

Otwarte Jesienne Mistrzostwa Okręgu WMOZP i Warszawy – Zawody z okazji Narodowego Święta Niepodległości
Warszawa, 11. - 12.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

11.11.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	12 +	0:08	3 Serie	29
9:08	2.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	22 Serie	214
9:33	3.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:27	26 Serie	253
10:00	4.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:18	13 Serie	128
10:18	5.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:18	14 Serie	132
10:36	6.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	7 Serie	61
11:04	7.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:24	7 Serie	66
11:28	8.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie	26
11:38	9.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	4 Serie	40
11:52	10.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	7 Serie	63
12:17	11.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:24	7 Serie	64
12:41	12.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:48	4 Serie	35
13:29	Koniec sesji				Całkowity czas	4:29		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

11.11.2023 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:55

16:00	13.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:07	3 Serie	22
16:07	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	133
16:27	15.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	14 Serie	137
16:46	16.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	14 Serie	133
17:03	17.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	15 Serie	149
17:20	18.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:36	11 Serie	105
17:56	19.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:35	11 Serie	105
18:31	20.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:24	6 Serie	51
18:55	21.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	5 Serie	44
19:14	22.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	15 Serie	142
19:45	23.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:29	15 Serie	145
20:14	24.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:38	2 Serie	19
20:52	Koniec sesji				Całkowity czas	4:52		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

12.11.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	25.	25m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	5 Serie	49
9:07	26.	25m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	7 Serie	63
9:17	27.	25m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	8 Serie	75
9:27	28.	25m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:08	8 Serie	77
9:35	29.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie	68
9:50	30.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	8 Serie	75
10:05	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	11 Serie	101
10:30	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:21	10 Serie	96
10:51	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:31	5 Serie	46
11:22	34.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:39	7 Serie	70
12:01	35.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:11	2 Serie	14
12:12	36.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	15
12:21	Koniec sesji				Całkowity czas	3:21		

Obsługa informatyczna zawodów : zawody@wmozp.pl

Harmonogram sesji nr 4 - IV BLOK

12.11.2023 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:55

16:00	37.	25m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	6 Serie	55
16:08	38.	25m motylkowy	M. czyzn	Serie na czas	Open	0:09	7 Serie	62
16:17	39.	25m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	5 Serie	44
16:25	40.	25m grzbietowy	M. czyzn	Serie na czas	Open	0:07	5 Serie	45
16:32	41.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	17 Serie	162
17:03	42.	100m dowolny	M. czyzn	Serie na czas	Open	0:30	17 Serie	161
17:33	43.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:18	8 Serie	77
17:51	44.	100m klasyczny	M. czyzn	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie	67
18:06	45.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	3 Serie	29
18:25	46.	400m zmienny	M. czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	3 Serie	21
18:44	47.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	12
18:53	48.	4 x 100m dowolny	M. czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	13
19:02	Koniec sesji				Całkowity czas	3:02		