

PROGRAM ZAWODÓW

VII Ogólnopolskie Integracyjne Zawody Osób Niepełnosprawnych w Pływaniu Częstochowa 14 - 16.09.2018r

Dzień I 14.09.2018r.

- 17.00 Przyjazd ekip do Hotelu IBIS w Częstochowie, ul. Jaskrowska 22
- 18.00 - 20.00 Kolacja

Dzień II 15.09.2018r.

- Śniadanie do 11.00
- 12.00 Rozgrzewka
- 12.30 Uroczyste otwarcie
- 12.45 Rozpoczęcie I bloku
- 17.00 – 19.00 Obiadokolacja w miejscu zakwaterowania
- Czas wolny - zwiedzanie miasta

Dzień III 16.09.2018r.

- 6.00 – 7.30 Śniadanie w miejscu zakwaterowania
- 8.00 Rozgrzewka
- 8.30 Rozpoczęcie II bloku
- 11.30 Obiad na pływalni, dekoracja, pożegnanie ekip

I dzień I blok			
Kobiety		Mężczyźni	
1	400 m st. dowolnym	2	400 m st. dowolnym
3	50 m st. klasycznym	4	50 m st. klasycznym
5	100 m st. grzbietowym	6	100 m st. grzbietowym
7	50 m st. dowolnym	8	50 m st. dowolnym
9	100 m st. motylkowym	10	100 m st. motylkowym
II dzień II blok			
Kobiety		Mężczyźni	
11	200 m st. zmiennym	12	200 m st. zmiennym
13	50 m st. grzbietowym	14	50 m st. grzbietowym
15	100 m st. klasycznym	16	100 m st. klasycznym
17	50 m st. motylkowym	18	50 m st. motylkowym
19	100 m st. dowolnym	20	100 m st. dowolnym

