



Harmonogram sesji nr 1 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK I

16/12/2021 - 16:00

Rozgrzewka: 14:30 do 15:50

16:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	5 Serie	38
16:05	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	41
16:12	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	33
16:18	4.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:05	5 Serie	38
16:23	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	37
16:32	6.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:08	5 Serie	37
16:40	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	39
16:54	8.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:16	6 Serie	43
17:10	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	35
17:26	10.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	33
17:41	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:30	5 Serie	34
18:11	12.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:29	5 Serie	33
18:40	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych					0:15		
18:55	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	2 Serie	13
19:14	14.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	14
19:31	Koniec sesji					Całkowity czas	3:31	

Harmonogram sesji nr 2 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK II

17/12/2021 - 9:00

Rozgrzewka: 7:45 do 8:55

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	36
9:06	16.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:05	5 Serie	39
9:11	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	38
9:17	18.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	38
9:23	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:27	5 Serie	37
9:50	20.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:23	5 Serie	40
10:13	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	34
10:23	22.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	37
10:32	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	33
10:47	24.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	40
11:02	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych					0:15		
11:17	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13
11:26	26.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	14
11:35	Koniec sesji					Całkowity czas	2:35	

Harmonogram sesji nr 3 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK III

17/12/2021 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	27.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13
15:39	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	35
15:55	29.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:15	5 Serie	33
16:10	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	5 Serie	38
16:18	31.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	6 Serie	46
16:27	32.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	39
16:36	33.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	39
16:45	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	35
17:02	35.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	39
17:18	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:40	4 Serie	25
17:58	37.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	1:10	4 Serie	26
19:08	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13
19:18	39.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	14
19:27	Koniec sesji					Całkowity czas	3:57	

