

Opolskie Gwiazdy Europy - Pływacki Mityng na Wodnej Nutcie
opole 2019-03-30

Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

2019.03.30 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 8:00

9:00	1.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:18	10 Serie
9:18	2.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:18	11 Serie
9:36	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:16	8 Serie
9:52	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:16	9 Serie
10:08	Koniec sesji				Całkowity czas	1:08	

Harmonogram sesji nr 2 - Blok I A

2019.03.30 - 10:20

10:20	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:08	3 Serie
10:28	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:08	3 Serie
10:36	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:20	8 Serie
10:56	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:22	10 Serie
11:18	9.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:10	2 Serie
11:28	10.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:12	3 Serie
11:40	11.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:04	1 Seria
11:44	12.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:08	2 Serie
11:52	13.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:08	2 Serie
12:00	14.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:12	3 Serie
12:12	15.	4 x 100m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
12:18	16.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria
12:24	Koniec sesji				Całkowity czas	2:04	

Harmonogram sesji nr 3 - Blok II

2019.03.30 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

15:00	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:12	7 Serie
15:12	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:14	7 Serie
15:26	19.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:22	13 Serie
15:48	20.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:24	15 Serie
16:12	Koniec sesji				Całkowity czas	1:12	

Harmonogram sesji nr 4 - Blok II A

2019.03.30 - 16:20

16:20	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:08	3 Serie
16:28	22.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:12	5 Serie
16:40	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	1 - 50	0:08	3 Serie
16:48	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	1 - 50	0:14	5 Serie
17:02	25.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:18	5 Serie
17:20	26.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:26	7 Serie
17:46	27.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:08	2 Serie
17:54	28.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:08	2 Serie
18:02	29.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 - 50	0:06	1 Seria
18:08	30.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 - 50	0:06	1 Seria
18:14	Koniec sesji				Całkowity czas	1:54	