



Matopolska  
swim team



Bijemy Rekordy  
O wi cim, 20/12/2014



## Harmonogram sesji nr 1 - Bijemy Rekordy BLOK I

20/12/2014 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	3 Serie
9:10	2.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:06	2 Serie
9:16	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	11 Serie
9:30	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:18	15 Serie
9:48	5.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:11	8 Serie
9:59	6.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:11	8 Serie
10:10	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	7 Serie
10:25	8.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	5 Serie
10:35	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:26	8 Serie
11:01	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:31	10 Serie
11:32	11.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:16	7 Serie
11:48	12.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:16	7 Serie
12:04	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:11	5 Serie
12:15	14.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	6 Serie
12:27	15.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:18	5 Serie
12:45	16.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	5 Serie
13:03	17.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie
13:17	18.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie
13:29	Koniec sesji			Całkowity czas		4:29	

## Harmonogram sesji nr 2 - Bijemy Rekordy BLOK II

20/12/2014 - 15:45

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

Oficjalne otwarcie zawodów 15:30

15:45	19.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	2 Serie
15:57	20.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:11	2 Serie
16:08	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	7 Serie
16:18	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	8 Serie
16:30	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:10	7 Serie
16:40	24.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:09	6 Serie
16:49	25.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:19	10 Serie
17:08	26.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	11 Serie
17:29	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie
17:41	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:19	5 Serie
18:00	29.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:24	6 Serie
18:24	30.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:20	5 Serie
18:44	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	6 Serie
18:57	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:15	7 Serie
19:12	33.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:21	6 Serie
19:33	34.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:21	6 Serie
19:54	35.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:18	3 Serie
20:12	36.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:28	5 Serie
20:40	Koniec sesji			Całkowity czas		4:55	