

Zimowe Mistrzostwa Okręgu DZOP 2015  
Nowa Ruda, 11-12.12.2015

**Harmonogram sesji nr 1 - 11 Grudzie 2015**

**2015-12-11 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:55

10:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	1:00	5 Serie
11:00	2.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 12	0:15	1 Seria
11:15	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	1:30	4 Serie
12:45	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	4 Serie
13:15	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:30	4 Serie
13:45	Koniec sesji			Całkowity czas		3:45	

**Harmonogram sesji nr 2 - 11 Grudzie 2015**

**2015-12-11 - 14:00**

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	6.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	11 - 50	0:10	2 Serie
14:10	7.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	12 Serie
14:30	8.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	14 Serie
14:50	9.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:25	9 Serie
15:15	10.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:30	12 Serie
15:45	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	9 Serie
16:15	12.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:45	13 Serie
17:00	13.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	6 Serie
17:30	14.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
17:50	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	9 Serie
18:10	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:25	9 Serie
18:35	17.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	2 Serie
18:50	18.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:15	3 Serie
19:05	Koniec sesji			Całkowity czas		5:05	

**Harmonogram sesji nr 3 - 12 Grudzie 2015**

**2015-12-12 - 8:45**

Rozgrzewka: od 8:00

8:45	19.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	11 - 50	0:05	2 Serie
8:50	20.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:20	10 Serie
9:10	21.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:15	8 Serie
9:25	22.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	14 Serie
9:55	23.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:45	21 Serie
10:40	24.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	6 Serie
11:00	25.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	8 Serie
11:20	26.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	6 Serie
11:35	27.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	8 Serie
11:55	28.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
12:15	29.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
12:35	30.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:55	8 Serie
13:30	31.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	1:05	10 Serie
14:35	32.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	2 Serie
14:50	33.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:10	2 Serie
15:00	Koniec sesji			Całkowity czas		6:15	

Zimowe Mistrzostwa Okręgu DZOP 2015  
Nowa Ruda, 11-12.12.2015

**Harmonogram sesji nr 4 - 12 Grudzie 2015**

**2015-12-12 - 15:15**

Rozgrzewka: od 13:30

15:15	34.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:30	20 Serie
15:45	35.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:45	27 Serie
16:30	36.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:15	10 Serie
16:45	37.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	11 Serie
17:05	38.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:25	5 Serie
17:30	39.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
17:50	40.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:35	9 Serie
18:25	41.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:35	8 Serie
19:00	42.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:10	1 Seria
19:10	43.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:15	1 Seria
19:25	Koniec sesji				Całkowity czas	4:10	