

ZAWODY PŁYWACKIE

Każdy Pływać Chce

pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów
Krzysztofa Kosińskiego

Ciechanów, 4. - 5.3.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

04.03.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	18 Serie	107
9:37	2.	100m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:46	24 Serie	140
10:23	3.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	6 Serie	36
10:48	4.	200m klasyczny	M czynn	Serie na czas	Open	0:19	5 Serie	26
11:07	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	14 Serie	83
11:38	6.	100m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:26	11 Serie	64
12:04	7.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	12
12:11	8.	200m motylkowy	M czynn	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie	18
12:21	9.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:52	8 Serie	47
13:13	10.	400m dowolny	M czynn	Serie na czas	11 +	0:44	7 Serie	42
13:57	11.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:23	6 Serie	35
14:20	12.	200m zmienny	M czynn	Serie na czas	11 +	0:27	7 Serie	38
14:47	Koniec sesji				Całkowity czas	5:47		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

04.03.2023 - 15:45

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

15:45	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	7 Serie	40
15:59	14.	100m motylkowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:17	9 Serie	53
16:16	15.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:26	11 Serie	66
16:42	16.	100m klasyczny	M czynn	Serie na czas	Open	0:26	10 Serie	59
17:08	17.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:51	14 Serie	79
17:59	18.	200m dowolny	M czynn	Serie na czas	Open	0:55	16 Serie	92
18:54	19.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	6
19:01	20.	400m zmienny	M czynn	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie	8
19:12	21.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:41	11 Serie	62
19:53	22.	200m grzbietowy	M czynn	Serie na czas	Open	0:24	7 Serie	41
20:17	Koniec sesji				Całkowity czas	4:32		



ZAWODY PŁYWACKIE

Każdy Pływać Chce

pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów
Krzysztofa Kosińskiego

Ciechanów, 4. - 5.3.2023

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

05.03.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	23.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:09	7 Serie	41
10:09	24.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:09	7 Serie	42
10:18	25.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:15	10 Serie	60
10:33	26.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:10	6 Serie	33
10:43	27.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:11	8 Serie	43
10:54	28.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:08	6 Serie	36
11:02	29.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:23	17 Serie	101
11:25	30.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:17	13 Serie	77
11:42	31.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:03	3 Serie	14
11:45	32.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:02	2 Serie	12
11:47	33.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:16	11 Serie	61
12:03	34.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:14	9 Serie	53
12:17	35.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:09	6 Serie	34
12:26	36.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:06	4 Serie	24
12:32	37.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:20	8 Serie	46
12:52	38.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:09	4 Serie	23
13:01	Koniec sesji			Całkowity czas		3:01		

