

Letnie Mistrzostwa Polski w Pływaniu Masters  
Gliwice, 30.05 - 02.06.2019

**Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**

**31.05.2019 - 15:00**

Rozgrzewka: od 13:30

15:00	Uroczyste Otwarcie Mistrzostw						
15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	7 Serie
15:10	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:25	15 Serie
15:35	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	3 Serie
15:45	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:40	8 Serie
16:25	5.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	80 +	0:05	2 Serie
16:30	6.	800m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	Open	0:15	1 Seria
16:45	6.	800m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	Open	0:35	2 Serie
17:20	7.	800m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	Open	0:10	1 Seria
17:30	7.	800m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	Open	1:05	4 Serie
18:35	8.	1500m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	Open	0:30	1 Seria
19:05	8.	1500m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	Open	0:35	1 Seria
19:40	9.	1500m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	Open	0:20	1 Seria
20:00	9.	1500m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	Open	1:15	2 Serie
21:15	Koniec sesji				Całkowity czas	6:15	

**Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**

**01.06.2019 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	10.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	5 Serie
9:10	11.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	9 Serie
9:25	12.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:20	4 Serie
9:45	13.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:30	6 Serie
10:15	14.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:20	7 Serie
10:35	15.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:25	12 Serie
11:00	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	2 Serie
11:10	17.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:20	4 Serie
11:30	18.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	80 +	0:05	1 Seria
11:35	19.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	80 +	0:05	2 Serie
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40	

**Harmonogram sesji nr 3 - BLOK III**

**01.06.2019 - 16:00**

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie
16:10	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:20	6 Serie
16:30	22.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	4 Serie
16:35	23.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	9 Serie
16:45	24.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	3 Serie
16:55	25.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	6 Serie
17:10	26.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:30	6 Serie
17:40	27.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:40	10 Serie
18:20	28.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	80 +	0:05	1 Seria
18:25	29.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	80 +	0:05	2 Serie
18:30	30.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:20	2 Serie
18:50	31.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:35	4 Serie
19:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25	

Letnie Mistrzostwa Polski w Pływaniu Masters  
Gliwice, 30.05 - 02.06.2019

**Harmonogram sesji nr 4 - BLOK IV**

**02.06.2019 - 9:00**

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	32.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	3 Serie
9:10	33.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	6 Serie
9:25	34.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:15	3 Serie
9:40	35.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:30	7 Serie
10:10	36.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:15	6 Serie
10:25	37.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:10	8 Serie
10:35	38.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	80 +	0:10	2 Serie
10:45	39.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	Open	0:05	1 Seria
10:50	39.	400m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	Open	0:35	4 Serie
11:25	40.	400m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	Open	0:10	1 Seria
11:35	40.	400m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	Open	1:00	8 Serie
12:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:35	