

ZIMOWE MISTRZOSTWA MKP BOBRY D BICA  
D bica, 31-1- - 1-2-2014

**Harmonogram sesji nr 1 - Blok popołudniowy**

**2014-01-31 - 15:30**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:20

|       |              |                 |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 15:30 | 1.           | 50m dowolny     | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:15 | 12 Serie |
| 15:45 | 2.           | 50m dowolny     | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:15 | 13 Serie |
| 16:00 | 3.           | 50m klasyczny   | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:10 | 8 Serie  |
| 16:10 | 4.           | 50m klasyczny   | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:10 | 7 Serie  |
| 16:20 | 5.           | 100m motylkowy  | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:10 | 4 Serie  |
| 16:30 | 6.           | 100m motylkowy  | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:05 | 4 Serie  |
| 16:35 | 7.           | 200m grzbietowy | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:10 | 3 Serie  |
| 16:45 | 8.           | 200m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 4 Serie  |
| 17:05 | 9.           | 200m dowolny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:20 | 6 Serie  |
| 17:25 | 10.          | 200m dowolny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 8 Serie  |
| 17:45 | 11.          | 400m zmienny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:15 | 2 Serie  |
| 18:00 | 12.          | 400m zmienny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 3 Serie  |
| 18:20 | Koniec sesji |                 |         |               | Całkowity czas | 2:50 |          |

**Harmonogram sesji nr 2 - Blok poranny**

**2014-02-01 - 8:30**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:20

|       |              |                 |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 8:30  | 13.          | 50m motylkowy   | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:10 | 8 Serie  |
| 8:40  | 14.          | 50m motylkowy   | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:10 | 11 Serie |
| 8:50  | 15.          | 100m grzbietowy | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:25 | 10 Serie |
| 9:15  | 16.          | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:15 | 9 Serie  |
| 9:30  | 17.          | 200m zmienny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:25 | 6 Serie  |
| 9:55  | 18.          | 200m zmienny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:25 | 7 Serie  |
| 10:20 | 19.          | 400m dowolny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:35 | 6 Serie  |
| 10:55 | 20.          | 400m dowolny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:45 | 8 Serie  |
| 11:40 | 21.          | 200m klasyczny  | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:25 | 5 Serie  |
| 12:05 | 22.          | 200m klasyczny  | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 5 Serie  |
| 12:25 | 23.          | 4 x 50m dowolny | Kobiet  | Serie na czas | Open           |      | 1 Seria  |
| 12:25 | 24.          | 4 x 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:05 | 2 Serie  |
| 12:30 | Koniec sesji |                 |         |               | Całkowity czas | 4:00 |          |

**Harmonogram sesji nr 3 - Blok popołudniowy**

**2014-02-01 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

|       |              |                 |         |               |                |      |          |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|----------|
| 15:00 | 25.          | 200m motylkowy  | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:10 | 2 Serie  |
| 15:10 | 26.          | 200m motylkowy  | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:05 | 2 Serie  |
| 15:15 | 27.          | 100m dowolny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:20 | 10 Serie |
| 15:35 | 28.          | 100m dowolny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 13 Serie |
| 15:55 | 29.          | 50m grzbietowy  | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:15 | 9 Serie  |
| 16:10 | 30.          | 50m grzbietowy  | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:10 | 9 Serie  |
| 16:20 | 31.          | 100m zmienny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:20 | 8 Serie  |
| 16:40 | 32.          | 100m zmienny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:20 | 10 Serie |
| 17:00 | 33.          | 100m klasyczny  | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:15 | 7 Serie  |
| 17:15 | 34.          | 100m klasyczny  | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:10 | 6 Serie  |
| 17:25 | 35.          | 800m dowolny    | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 1:00 | 5 Serie  |
| 18:25 | 36.          | 800m dowolny    | M czyzn | Serie na czas | Open           | 1:20 | 7 Serie  |
| 19:45 | 37.          | 4 x 50m zmienny | Kobiet  | Serie na czas | Open           | 0:05 | 1 Seria  |
| 19:50 | 38.          | 4 x 50m zmienny | M czyzn | Serie na czas | Open           | 0:05 | 1 Seria  |
| 19:55 | Koniec sesji |                 |         |               | Całkowity czas | 4:55 |          |