

Mistrzostwa Okręgu I śkiego Open  
Gliwice, 17-18.11.2023r.

**Harmonogram sesji nr 1 - Piątek, 17 Listopad 2023**

**17.11.2023 - 9:00**

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie	18
9:06	2.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:48	2 Serie	13
9:54	3.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:22	2 Serie	15
10:16	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	72
10:26	5.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	7 Serie	65
10:35	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	35
10:40	7.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	34
10:46	8.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	26
10:52	9.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	4 Serie	35
10:59	10.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	45
11:15	11.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	40
11:27	12.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie	20
11:35	13.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie	17
11:41	14.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	14
11:54	15.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	13
12:06	16.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	1 Seria	7
12:17	17.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	1 Seria	8
12:26	Koniec sesji				Całkowity czas	3:26		

**Harmonogram sesji nr 2 - Piątek, 17 Listopad 2023**

**17.11.2023 - 15:00**

15:00	18.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	19
15:05	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	6 Serie	58
15:13	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	72
15:23	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	5 Serie	42
15:30	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	39
15:36	23.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:23	4 Serie	34
15:59	24.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	3 Serie	27
16:16	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	30
16:23	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	32
16:31	27.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	29
16:42	28.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	25
16:52	29.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	10
16:57	30.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	2 Serie	11
17:08	Koniec sesji				Całkowity czas	2:08		

**Harmonogram sesji nr 3 - Sobota, 18 Listopad 2023**

**18.11.2023 - 9:00**

9:00	31.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	18
9:07	32.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	15
9:14	33.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	55
9:25	34.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:12	7 Serie	67
9:37	35.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	30
9:43	36.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	27
9:50	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	23
10:01	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	21
10:12	39.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	6 Serie	51
10:25	40.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	49
10:34	41.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:37	3 Serie	23
11:11	42.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:41	2 Serie	16
11:52	43.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	11
12:04	44.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria	10
12:10	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10		