

Mistrzostwa Okręgu I śkiego Open  
Gliwice, 28-29.05.2021

**Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 28 Maj 2021**

**28.05.2021 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	36
9:12	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:44	2 Serie	20
9:56	3.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:22	2 Serie	20
10:18	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	13 Serie	131
10:34	5.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:21	18 Serie	183
10:55	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	8 Serie	79
11:06	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	10 Serie	97
11:19	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie	40
11:28	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	67
11:42	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	7 Serie	69
12:06	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:28	8 Serie	78
12:34	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	37
12:48	13.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	4 Serie	34
13:02	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	3 Serie	27
13:23	15.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	3 Serie	22
13:41	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:21	2 Serie	14
14:02	17.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:19	2 Serie	15
14:21	Koniec sesji				Całkowity czas	5:21		

**Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 28 Maj 2021**

**28.05.2021 - 16:30**

16:30	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	3 Serie	26
16:39	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	10 Serie	97
16:52	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:21	16 Serie	156
17:13	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	10 Serie	100
17:27	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	9 Serie	93
17:39	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:31	5 Serie	42
18:10	24.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:35	6 Serie	57
18:45	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	7 Serie	63
19:01	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	9 Serie	85
19:21	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	48
19:38	28.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	6 Serie	51
19:58	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	19
20:11	30.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	3 Serie	27
20:26	Koniec sesji				Całkowity czas	3:56		

**Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 29 Maj 2021**

**29.05.2021 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie	20
9:08	32.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	31
9:21	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	12 Serie	116
9:45	34.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:28	15 Serie	153
10:13	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	7 Serie	69
10:28	36.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	62
10:41	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	5 Serie	41
11:01	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:20	5 Serie	45
11:21	39.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	1:00	5 Serie	41
12:21	40.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:03	3 Serie	23
13:24	41.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	16
13:37	42.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	3 Serie	23
13:55	Koniec sesji				Całkowity czas	4:55		