



OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA RADOMIA W PŁYWANIU 2023

Radom, 28.10.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

28.10.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:25	18 Serie	104
9:25	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:32	25 Serie	147
9:57	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:16	6 Serie	33
10:13	4.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:17	7 Serie	42
10:30	5.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 - 18	0:34	5 Serie	28
11:04	6.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 18	0:52	7 Serie	41
11:56	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:16	7 Serie	39
12:12	8.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:18	8 Serie	43
12:30	9.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:07	5 Serie	29
12:37	10.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:10	8 Serie	47
12:47	11.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	7 - 18	0:16	6 Serie	33
13:03	Koniec sesji				Całkowity czas	4:03		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

28.10.2023 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:55

14:00	12.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	7 - 18	0:17	7 Serie	37
14:17	13.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:25	7 Serie	40
14:42	14.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:30	8 Serie	48
15:12	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:15	9 Serie	51
15:27	16.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:16	11 Serie	62
15:43	17.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:29	13 Serie	74
16:12	18.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:35	17 Serie	98
16:47	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:20	12 Serie	67
17:07	20.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:22	14 Serie	83
17:29	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	7 - 18	0:09	4 Serie	22
17:38	22.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 18	0:08	4 Serie	24
17:46	Koniec sesji				Całkowity czas	3:46		