



Aqua Team Swim Cup III  
Mikołów, 23.03.2024



### Harmonogram sesji nr 1 - Aqua Team Swim Cup III

23.03.2024 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

Odprawa działaczy: 8:45

9:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	2013 +	0:09	2 Serie	10
9:09	2.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:23	8 Serie	45
9:32	3.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:11	4 Serie	23
9:43	4.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:15	8 Serie	46
9:58	5.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:13	7 Serie	38
10:11	6.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:14	7 Serie	42
10:25	7.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:11	5 Serie	27
10:36	8.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:13	7 Serie	41
10:49	9.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:13	6 Serie	31
11:02	10.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:09	4 Serie	20
11:11	11.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:05	2 Serie	10
11:16	12.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:21	4 Serie	21
11:37	13.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	4 Serie	21
11:57	Koniec sesji			Całkowity czas		2:57		

### Harmonogram sesji nr 2 - Aqua Team Swim Cup III

23.03.2024 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	14.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	- 2012	0:08	2 Serie	12
14:08	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	8 Serie	47
14:21	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie	34
14:31	17.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:26	7 Serie	39
14:57	18.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie	28
15:16	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie	28
15:29	20.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	22
15:39	21.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	20
15:55	22.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	20
16:12	23.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	11 Serie	62
16:30	24.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	7 Serie	37
16:41	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	8 Serie	45
17:02	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:11	4 Serie	20
17:13	27.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:29	4 Serie	24
17:42	28.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:26	4 Serie	24
18:08	Koniec sesji			Całkowity czas		4:08		