

Harmonogram sesji nr 1 - 8. Grudzie 17

2017.12.08 - 8:30

Rozgrzewka: 7:30 do 8:25

8:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:28	2 Serie
8:58	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:12	2 Serie
9:10	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:18	1 Seria
9:28	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:14	2 Serie
9:42	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:08	2 Serie
9:50	1.	800m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
9:52	2.	800m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
9:56	3.	1500m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
9:58	4.	400m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
10:02	5.	400m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
10:04	Koniec sesji				Całkowity czas	1:34	

Harmonogram sesji nr 2 - 8. Grudzie 17

2017.12.08 - 11:30

Rozgrzewka: 10:30 do 11:25

11:30	6.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:34	22 Serie
12:04	7.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:34	22 Serie
12:38	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:14	6 Serie
12:52	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:14	6 Serie
13:06	10.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:22	5 Serie
13:28	11.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
13:48	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:24	9 Serie
14:12	13.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:20	9 Serie
14:32	6.	50m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
14:36	7.	50m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
14:38	8.	100m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
14:42	9.	100m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
14:44	10.	200m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
14:48	11.	200m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
14:50	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
14:54	13.	100m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
14:56	Koniec sesji				Całkowity czas	3:26	

Harmonogram sesji nr 3 - 8. Grudzie 17

2017.12.08 - 15:30

Rozgrzewka: 14:15 do 15:15

15:30	UROCZYSTE OTWARCIE ZAWODÓW					0:30	
16:00	14.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	5	0:10	3 Serie
16:10	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:38	10 Serie
16:48	16.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:46	13 Serie
17:34	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:24	13 Serie
17:58	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:18	11 Serie
18:16	19.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:04	1 Seria
18:20	20.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 - 50	0:04	1 Seria
18:24	21.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria
18:30	22.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	2 Serie
18:40	14.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:02	
18:42	15.	200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
18:46	16.	200m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
18:48	17.	50m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
18:52	18.	50m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
18:54	19.	200m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
18:58	20.	200m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
19:00	21.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
19:04	22.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
19:06	Koniec sesji				Całkowity czas	3:36	

Harmonogram sesji nr 4 - 9. Grudzie 17

2017.12.09 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	23.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria
9:06	24.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria
9:12	25.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:40	6 Serie
9:52	26.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:46	7 Serie
10:38	27.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:22	9 Serie
11:00	28.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:22	8 Serie
11:22	29.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	12 Serie
11:42	30.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:14	9 Serie
11:56	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:16	4 Serie
12:12	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:16	4 Serie
12:28	23.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
12:30	24.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
12:34	25.	400m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
12:36	26.	400m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
12:40	27.	100m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
12:42	28.	100m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
12:46	29.	50m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
12:48	30.	50m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
12:52	31.	200m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:02	
12:54	32.	200m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04	
12:58	Koniec sesji				Całkowity czas	3:58	

Harmonogram sesji nr 5 - 9. Grudzie 17

2017.12.09 - 14:15

Rozgrzewka: 13:15 do 14:10

14:16	33.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	5	0:10	3 Serie
14:26	34.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:34	15 Serie
15:00	35.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:40	18 Serie
15:40	36.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	5 Serie
16:00	37.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:16	4 Serie
16:16	38.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:20	12 Serie
16:36	39.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:18	12 Serie
16:54	40.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:14	6 Serie
17:08	41.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 - 50	0:14	6 Serie
17:22	42.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:12	1 Seria
17:34	43.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	1 Seria
17:44	33.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:02	
17:46	34.	100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
17:50	35.	100m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
17:52	36.	200m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
17:56	37.	200m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
17:58	38.	50m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
18:02	39.	50m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
18:04	42.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04	
18:08	43.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:02	
18:10	Koniec sesji				Całkowity czas	3:55	