



Harmonogram sesji nr 1 - Mistrzostwa Dolnego I ska 14 lat i starsi BLOK I

3/12/2020 - 17:00

Rozgrzewka: 16:00 do 16:50

17:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:26	2 Serie	12
17:26	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:24	2 Serie	9
17:50	3.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:22	1 Seria	2
18:12	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	1 Seria	6
18:19	5.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria	3
18:25	Koniec sesji			Całkowity czas		1:25		

Harmonogram sesji nr 2 - Mistrzostwa Dolnego I ska 14 lat i starsi BLOK II

4/12/2020 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

8:45	6.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	4
8:48	7.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	5
8:51	8.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie	9
9:04	9.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	1 Seria	5
9:10	10.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	10
9:15	11.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	18
9:22	12.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie	20
9:27	13.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie	17
9:32	14.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	5
9:36	15.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	7
9:39	16.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	4
9:42	17.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	30
9:50	18.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	7 Serie	52
10:04	19.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	3
10:07	20.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie	10
10:15	21.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	28
10:21	22.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	40
10:27	23.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	16
10:32	24.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	32
10:40	25.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	4
10:43	26.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	5
10:46	Koniec sesji			Całkowity czas		2:01		

Harmonogram sesji nr 3 - Mistrzostwa Dolnego I ska 14 lat i starsi BLOK III

4/12/2020 - 12:00

Rozgrzewka: 11:15 do 11:55

12:00	27.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	2
12:04	28.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	3
12:07	29.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	1 Seria	5
12:14	30.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	2
12:19	31.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	5
12:22	32.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	5
12:25	33.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie	13
12:28	34.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie	16
12:31	35.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	7
12:36	36.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	6
12:40	39.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	2
12:44	40.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	22
12:50	41.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	4 Serie	30
12:58	42.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	2
13:02	43.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	3
13:06	44.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	3 Serie	24
13:10	45.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	3 Serie	24
13:15	46.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria	8
13:17	47.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	11
13:22	48.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	4
13:25	49.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	3



13:28 Koniec sesji

Całkowity czas

1:28

Harmonogram sesji nr 4 - Mistrzostwa Dolnego I ska 14 lat i starsi BLOK IV

5/12/2020 - 14:45

Rozgrzewka: 14:15 do 14:40

14:45	50.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	6 Serie	43
14:53	51.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	8 Serie	61
15:03	52.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	10
15:08	53.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie	16
15:12	54.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	3
15:16	55.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	7
15:21	56.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	2 Serie	16
15:25	57.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	11
15:30	58.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	16
15:37	59.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie	16
15:43	60.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie	16
15:46	61.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	29
15:52	62.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	3
15:56	63.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	7
15:59	Koniec sesji					Całkowity czas	1:14	

Harmonogram sesji nr 5 - Mistrzostwa Dolnego I ska 14 lat i starsi BLOK V

5/12/2020 - 17:45

Rozgrzewka: 17:15 do 17:40

17:45	64.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	29
17:51	65.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	6 Serie	42
17:59	66.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria	7
18:01	67.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria	4
18:03	68.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	5
18:08	69.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +		brak zgłosze	-
18:08	70.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria	8
18:10	71.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	12
18:15	72.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	17
18:26	73.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	14
18:33	74.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria	8
18:35	75.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	2 Serie	12
18:38	76.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria	4
18:42	77.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +		brak zgłosze	-
18:42	Koniec sesji					Całkowity czas	0:57	