

XXI Ogólnopolskie Zawody Integracyjne w pływaniu
Wrocław, 30- - 31-5-2015

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2015-05-30 - 12:00

Rozgrzewka: od 11:00

12:00	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:05	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:10	3.	25m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Seria
12:15	4.	25m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	3 Seria
12:25	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	3 Seria
12:35	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Seria
12:50	7.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	7 Seria
13:05	8.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	10 Seria
13:25	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Seria
13:35	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	3 Seria
13:45	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	2 Seria
14:00	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	3 Seria
14:25	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		brak zgłosze
14:25	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		brak zgłosze
14:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:25	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2015-05-31 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

10:00	15.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Seria
10:10	16.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Seria
10:20	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Seria
10:25	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	4 Seria
10:35	19.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Seria
10:45	20.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	8 Seria
11:05	21.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Seria
11:10	22.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	3 Seria
11:15	23.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Seria
11:25	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	7 Seria
11:40	25.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		brak zgłosze
11:40	26.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		brak zgłosze
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	1:40	