



I Ogólnopolskie Jesienne Zawody pod Patronatem Prezydenta Miasta Łomża
Łomża, 21.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

21.10.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:17	11 Serie	63
10:17	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:18	12 Serie	70
10:35	3.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	9 Serie	50
10:54	4.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	8 Serie	47
11:11	5.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:17	10 Serie	57
11:28	6.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:13	8 Serie	46
11:41	7.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie	32
11:56	8.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	14
12:03	9.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	9 - 11	0:10	6 Serie	32
12:13	10.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 11	0:07	4 Serie	24
12:20	11.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	6 Serie	33
12:36	12.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	23
12:46	13.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:20	9 Serie	51
13:06	14.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:12	5 Serie	29
13:18	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:06	4 Serie	19
13:24	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie	20
13:29	17.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	10 +	0:19	7 Serie	38
13:48	Koniec sesji			Całkowity czas		3:48		