

XXII Ogólnopolskie Zawody Integracyjne w pływaniu
Wrocław, 28/29-05-2016

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2016-05-28 - 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 | 2 Serie |
| 12:10 | 3. | 25m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | | 1 Seria |
| 12:10 | 4. | 25m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:05 | 3 Serie |
| 12:15 | 5. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:10 | 3 Serie |
| 12:25 | 6. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:20 | 5 Serie |
| 12:45 | 7. | 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:10 | 5 Serie |
| 12:55 | 8. | 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:20 | 11 Serie |
| 13:15 | 9. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:05 | 2 Serie |
| 13:20 | 10. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:10 | 3 Serie |
| 13:30 | 11. | 400m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:15 | 2 Serie |
| 13:45 | 12. | 400m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:15 | 2 Serie |
| 14:00 | 13. | 4 x 50m zmienny | Kobiet | Serie na czas | Open | | brak zgłosze |
| 14:00 | 14. | 4 x 50m zmienny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:05 | 1 Seria |
| 14:05 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 2:05 | |

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

2016-05-29 - 10:00

Rozgrzewka: od 9:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|---------|---------------|----------------|------|--------------|
| 10:00 | 15. | 200m zmienny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:05 | 1 Seria |
| 10:05 | 16. | 200m zmienny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:10 | 2 Serie |
| 10:15 | 17. | 50m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:05 | 2 Serie |
| 10:20 | 18. | 50m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:05 | 3 Serie |
| 10:25 | 19. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:15 | 4 Serie |
| 10:40 | 20. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:20 | 9 Serie |
| 11:00 | 21. | 50m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:05 | 2 Serie |
| 11:05 | 22. | 50m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:05 | 2 Serie |
| 11:10 | 23. | 50m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | Open | 0:10 | 4 Serie |
| 11:20 | 24. | 50m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:10 | 6 Serie |
| 11:30 | 25. | 4 x 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | | brak zgłosze |
| 11:30 | 26. | 4 x 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0:05 | 1 Seria |
| 11:35 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 1:35 | |