



Memoriał Jerzego Szczęrbatego Puchar Ziemi Podkarpackiej
Tarnobrzeg, 30.03.2019

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I

30.03.2019 - 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 +	0:15	6 Serie
10:30	3.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	7 Serie
10:40	4.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	9 Serie
10:50	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie
11:05	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
11:15	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie
11:35	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	11 Serie
12:00	9.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
12:10	10.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	5 Serie
12:30	11.	6 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open		1 Seria
12:30	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II

30.03.2019 - 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 +	0:15	9 Serie
15:55	13.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	13 Serie
16:10	14.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	7 Serie
16:30	15.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:20	9 Serie
16:50	16.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	5 Serie
16:55	17.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
17:05	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	6 Serie
17:15	19.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:10	8 Serie
17:25	20.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:10	3 Serie
17:35	21.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:15	6 Serie
17:50	22.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
17:55	23.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie
18:00	Koniec sesji				Całkowity czas	2:30	