

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I****25.05.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

Odprawa działaczy: 8:00

|       |              |                  |           |               |                |      |          |    |
|-------|--------------|------------------|-----------|---------------|----------------|------|----------|----|
| 10:00 | 1.           | 50m motylkowy    | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 7 Serie  | 38 |
| 10:15 | 2.           | 50m motylkowy    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 9 Serie  | 52 |
| 10:30 | 3.           | 200m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:25 | 6 Serie  | 35 |
| 10:55 | 4.           | 200m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:30 | 8 Serie  | 46 |
| 11:25 | 5.           | 200m grzbietowy  | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 4 Serie  | 19 |
| 11:40 | 6.           | 200m grzbietowy  | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 3 Serie  | 18 |
| 11:55 | 7.           | 100m zmienny     | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:20 | 8 Serie  | 48 |
| 12:15 | 8.           | 100m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 10 Serie | 56 |
| 12:40 | Przerwa      |                  |           |               |                |      |          |    |
| 12:40 | 9.           | 4 x 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 2 Serie  | 12 |
| 12:55 | 10.          | 4 x 100m dowolny | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 3 Serie  | 15 |
| 13:15 | Koniec sesji |                  |           |               | Całkowity czas | 3:15 |          |    |

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II****25.05.2023 - 15:15**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:10

II Blok b dzie do Ustalenia proponowana godzina podana w komunikacie

|       |              |                  |           |               |                |      |         |    |
|-------|--------------|------------------|-----------|---------------|----------------|------|---------|----|
| 15:15 | 11.          | 400m dowolny     | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:20 | 3 Serie | 18 |
| 15:35 | 12.          | 400m dowolny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:45 | 6 Serie | 33 |
| 16:20 | 13.          | 100m motylkowy   | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:05 | 3 Serie | 15 |
| 16:25 | 14.          | 100m motylkowy   | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:10 | 4 Serie | 21 |
| 16:35 | 15.          | 100m klasyczny   | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:25 | 8 Serie | 44 |
| 17:00 | 16.          | 100m klasyczny   | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 9 Serie | 52 |
| 17:25 | 17.          | 200m zmienny     | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 4 Serie | 21 |
| 17:40 | 18.          | 200m zmienny     | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:15 | 3 Serie | 17 |
| 17:55 | Przerwa      |                  |           |               |                |      |         |    |
| 17:55 | 19.          | 4 x 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 2 Serie | 11 |
| 18:10 | 20.          | 4 x 100m zmienny | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:25 | 3 Serie | 13 |
| 18:35 | Koniec sesji |                  |           |               | Całkowity czas | 3:20 |         |    |

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III****26.05.2023 - 10:00**

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

|       |              |                 |           |               |                |      |          |    |
|-------|--------------|-----------------|-----------|---------------|----------------|------|----------|----|
| 10:00 | 21.          | 100m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:25 | 11 Serie | 66 |
| 10:25 | 22.          | 100m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:35 | 14 Serie | 84 |
| 11:00 | 23.          | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:15 | 6 Serie  | 33 |
| 11:15 | 24.          | 100m grzbietowy | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:20 | 7 Serie  | 39 |
| 11:35 | 25.          | 200m klasyczny  | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:20 | 4 Serie  | 24 |
| 11:55 | 26.          | 200m klasyczny  | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:30 | 6 Serie  | 31 |
| 12:25 | 27.          | 800m dowolny    | Dziewcz t | Serie na czas | 13             | 0:35 | 3 Serie  | 16 |
| 13:00 | 28.          | 800m dowolny    | Chłopców  | Serie na czas | 13             | 0:40 | 3 Serie  | 15 |
| 13:40 | Koniec sesji |                 |           |               | Całkowity czas | 3:40 |          |    |