



## Harmonogram sesji nr 1 - Grand Prix Małopolski I

27/2/2021 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

|       |              |                 |          |                  |      |      |          |    |
|-------|--------------|-----------------|----------|------------------|------|------|----------|----|
| 9:30  | 1.           | 4 x 50m zmienny | Mieszane | Serie na czas    | 14 + | 0:15 | 5 Serie  | 38 |
| 9:45  | 2.           | 800m dowolny    | Kobiet   | Najszybsza seria | 14 + | 0:11 | 1 Seria  | 25 |
| 9:56  | 3.           | 800m dowolny    | Mężczyzn | Najszybsza seria | 14 + | 0:10 | 1 Seria  | 26 |
| 10:06 | 4.           | 100m motylkowy  | Kobiet   | Serie na czas    | 14 + | 0:16 | 8 Serie  | 59 |
| 10:22 | 5.           | 100m motylkowy  | Mężczyzn | Serie na czas    | 14 + | 0:22 | 11 Serie | 81 |
| 10:44 | 6.           | 200m grzbietowy | Kobiet   | Serie na czas    | 14 + | 0:21 | 6 Serie  | 44 |
| 11:05 | 7.           | 200m grzbietowy | Mężczyzn | Serie na czas    | 14 + | 0:18 | 5 Serie  | 36 |
| 11:23 | 8.           | 100m klasyczny  | Kobiet   | Serie na czas    | 14 + | 0:15 | 7 Serie  | 49 |
| 11:38 | 9.           | 100m klasyczny  | Mężczyzn | Serie na czas    | 14 + | 0:17 | 8 Serie  | 58 |
| 11:55 | 10.          | 200m dowolny    | Kobiet   | Serie na czas    | 14 + | 0:40 | 12 Serie | 92 |
| 12:35 | 11.          | 200m dowolny    | Mężczyzn | Serie na czas    | 14 + | 0:42 | 13 Serie | 98 |
| 13:17 | 12.          | 200m zmienny    | Kobiet   | Serie na czas    | 14 + | 0:28 | 8 Serie  | 57 |
| 13:45 | 13.          | 200m zmienny    | Mężczyzn | Serie na czas    | 14 + | 0:31 | 9 Serie  | 71 |
| 14:16 | 2.           | 800m dowolny    | Kobiet   | Wolniejsze serie | 14 + | 0:37 | 3 Serie  | 25 |
| 14:53 | 3.           | 800m dowolny    | Mężczyzn | Wolniejsze serie | 14 + | 0:37 | 3 Serie  | 26 |
| 15:30 | Koniec sesji |                 |          | Całkowity czas   |      | 6:00 |          |    |