



Małopolska
swim team



Grand Prix Małopolski Runda III 2023
O wi cim, 20/5/2023



Harmonogram sesji nr 1 - Grand Prix Małopolski Runda III 2023

20/5/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:12	2 Serie	11
9:12	14.	800m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	1 Seria	8
9:22	15.	800m dowolny	M czyzn	Najszybsza seria	14 +	0:11	1 Seria	8
9:33	2.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	6 Serie	44
9:41	3.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	7 Serie	55
9:49	4.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	3 Serie	22
9:55	5.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	47
10:06	6.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie	15
10:11	7.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	3 Serie	22
10:18	8.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	31
10:30	9.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:19	6 Serie	41
10:49	10.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	13
10:56	11.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie	11
11:03	12.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie	23
11:14	13.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie	23
11:24	14.	800m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:26	2 Serie	13
11:50	15.	800m dowolny	M czyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:25	2 Serie	12
12:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15		