



Harmonogram sesji nr 1 - Arena Grand Prix Puchar Polski I

25/3/2023 - 8:30

Rozgrzewka: 7:15 do 8:20

8:30	1.	200m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:13	5 Serie	40
8:43	2.	200m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:14	5 Serie	40
8:57	3.	100m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	40
9:05	4.	100m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	5 Serie	40
9:15	5.	50m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	5 Serie	40
9:20	6.	50m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	5 Serie	40
9:25	7.	200m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:15	5 Serie	40
9:40	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:17	5 Serie	40
9:57	9.	1500m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:38	2 Serie	16
10:35	1.	200m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	1:06	22 Serie	174
11:41	2.	200m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	1:00	19 Serie	150
12:41	3.	100m klasyczny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:22	11 Serie	81
13:03	4.	100m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:17	8 Serie	60
13:20	5.	50m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:31	28 Serie	218
13:51	6.	50m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:24	20 Serie	156
14:15	7.	200m grzbietowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:20	6 Serie	47
14:35	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:11	3 Serie	21
14:46	9.	1500m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:21	1 Seria	8
15:07	Koniec sesji			Całkowity czas		6:37		

Harmonogram sesji nr 2 - Arena Grand Prix Puchar Polski II

25/3/2023 - 16:00

Rozgrzewka: 15:10 do 15:50

Otwarcie zawodów godz. 15:50

16:00	10.	400m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:18	3 Serie	24
16:18	11.	400m zmienny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:16	3 Serie	24
16:34	12.	50m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	5 Serie	40
16:39	13.	50m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	5 Serie	40
16:44	14.	200m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:17	5 Serie	40
17:01	15.	200m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:16	5 Serie	40
17:17	16.	100m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	40
17:25	17.	100m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	40
17:33	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:07	5 Serie	40
17:40	19.	50m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:06	5 Serie	40
17:46	20.	800m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:28	3 Serie	24
18:14	10.	400m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	3 Serie	20
18:34	11.	400m zmienny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:30	5 Serie	35
19:04	12.	50m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:28	25 Serie	198
19:32	13.	50m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:31	29 Serie	229
20:03	14.	200m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	5 Serie	33
20:23	15.	200m klasyczny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:29	8 Serie	57
20:52	16.	100m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:22	11 Serie	85
21:14	17.	100m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:30	17 Serie	134
21:44	18.	50m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:12	9 Serie	71
21:56	19.	50m grzbietowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:15	11 Serie	88
22:11	20.	800m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:11	1 Seria	8
22:22	Koniec sesji			Całkowity czas		6:22		





Harmonogram sesji nr 3 - Arena Grand Prix Puchar Polski III

26/3/2023 - 8:30

Rozgrzewka: 7:15 do 8:20

8:30	21.	100m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	40
8:38	22.	100m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:08	5 Serie	40
8:46	23.	50m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:06	5 Serie	40
8:52	24.	50m klasyczny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	5 Serie	40
8:57	25.	200m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:16	5 Serie	40
9:13	26.	200m motylkowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:14	5 Serie	40
9:27	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	5 Serie	40
9:37	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:09	5 Serie	40
9:46	29.	200m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:15	5 Serie	40
10:01	30.	200m zmienny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:15	5 Serie	40
10:16	31.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:15	3 Serie	24
10:31	32.	400m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:15	3 Serie	24
10:46	21.	100m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:34	20 Serie	159
11:20	22.	100m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:49	29 Serie	229
12:09	23.	50m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:09	7 Serie	52
12:18	24.	50m klasyczny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:14	11 Serie	85
12:32	25.	200m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:07	2 Serie	9
12:39	26.	200m motylkowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:14	4 Serie	25
12:53	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:15	7 Serie	53
13:08	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:18	9 Serie	71
13:26	29.	200m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:22	6 Serie	43
13:48	30.	200m zmienny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:30	9 Serie	67
14:18	31.	400m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:46	8 Serie	57
15:04	32.	400m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:57	10 Serie	77
16:01	Koniec sesji			Całkowity czas		7:31		

