

Otwarte Jesienne Mistrzostwa Okręgu Warszawsko Mazowieckiego
Raszyn, 17.11.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

17.11.2021 - 9:15

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	1.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	7
9:25	2.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	10
9:35	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	6 Serie	35
9:41	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	8 Serie	45
9:49	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	3 Serie	13
9:53	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	21
9:58	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	17
10:04	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	28
10:13	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	26
10:27	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	4 Serie	22
10:38	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	17
10:48	12.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	14
10:58	13.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie	11
11:02	14.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	20
11:10	15.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	9
11:22	16.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	12
11:34	17.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	1 Serie	6
11:44	18.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	8
12:01	Koniec sesji				Całkowity czas	2:46		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

17.11.2021 - 16:15

Rozgrzewka: od 15:30

16:15	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	29
16:21	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	35
16:28	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	2 Serie	12
16:30	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	3 Serie	13
16:34	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	4 Serie	22
16:41	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	6 Serie	34
16:50	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie	10
16:58	26.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	15
17:08	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	7
17:15	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	15
17:24	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	14
17:30	30.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	15
17:36	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	16
17:46	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	21
17:58	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	3 Serie	18
18:15	34.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:22	4 Serie	24
18:37	35.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	7
18:46	36.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
18:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40		