

## Harmonogram sesji nr 1 - DZIE I

2024-11-14 - 15:45

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

15:45	Otwarcie zawodów (Z udziałem najlepszych zawodników w sezonie 2023)				0:15		
16:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	12	0:Cnierozstawione	-
16:07	2.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13	0:Cnierozstawione	-
16:13	25.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:Cnierozstawione	-
16:21	3.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:25	17 Serie 136
16:46	4.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:27	19 Serie 144
17:13	5.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:10	4 Serie 32
17:23	6.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:10	4 Serie 29
17:33	7.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:28	11 Serie 88
18:01	8.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:27	10 Serie 75
18:28	9.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:25	6 Serie 44
18:53	10.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:26	6 Serie 41
19:19	11.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	1:04	9 Serie 69
20:23	12.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:57	8 Serie 58
21:20	31.	50m dowolny SKIN RACE - serKobiet		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	32.	50m dowolny SKIN RACE - serKobiet		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	33.	50m dowolny SKIN RACE - półfKobiet		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	34.	50m dowolny SKIN RACE - finaKobiet		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	35.	50m dowolny SKIN RACE - serM czyzn		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	36.	50m dowolny SKIN RACE - serM czyzn		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	37.	50m dowolny SKIN RACE - półfM czyzn		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	38.	50m dowolny SKIN RACE - finaM czyzn		Serie na czas	Open		1 Seria -
21:20	Koniec sesji			Całkowity czas	5:35		

## Harmonogram sesji nr 2 - DZIE II

2024-11-15 - 7:45

Rozgrzewka: 7:00 do 7:40

7:45	15.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:35	16 Serie 125
8:20	16.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:36	17 Serie 131
8:56	17.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:27	6 Serie 48
9:23	18.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:24	5 Serie 40
9:47	19.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:28	11 Serie 87
10:15	20.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:33	12 Serie 91
10:48	21.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 13	0:51	12 Serie 93
11:39	22.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 13	0:42	10 Serie 79
12:21	23.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	12	0:Cnierozstawione	-
12:27	24.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	13	0:Cnierozstawione	-
12:33	26.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	11	0:Cnierozstawione	-
12:40	Koniec sesji			Całkowity czas	4:55		