

Mistrzostwa Okręgu I śkiego Open
Gliwice, 17-18.06.2014r.

Harmonogram sesji nr 1 - 12 Czerwiec 2015

2015-06-12 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie
10:15	2.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	15 Serie
10:35	3.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	21 Serie
11:00	4.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	7 Serie
11:10	5.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	12 Serie
11:30	6.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	6 Serie
11:40	7.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	9 Serie
12:00	8.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	7 Serie
12:25	9.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:35	11 Serie
13:00	10.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie
13:15	11.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie
13:25	12.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	2 Serie
13:40	13.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie
14:00	14.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	2 Serie
14:20	15.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	2 Serie
14:40	Koniec sesji				Całkowity czas	4:40	

Harmonogram sesji nr 2 - 12 Czerwiec 2015

2015-06-12 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	16.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie
16:10	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	10 Serie
16:25	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	16 Serie
16:45	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	7 Serie
16:55	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	10 Serie
17:10	21.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:40	6 Serie
17:50	22.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:50	8 Serie
18:40	23.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	5 Serie
19:00	24.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	6 Serie
19:25	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie
19:40	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:25	6 Serie
20:05	27.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	3 Serie
20:20	28.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie
20:40	Koniec sesji				Całkowity czas	4:40	

Harmonogram sesji nr 3 - 13 Czerwiec 2015

2015-06-13 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	29.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	3 Serie
10:10	30.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie
10:25	31.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	13 Serie
10:50	32.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:30	16 Serie
11:20	33.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie
11:35	34.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie
11:50	35.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	8 Serie
12:10	36.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	8 Serie
12:25	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:45	4 Serie
13:10	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	1:40	5 Serie
14:50	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	2 Serie
15:05	40.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
15:15	Koniec sesji				Całkowity czas	5:15	