

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****14.06.2021 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

|       |              |                  |           |               |                |      |         |    |
|-------|--------------|------------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|----|
| 10:00 | 1.           | 50m motylkowy    | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:15 | 7 Serie | 40 |
| 10:15 | 2.           | 50m motylkowy    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:10 | 8 Serie | 44 |
| 10:25 | 3.           | 200m dowolny     | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:30 | 7 Serie | 37 |
| 10:55 | 4.           | 200m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 6 Serie | 34 |
| 11:20 | 5.           | 200m grzbietowy  | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:10 | 3 Serie | 16 |
| 11:30 | 6.           | 200m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 4 Serie | 22 |
| 11:50 | 7.           | 100m zmienny     | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:20 | 8 Serie | 46 |
| 12:10 | 8.           | 100m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 8 Serie | 47 |
| 12:30 | Przerwa      |                  |           |               |                |      |         |    |
| 12:30 | 9.           | 4 x 100m dowolny | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:15 | 2 Serie | 12 |
| 12:45 | 10.          | 4 x 100m dowolny | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:10 | 2 Serie | 12 |
| 12:55 | Koniec sesji |                  |           |               | Całkowity czas | 2:55 |         |    |

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****14.06.2021 - 15:00**

Rozgrzewka: od 14:00

II Blok będzie do Ustalenia proponowana godzina podana w komunikacie

|       |              |                  |           |               |                |      |         |    |
|-------|--------------|------------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|----|
| 15:00 | 11.          | 400m dowolny     | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:20 | 3 Serie | 18 |
| 15:20 | 12.          | 400m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:40 | 5 Serie | 28 |
| 16:00 | 13.          | 100m motylkowy   | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:05 | 3 Serie | 18 |
| 16:05 | 14.          | 100m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:10 | 4 Serie | 19 |
| 16:15 | 15.          | 100m klasyczny   | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:20 | 7 Serie | 38 |
| 16:35 | 16.          | 100m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 6 Serie | 32 |
| 16:55 | 17.          | 200m zmienny     | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:10 | 3 Serie | 17 |
| 17:05 | 18.          | 200m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 4 Serie | 20 |
| 17:25 | Przerwa      |                  |           |               |                |      |         |    |
| 17:25 | 19.          | 4 x 100m zmienny | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:10 | 2 Serie | 11 |
| 17:35 | 20.          | 4 x 100m zmienny | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 2 Serie | 12 |
| 17:50 | Koniec sesji |                  |           |               | Całkowity czas | 2:50 |         |    |

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****15.06.2021 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

|       |              |                 |           |               |                |      |          |    |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|----------|----|
| 10:00 | 21.          | 100m dowolny    | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:20 | 8 Serie  | 47 |
| 10:20 | 22.          | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 11 Serie | 62 |
| 10:45 | 23.          | 100m grzbietowy | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:10 | 4 Serie  | 21 |
| 10:55 | 24.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 6 Serie  | 33 |
| 11:10 | 25.          | 200m klasyczny  | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:25 | 5 Serie  | 25 |
| 11:35 | 26.          | 200m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 3 Serie  | 17 |
| 11:50 | 27.          | 800m dowolny    | Dziewcząt | Serie na czas | 13             | 0:10 | 2 Serie  | 11 |
| 12:00 | 28.          | 800m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 3 Serie  | 18 |
| 12:25 | Koniec sesji |                 |           |               | Całkowity czas | 2:25 |          |    |