

LETNIE MISTRZOSTWA OKRĘGU OPOLSKIEGO W PŁYWANIU 2024

Harmonogram sesji nr 1 - Blok

18.05.2024 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

9:30	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	13 Serie	122
9:45	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	11 Serie	108
10:00	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	9 Serie	85
10:15	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	6 Serie	53
10:25	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie	33
10:35	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	24
10:40	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	8 Serie	78
11:10	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	6 Serie	60
11:30	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	5 Serie	42
11:55	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	3 Serie	27
12:10	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	2 Serie	20
12:25	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	2 Serie	13
12:40	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	11
12:50	14.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	9
12:55	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok

18.05.2024 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	10 Serie	98
15:45	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	7 Serie	63
15:55	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	9 Serie	84
16:10	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	6 Serie	58
16:25	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:40	6 Serie	56
17:05	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	4 Serie	35
17:30	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	6 Serie	51
17:45	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	45
18:00	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	5 Serie	44
18:20	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie	34
18:35	25.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	1 Seria	9
18:45	26.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	6
18:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:20		

Harmonogram sesji nr 3 - Blok

19.05.2024 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

9:30	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	13
9:40	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open		1 Seria	8
9:40	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	5 Serie	45
9:50	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	6 Serie	52
10:05	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	3 Serie	30
10:15	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	28
10:20	33.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	3 Serie	23
10:35	34.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	18
10:45	35.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	2 Serie	17
11:10	36.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	1 Seria	8
11:25	37.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	1 Seria	7
11:45	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:35	1 Seria	7
12:20	39.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	7
12:25	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55		