

Letnie Mistrzostwa Polski Osób Niepełnosprawnych 2019  
Zielona Góra - Drzonków, 15- - 16-6-2019

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**2019-06-15 - 9:30**

8:15	Rozgrzewka					1:00	
9:30	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	7 Serie
9:49	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:22	10 Serie
10:11	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:16	3 Serie
10:27	4.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	4 Serie
11:00	Ceremonia otwarcia mistrzostw					0:25	
11:25	Ceremonia dekoracji konkurencji 1					0:07	
11:32	Ceremonia dekoracji k/onkurencji 2					0:07	
11:39	5.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie
11:46	6.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	4 Serie
11:57	Ceremonia dekoracji konkurencji 3					0:07	
12:04	Ceremonia dekoracji konkurencji 4					0:07	
12:11	7.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	1 Seria
12:24	8.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	2 Serie
12:44	Ceremonia dekoracji konkurencji 5					0:07	
12:51	Ceremonia dekoracji konkurencji 6					0:07	
12:58	9.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:1brak zgłosze	
13:08	10.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:1brak zgłosze	
13:18	Ceremonia dekoracji konkurencji 7					0:07	
13:25	Ceremonia dekoracji konkurencji 8					0:07	
13:32	Koniec sesji				Całkowity czas	4:02	

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**2019-06-15 - 16:00**

14:45	Rozgrzewka					1:00	
15:45	Ceremonia dekoracji konkurencji 9					0:07	
15:52	Ceremonia dekoracji konkurencji 10					0:07	
16:00	11.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:24	6 Serie
16:24	12.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:29	9 Serie
16:53	13.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	3 Serie
17:05	14.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	5 Serie
17:19	Ceremonia dekoracji konkurencji 11					0:07	
17:26	Ceremonia dekoracji konkurencji 12					0:07	
17:33	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	5 Serie
17:56	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	6 Serie
18:20	Ceremonia dekoracji konkurencji 13					0:07	
18:27	Ceremonia dekoracji konkurencji 14					0:07	
18:34	17.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria
18:39	18.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie
18:48	Ceremonia dekoracji konkurencji 15					0:07	
18:55	Ceremonia dekoracji konkurencji 16					0:07	
19:02	19.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:1brak zgłosze	
19:12	20.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:1brak zgłosze	
19:22	Ceremonia dekoracji konkurencji 17					0:07	
19:29	Ceremonia dekoracji konkurencji 18					0:07	
19:36	Koniec sesji				Całkowity czas	3:36	

Letnie Mistrzostwa Polski Osób Niepełnosprawnych 2019  
Zielona Góra - Drzonków, 15- - 16-6-2019

**Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK**

**2019-06-16 - 9:00**

7:45		Rozgrzewka					1:00	
8:45		Ceremonia dekoracji konkurencji 19					0:07	
8:52		Ceremonia dekoracji konkurencji 20					0:07	
9:00	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:17	6 Serie
9:17	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:19	8 Serie
9:36	23.	150m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:11	1 Seria
9:47	24.	150m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:09	1 Seria
9:56		Ceremonia dekoracji konkurencji 21					0:07	
10:03		Ceremonia dekoracji konkurencji 22					0:07	
10:10	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:14	2 Serie
10:24	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:13	2 Serie
10:37		Ceremonia dekoracji konkurencji 23					0:07	
10:44		Ceremonia dekoracji konkurencji 24					0:07	
10:51	27.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:23	3 Serie
11:14	28.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:26	5 Serie
11:40		Ceremonia dekoracji konkurencji 25					0:07	
11:47		Ceremonia dekoracji konkurencji 26					0:07	
11:54	29.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:1brak zgłosze	
12:04	30.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:1brak zgłosze	
12:14	31.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open		0:1brak zgłosze	
12:24		Ceremonia dekoracji konkurencji 27					0:07	
12:31		Ceremonia dekoracji konkurencji 28					0:07	
12:38		Ceremonia dekoracji konkurencji 29					0:07	
12:45		Ceremonia dekoracji konkurencji 30					0:07	
12:52		Ceremonia dekoracji konkurencji 31					0:07	
13:30		Uroczyste zakończenie Mistrzostw Polski					0:35	
14:05		Koniec sesji				Całkowity czas	5:05	