



ZAWODY PŁYWACKIE "U CIECHA"  
Ciechanów, 19.10.2024



**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**19.10.2024 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:14	11 Serie	64
9:14	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:17	13 Serie	73
9:31	3.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:11	8 Serie	43
9:42	4.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:10	7 Serie	40
9:52	5.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:30	24 Serie	139
10:22	6.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:32	26 Serie	151
10:54	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:23	15 Serie	87
11:17	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	13 Serie	77
11:36	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	6 Serie	33
11:57	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie	30
12:15	11.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:15	12 Serie	68
12:30	12.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:19	13 Serie	77
12:49	13.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:05	4 Serie	21
12:54	14.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:07	5 Serie	26
13:01	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:20	14 Serie	84
13:21	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:21	14 Serie	83
13:42	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	11 Serie	62
13:57	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	14 Serie	79
14:16	Koniec sesji				Całkowity czas	5:16		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**19.10.2024 - 15:30**

Rozgrzewka: 14:45 do 15:25

15:30	19.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:09	4 Serie	24
15:39	20.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	5 Serie	30
15:49	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:24	10 Serie	59
16:13	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:22	9 Serie	49
16:35	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:30	15 Serie	87
17:05	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:37	18 Serie	104
17:42	25.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:33	15 Serie	90
18:15	26.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:24	11 Serie	64
18:39	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:18	8 Serie	46
18:57	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	46
19:16	Koniec sesji				Całkowity czas	3:46		

