



# VIII OGÓLNOPOLSKI INTEGRACYJNY MITING PŁYWACKI IM. MAĆKA MAIKA

## PROGRAM ZAWODÓW

### I Blok Sobota 24.10.2015r.

12:00-13:00 Rejestracja zawodników  
13:00-14:00 Rozgrzewka  
14:15 Start

1-2 50 m st. dowolnym K i M  
3-4 100 m st. grzbietowym K i M (eliminacje)  
5-6 50 m st. motylkowym K i M  
7-8 100 m st. klasycznym K i M  
9-10 400 m st. dowolnym K i M

### II Blok Niedziela 25.10.2015r.

9:00-9:45 Rozgrzewka  
10:00 Ceremonia otwarcia zawodów (defilada, dwóch reprezentantów z klubu)  
10:15 Start

11-12 50 m st. klasycznym K i M  
**13-14 100 m st. grzbietowym OPEN (finał) K i M – niepełnosprawni, K i M - pełnosprawni**  
15-16 200 m st. zmiennym K i M  
17-18 100 m st. dowolnym K i M  
19-20 50 m st. grzbietowym K i M  
21-22 4 x 50 m st. dowolnym K i M

### WYŻYWIENIE W HOTELU AROS DLA EKIP KORZYSTAJĄCYCH Z NOCLEGÓW W DNIACH:

#### 23.10.2015r.

18:00 – przyjazd uczestników  
20:00-21:00 Kolacja

#### 24.10.2015r.

8:00-10:00 Śniadanie  
13:00-14:00 Obiad (lunch pakiety na basenie)  
19:00-20:00 Kolacja

#### 25.10.2015r.

7:00-8:45 Śniadanie  
od 14:00 Obiad