



FAT FOX

CHEFS CULINAR
FOODSERVICE NASZA PASJAPatronat
Prezydenta
Miasta ZgierzaŁÓDZKA
SPECJALNA
STREFA
EKONOMICZNA

Puchar Polski w pływaniu MASTERS 2024

Łódź, 06-07.04.2024

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**2024-04-06 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:00 do 14:45

15:00	Uroczyste otwarcie zawodów							
15:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:08	5 Serie	41
15:08	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:11	8 Serie	76
15:19	3.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	3 Serie	26
15:24	4.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:07	4 Serie	34
15:31	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:08	4 Serie	31
15:39	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:08	5 Serie	46
15:47	7.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:06	4 Serie	33
15:53	8.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:06	4 Serie	40
15:59	9.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	11
16:07	10.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	11
16:14	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:09	2 Serie	20
16:23	12.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:20	5 Serie	45
16:43	13.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:09	2 Serie	20
16:52	14.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:11	2 Serie	20
17:03	15.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:11	2 Serie	16
17:14	16.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:14	3 Serie	26
17:28	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	1 Seria	6
17:33	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:11	2 Serie	17
17:44	19.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	12
17:52	20.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	14
17:59	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59		

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**2024-04-07 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	21.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie	35
9:10	22.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:17	8 Serie	72
9:27	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:08	3 Serie	25
9:35	24.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:12	4 Serie	32
9:47	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:09	3 Serie	26
9:56	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:07	3 Serie	30
10:03	27.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:05	2 Serie	12
10:08	28.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:09	3 Serie	21
10:17	29.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:10	4 Serie	34
10:27	30.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:15	6 Serie	60
10:42	31.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	16
10:50	32.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 +	0:25	3 Serie	23
11:15	33.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 +	0:43	5 Serie	42
11:58	34.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	15
12:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		