



## Harmonogram sesji nr 1 - Puchar Dyrektora ZSOMS Kraków I

12/10/2024 - 9:00

Rozgrzewka: 7:45 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	9 Serie	49
9:10	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	14 Serie	81
9:25	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	5 Serie	26
9:31	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	7 Serie	42
9:39	1.	50m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
9:43	2.	50m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
9:47	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	4 Serie	20
9:55	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	7 Serie	37
10:07	3.	50m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
10:11	4.	50m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
10:15	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:21	7 Serie	42
10:36	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:31	11 Serie	63
11:07	6.	100m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
11:11	5.	100m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
11:15	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie	17
11:25	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:17	5 Serie	25
11:42	7.	200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
11:46	8.	200m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
11:50	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie	11
12:02	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:24	4 Serie	22
12:26	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
12:30	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
12:34	11.	400m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
12:38	12.	400m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
12:42	Koniec sesji			Całkowity czas		3:42		

## Harmonogram sesji nr 2 - Puchar Dyrektora ZSOMS Kraków II

12/10/2024 - 16:00

Rozgrzewka: 14:45 do 15:40

Uroczyste otwarcie zawodów 15:45

16:00	13.	4 x 125m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:02	3 Serie	15
16:02	14.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie	25
16:12	15.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	6 Serie	34
16:24	13.	4 x 125m dowolny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:04		
16:28	16.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:40	7 Serie	39
17:08	17.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:54	10 Serie	57
18:02	14.	100m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
18:06	15.	100m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
18:10	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	6 Serie	32
18:16	19.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	11 Serie	62
18:29	16.	400m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
18:33	17.	400m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
18:37	20.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	4 Serie	20
18:42	21.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	6 Serie	36
18:50	18.	50m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
18:54	19.	50m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
18:58	22.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:16	5 Serie	29
19:14	23.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:26	8 Serie	45
19:40	20.	50m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
19:44	21.	50m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
19:48	22.	200m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
19:52	23.	200m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
19:56	Koniec sesji			Całkowity czas		3:56		





### Harmonogram sesji nr 3 - Puchar Dyrektora ZSOMS Kraków III

13/10/2024 - 10:00

Rozgrzewka: 8:45 do 9:50

10:00	24.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	8 Serie	44
10:14	25.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	9 Serie	54
10:28	26.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	3 Serie	16
10:34	27.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie	25
10:44	24.	100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
10:48	25.	100m dowolny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
10:52	28.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie	19
11:06	29.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie	20
11:20	26.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
11:24	27.	100m grzbietowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
11:28	30.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	7 Serie	40
11:42	31.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	8 Serie	48
11:57	28.	200m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
12:01	29.	200m klasyczny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
12:05	32.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	9
12:12	33.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	2 Serie	12
12:18	34.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:08	3 Serie	17
12:26	30.	100m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
12:30	31.	100m zmienny	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
12:34	32.	200m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:04		
12:38	33.	200m motylkowy	M czyzn	Ceremonia medalowa		0:04		
12:42	34.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:04		
12:46	Koniec sesji			Całkowity czas		2:46		