



DELFIN CIESZYN

ISM Delfin Cieszyn 2019
Cieszyn, 6-7-4-2019**Harmonogram sesji nr 1 - 1 Blok****2019-04-06 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 8:15

9:00	1.	100m dowolny	Kobiet	Eliminacje	10 +	0:31	13 Serie
9:31	2.	100m dowolny	M czyzn	Eliminacje	10 +	0:38	17 Serie
10:09	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:16	9 Serie
10:25	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	6 Serie
10:35	5.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:17	4 Serie
10:52	6.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:16	4 Serie
11:08	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:25	10 Serie
11:33	8.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:26	11 Serie
11:59	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59	

Harmonogram sesji nr 2 - 2 Blok**2019-04-06 - 16:00**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	1.	100m dowolny	Kobiet	Finał	10 +	0:04	2 Serie
16:04	2.	100m dowolny	M czyzn	Finał	10 +	0:04	2 Serie
16:08	1.	100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:07	
16:15	2.	100m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:07	
16:22	9.	100m klasyczny	Kobiet	Eliminacje	10 +	0:22	8 Serie
16:44	10.	100m klasyczny	M czyzn	Eliminacje	10 +	0:20	8 Serie
17:04	11.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:16	9 Serie
17:20	12.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:15	9 Serie
17:35	13.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:32	8 Serie
18:07	14.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:37	10 Serie
18:44	Koniec sesji				Całkowity czas	2:44	

Harmonogram sesji nr 3 - 3 Blok**2019-04-07 - 9:00**

9:00	9.	100m klasyczny	Kobiet	Finał	10 +	0:05	2 Serie
9:05	10.	100m klasyczny	M czyzn	Finał	10 +	0:04	2 Serie
9:09	9.	100m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:07	
9:16	10.	100m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:07	
9:23	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Eliminacje	10 +	0:12	5 Serie
9:35	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Eliminacje	10 +	0:15	6 Serie
9:50	17.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:19	12 Serie
10:09	18.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:22	14 Serie
10:31	19.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:19	4 Serie
10:50	20.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:16	4 Serie
11:06	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:10	4 Serie
11:16	22.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:14	6 Serie
11:30	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Finał	10 +	0:05	2 Serie
11:35	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Finał	10 +	0:04	2 Serie
11:39	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:07	
11:46	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:07	
11:53	23.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 +	0:10	3 Serie
12:03	Koniec sesji				Całkowity czas	3:03	