## Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I — 15.04.2023 - 15:00

Rozgrzewka: 13:30 do 14:30 | Odprawa kierowników ekip (drużyn): 12:00 | Odprawa działaczy: 12:00

14:45 Uroczyste otwarcie zawodów

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15:00 | 1. | 200m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:18 | 3 Serie | 16 |
| 15:18 | 2. | 200m klasyczny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:22 | 5 Serie | 27 |
| 15:40 | 3. | 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:08 | 4 Serie | 20 |
| 15:48 | 4. | 50m dowolny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:14 | 8 Serie | 44 |
| 16:02 | 5. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:12 | 3 Serie | 13 |
| 16:14 | 6. | 100m grzbietowy | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:12 | 3 Serie | 17 |
| 16:26 | 7. | 50m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:06 | 4 Serie | 19 |
| 16:32 | 8. | 50m motylkowy | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:08 | 5 Serie | 25 |
| 16:40 | 9. | 200m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:22 | 4 Serie | 19 |
| 17:02 | 10. | 200m dowolny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:20 | 5 Serie | 25 |
| 17:22 | 11. | 100m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:12 | 3 Serie | 16 |
| 17:34 | 12. | 100m zmienny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:16 | 6 Serie | 33 |
| 17:50 | 13. | 50m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:06 | 3 Serie | 14 |
| 17:56 | 14. | 50m klasyczny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:10 | 6 Serie | 32 |
| 18:06 | 15. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | 1 - 500 | 0:08 | 2 Serie | 12 |
| 18:14 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 3:14 | | |

## Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II — 16.04.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:20 do 9:50

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | 16. | 200m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:22 | 3 Serie | 16 |
| 10:22 | 17. | 200m grzbietowy | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:16 | 3 Serie | 13 |
| 10:38 | 18. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:14 | 4 Serie | 21 |
| 10:52 | 19. | 100m klasyczny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:20 | 7 Serie | 39 |
| 11:12 | 20. | 50m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:12 | 4 Serie | 23 |
| 11:24 | 21. | 50m grzbietowy | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:16 | 6 Serie | 34 |
| 11:40 | 22. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:06 | 2 Serie | 12 |
| 11:46 | 23. | 100m motylkowy | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:08 | 3 Serie | 14 |
| 11:54 | 24. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 25 - 84 | 0:18 | 5 Serie | 27 |
| 12:12 | 25. | 100m dowolny | Mężczyzn | Serie na czas | 25 - 89 | 0:22 | 10 Serie | 58 |
| 12:34 | 26. | 4 x 50m zmienny | Mieszane | Serie na czas | 1 - 500 | 0:08 | 2 Serie | 11 |
| 12:42 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 2:42 | | |