

Zawody Pływackie „U CIECHA” pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów Krzysztofa Kosińskiego
Ciechanów, 18.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

18.11.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:18	15 Serie	88
9:18	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:16	14 Serie	83
9:34	3.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:09	7 Serie	40
9:43	4.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:07	5 Serie	30
9:50	5.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:31	24 Serie	140
10:21	6.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:24	20 Serie	116
10:45	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:21	14 Serie	82
11:06	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:14	10 Serie	59
11:20	9.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	7
11:27	10.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	2 Serie	8
11:33	11.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:19	14 Serie	83
11:52	12.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:17	12 Serie	72
12:09	13.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:04	4 Serie	22
12:13	14.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:05	4 Serie	21
12:18	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:27	18 Serie	103
12:45	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:20	13 Serie	73
13:05	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	12 Serie	71
13:20	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:17	12 Serie	70
13:37	Koniec sesji			Całkowity czas		4:37		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

18.11.2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:45 do 15:25

15:30	19.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:07	3 Serie	14
15:37	20.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:08	4 Serie	23
15:45	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:24	10 Serie	56
16:09	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:15	6 Serie	36
16:24	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:22	11 Serie	63
16:46	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:26	13 Serie	74
17:12	25.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:27	12 Serie	67
17:39	26.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:21	9 Serie	49
18:00	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:18	8 Serie	47
18:18	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:13	6 Serie	35
18:31	Koniec sesji			Całkowity czas		3:01		