

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Łódzkiego
Łódź, 22- - 23-2-2020

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2020-02-22 - 9:00

Rozgrzewka: 8:15 do 8:55

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|----------------|---------|---------------|----------------|------|----------|-----|
| 9:00 | 1. | 400m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:08 | 1 Serie | 10 |
| 9:08 | 2. | 400m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:12 | 2 Serie | 14 |
| 9:20 | 3. | 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:16 | 11 Serie | 102 |
| 9:36 | 4. | 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:16 | 12 Serie | 118 |
| 9:52 | 5. | 200m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:20 | 4 Serie | 35 |
| 10:12 | 6. | 200m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:24 | 5 Serie | 46 |
| 10:36 | 7. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:10 | 4 Serie | 36 |
| 10:46 | 8. | 100m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:14 | 6 Serie | 60 |
| 11:00 | 9. | 50m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:14 | 7 Serie | 66 |
| 11:14 | 10. | 50m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:12 | 7 Serie | 68 |
| 11:26 | 11. | 1500m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 15 + | 0:20 | 1 Serie | 9 |
| 11:46 | 12. | 800m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 15 + | 0:22 | 2 Serie | 14 |
| 12:08 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 3:08 | | |

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2020-02-22 - 16:00

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|---------|----|
| 16:00 | 13. | 200m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:30 | 8 Serie | 71 |
| 16:30 | 14. | 200m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:34 | 9 Serie | 87 |
| 17:04 | 15. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:16 | 6 Serie | 55 |
| 17:20 | 16. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:18 | 7 Serie | 66 |
| 17:38 | 17. | 50m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:12 | 8 Serie | 71 |
| 17:50 | 18. | 50m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:14 | 9 Serie | 86 |
| 18:04 | 19. | 200m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:18 | 4 Serie | 38 |
| 18:22 | 20. | 200m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:16 | 4 Serie | 39 |
| 18:38 | 21. | 800m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:22 | 2 Serie | 19 |
| 19:00 | 22. | 1500m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:40 | 2 Serie | 17 |
| 19:40 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 3:40 | | |

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

2020-02-23 - 9:00

Rozgrzewka: 8:15 do 8:55

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|----------|-----|
| 9:00 | 23. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:20 | 9 Serie | 87 |
| 9:20 | 24. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:26 | 11 Serie | 102 |
| 9:46 | 25. | 50m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:10 | 6 Serie | 55 |
| 9:56 | 26. | 50m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:12 | 7 Serie | 68 |
| 10:08 | 27. | 200m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:08 | 2 Serie | 11 |
| 10:16 | 28. | 200m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:06 | 2 Serie | 14 |
| 10:22 | 29. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:14 | 5 Serie | 43 |
| 10:36 | 30. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:14 | 5 Serie | 50 |
| 10:50 | 31. | 200m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 11 + | 0:22 | 5 Serie | 42 |
| 11:12 | 32. | 200m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 11 + | 0:18 | 4 Serie | 36 |
| 11:30 | 33. | 400m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:18 | 3 Serie | 24 |
| 11:48 | 34. | 400m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:22 | 4 Serie | 34 |
| 12:10 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 3:10 | | |