

**Harmonogram sesji nr 1 - 26. Maj 23****26.05.2023 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

Mężczyźni 8:20-8:50

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:21	13 Serie	125
9:21	2.	50m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:21	14 Serie	137
9:42	3.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:19	7 Serie	63
10:01	4.	50m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:15	6 Serie	56
10:16	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:12	5 Serie	48
10:28	6.	100m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:13	5 Serie	47
10:41	7.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:37	5 Serie	49
11:18	8.	400m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:25	4 Serie	34
11:43	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:07	3 Serie	24
11:50	10.	100m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:09	4 Serie	34
11:59	11.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:16	4 Serie	36
12:15	12.	200m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:17	4 Serie	35
12:32	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	7
12:38	14.	4 x 100m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	10
12:42	Koniec sesji				Całkowity czas	3:42		

**Harmonogram sesji nr 2 - 26. Maj 23****26.05.2023 - 14:00**

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

Uroczyste otwarcie zawodów 13:45

14:00	15.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:36	3 Serie	23
14:36	16.	1500m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	1:03	3 Serie	21
15:39	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:08	2 Serie	17
15:47	18.	200m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:09	2 Serie	17
15:56	19.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:25	11 Serie	101
16:21	20.	100m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:24	11 Serie	108
16:45	21.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:20	6 Serie	53
17:05	22.	100m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:19	6 Serie	51
17:24	23.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:18	4 Serie	34
17:42	24.	200m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:18	4 Serie	33
18:00	25.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria	6
18:10	26.	4 x 200m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	Open	0:09	1 Seria	7
18:19	Koniec sesji				Całkowity czas	4:19		

**Harmonogram sesji nr 3 - 27. Maj 23****27.05.2023 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	27.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:25	5 Serie	43
9:25	28.	200m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:20	4 Serie	39
9:45	29.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:13	7 Serie	65
9:58	30.	50m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:12	7 Serie	64
10:10	31.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:13	8 Serie	75
10:23	32.	50m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:15	9 Serie	89
10:38	33.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:30	8 Serie	77
11:08	34.	200m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:30	8 Serie	76
11:38	35.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 - 50	0:22	3 Serie	24
12:00	36.	400m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	12 - 50	0:15	2 Serie	12
12:15	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	9
12:20	38.	4 x 100m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	10

12:25 Koniec sesji

Całkowity czas

3:25

