



# OTYLIA SWIM CUP 2022

OTYLIA SWIM CUP 2022  
Warszawa, 17. - 18.12.2022

## Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

17.12.2022 - 13:15

Rozgrzewka: 12:00 do 13:00

13:15	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:38	32 Serie	311
13:53	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:43	34 Serie	332
14:36	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:30	21 Serie	205
15:06	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:29	20 Serie	191
15:35	5.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 15	0:26	12 Serie	113
16:01	6.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 15	0:29	13 Serie	123
16:30	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:10	5 Serie	48
16:40	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:15	8 Serie	78
16:55	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:10	3 Serie	28
17:05	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:11	3 Serie	30
17:16	11.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:37	10 Serie	95
17:53	12.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:39	12 Serie	116
18:32	13.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 15	0:21	5 Serie	41
18:53	14.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 15	0:11	3 Serie	28
19:04	Koniec sesji			Całkowity czas		5:49		

## Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

18.12.2022 - 9:15

Rozgrzewka: 8:15 do 9:10

9:15	15.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:23	18 Serie	179
9:38	16.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:24	20 Serie	195
10:02	17.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 15	0:20	14 Serie	134
10:22	18.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 15	0:22	15 Serie	143
10:44	19.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 15	0:22	10 Serie	100
11:06	20.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 15	0:22	10 Serie	91
11:28	21.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 15	0:26	14 Serie	137
11:54	22.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 15	0:32	18 Serie	178
12:26	23.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 15	0:31	15 Serie	144
12:57	24.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 15	0:36	17 Serie	163
13:33	25.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 15	0:16	4 Serie	37
13:49	26.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 15	0:15	4 Serie	35
14:04	27.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 15	0:26	4 Serie	36
14:30	28.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 15	0:25	4 Serie	38
14:55	Koniec sesji			Całkowity czas		5:40		