



Memoriał Jerzego Szczębatego Puchar Ziemi Podkarpackiej  
Tarnobrzeg, 21.04.2018

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**21.04.2018 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	100m klasyczny	Kobiet	Eliminacje	12 +	0:15	5 Serie
10:15	2.	100m klasyczny	M czyzn	Eliminacje	12 +	0:10	5 Serie
10:25	3.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:35	4.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
10:45	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
10:55	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie
11:05	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
11:20	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	7 Serie
11:35	9.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
11:45	10.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
11:55	11.	6 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
12:00	Koniec sesji				Całkowity czas	2:00	

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**21.04.2018 - 15:30**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:20

15:30	1.	100m klasyczny	Kobiet	Finał	12 +	0:05	2 Serie
15:35	2.	100m klasyczny	M czyzn	Finał	12 +	0:05	2 Serie
15:40	12.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
15:50	13.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	8 Serie
16:00	14.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
16:15	15.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
16:30	16.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
16:40	17.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie
16:45	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	5 Serie
16:55	19.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:05	4 Serie
17:00	20.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	3 Serie
17:05	21.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
17:15	22.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		1 Seria
17:15	23.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
17:20	Koniec sesji				Całkowity czas	1:50	