

Zimowe Mistrzostwa Okręgu 2014 DOZP
Nowa Ruda, 12- - 13-12-2014

Harmonogram sesji nr 1 - 12 Grudzie 2014

2014-12-12 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:35	3 Serie
10:35	2.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	1 Seria
10:50	4.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:00	3 Serie
11:50	5.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	3 Serie
12:10	6.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	3 Serie
12:30	Koniec sesji			Całkowity czas		2:30	

Harmonogram sesji nr 2 - 12 Grudzie 2014

2014-12-12 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	8.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 +	0:05	1 Seria
14:05	9.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	10 Serie
14:15	10.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	12 Serie
14:35	11.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	9 Serie
14:55	12.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	9 Serie
15:15	13.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:25	8 Serie
15:40	14.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:40	12 Serie
16:20	15.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	5 Serie
16:40	16.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	5 Serie
17:00	17.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	8 Serie
17:20	18.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	7 Serie
17:35	19.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	2 Serie
17:45	20.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	2 Serie
18:00	Koniec sesji			Całkowity czas		4:00	

Harmonogram sesji nr 3 - 13 Grudzie 2014

2014-12-13 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	21.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 +	0:05	2 Serie
9:05	23.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	9 Serie
9:20	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	7 Serie
9:30	25.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:25	13 Serie
9:55	26.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:35	19 Serie
10:30	27.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	7 Serie
10:50	28.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	6 Serie
11:00	29.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	6 Serie
11:15	30.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	8 Serie
11:35	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	4 Serie
11:50	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	4 Serie
12:05	33.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:30	5 Serie
12:35	34.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:45	7 Serie
13:20	35.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	2 Serie
13:30	36.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	2 Serie
13:45	Koniec sesji			Całkowity czas		4:45	



Zimowe Mistrzostwa Okręgu 2014 DOZP
Nowa Ruda, 12- - 13-12-2014

Harmonogram sesji nr 4 - 13 Grudzie 2014

2014-12-13 - 14:30

Rozgrzewka: od 13:30

14:30	37.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	17 Serie
14:50	38.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:30	22 Serie
15:20	39.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	11 Serie
15:35	40.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	10 Serie
15:50	41.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	4 Serie
16:10	42.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	4 Serie
16:25	43.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	6 Serie
16:45	44.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:25	7 Serie
17:10	45.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	1 Seria
17:25	46.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	2 Serie
17:45	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	

