

Otwarte Zimowe Mistrzostwa Okręgu Warszawsko-Mazowieckiego  
Warszawa, 18.11.2022

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**18.11.2022 - 9:15**

Rozgrzewka: od 8:30

9:15	1.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	9
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 +	0:09	9 Serie	54
9:44	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	14 Serie	80
9:58	1.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
10:01	2.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
10:04	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	19
10:10	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	31
10:17	3.	50m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
10:20	4.	50m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
10:23	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	4 Serie	20
10:30	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	27
10:39	5.	50m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
10:42	6.	50m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
10:45	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	14
10:54	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	23
11:06	7.	100m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
11:09	8.	100m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
11:12	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	13
11:22	12.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	17
11:32	9.	200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
11:35	10.	200m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
11:38	13.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	13
11:45	14.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	31
11:56	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
11:59	12.	200m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
12:02	15.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	1 Serie	2
12:09	16.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Serie	3
12:15	13.	100m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
12:18	14.	100m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
12:21	15.	400m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
12:24	16.	400m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
12:27	17.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	7
12:47	18.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	8
13:04	Koniec sesji			Całkowity czas		3:49		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**18.11.2022 - 16:15**

Rozgrzewka: od 15:30

16:15	17.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
16:18	18.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
16:21	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	7 Serie	42
16:29	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	11 Serie	62
16:40	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	23
16:45	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	7 Serie	40
16:54	19.	50m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
16:57	20.	50m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
17:00	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	7 Serie	38
17:12	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	10 Serie	57
17:28	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
17:31	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
17:34	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	12
17:41	26.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	16
17:52	23.	100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
17:55	24.	100m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
17:58	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	8
18:05	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	12
18:12	25.	200m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
18:15	26.	200m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:03		
18:18	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	15

Otwarte Zimowe Mistrzostwa Okręgu Warszawsko-Mazowieckiego  
Warszawa, 18.11.2022

18:24	30.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	22
18:32	27.	200m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
18:35	28.	200m motylkowy	M czynn	Ceremonia medalowa		0:03		
18:38	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	13
18:48	32.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	26
19:04	29.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
19:07	30.	100m grzbietowy	M czynn	Ceremonia medalowa		0:03		
19:10	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:28	5 Serie	25
19:38	34.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	14 +	0:31	6 Serie	34
20:09	31.	200m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
20:12	32.	200m zmienny	M czynn	Ceremonia medalowa		0:03		
20:15	33.	400m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
20:18	34.	400m dowolny	M czynn	Ceremonia medalowa		0:03		
20:21	35.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	3 Serie	15
20:36	36.	4 x 100m dowolny	M czynn	Serie na czas	14 +	0:13	3 Serie	15
20:49	35.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:03		
20:52	36.	4 x 100m dowolny	M czynn	Ceremonia medalowa		0:03		
20:55	Koniec sesji			Całkowity czas		4:40		