



Mistrzostwa Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Okręgowego Związku Pływackiego
OLSZTYN, 18. - 19.11.2023

Harmonogram sesji nr 1 - Sobota, 18 Listopad 2023

18.11.2023 - 11:00

Rozgrzewka: 10:00 do 10:45

11:00	1.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	9 Serie	88
11:20	2.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:35	13 Serie	122
11:55	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	8 Serie	80
12:05	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	8 Serie	72
12:20	5.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	1 Seria	7
12:25	6.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	14
12:30	7.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	48
12:45	8.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie	35
13:00	9.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:05	2 Serie	20
13:05	10.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	2 Serie	15
13:15	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	2 Serie	20
13:30	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:25	4 Serie	35
13:55	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55		

Harmonogram sesji nr 2 - Sobota, 18 Listopad 2023

18.11.2023 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:40

16:00	15:45 Uroczyste Otwarcie Mistrzostw							
16:00	15.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	138
16:20	16.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	15 Serie	148
16:45	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	10 Serie	93
17:00	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	8 Serie	74
17:15	19.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	3 Serie	22
17:30	20.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	3 Serie	28
17:45	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:05	2 Serie	19
17:50	22.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	4 Serie	31
18:00	23.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	2 Serie	12
18:25	24.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:40	2 Serie	13
19:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		

Harmonogram sesji nr 3 - Niedziela, 19 Listopad 2023

19.11.2023 - 11:00

Rozgrzewka: 10:00 do 10:45

11:00	25.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	4 Serie	36
11:15	26.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:25	7 Serie	66
11:40	27.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	6 Serie	60
12:00	28.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	43
12:15	29.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	5 Serie	43
12:20	30.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie	64
12:35	31.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	3 Serie	23
12:50	32.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:05	2 Serie	14
12:55	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	6 Serie	54
13:10	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	45
13:25	35.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	3 Serie	24
13:35	36.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	25
13:40	14:00 planowane zakończenie							
13:40	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40		