



XXXI Ogólnopolskie Integracyjne Zawody Pływackie, III Runda Parapływackiego Grand Prix Polski
Wrocław, 24-25.05.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

2025-05-24 - 14:30

Rozgrzewka: 13:30 do 14:20

14:30	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Serie	5
14:34	2.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	11
14:41	3.	25m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Serie	5
14:43	4.	25m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	11
14:48	5.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:24	7 Serie	41
15:12	6.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:28	10 Serie	55
15:40	7.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	3 Serie	17
15:55	8.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:16	4 Serie	24
16:11	9.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	4 Serie	19
16:32	10.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:31	7 Serie	41
17:03	11.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie	24
17:18	12.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:36	10 Serie	58
17:54	13.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	1 Serie	3
18:05	14.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:25	3 Serie	13
18:30	Koniec sesji				Całkowity czas	4:00		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

2025-05-25 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	15.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Serie	5
10:06	16.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:22	4 Serie	19
10:28	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	3 Serie	13
10:37	18.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	14
10:45	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	5 Serie	28
11:04	20.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:19	6 Serie	36
11:23	21.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	2 Serie	9
11:37	22.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:27	5 Serie	28
12:04	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	5 Serie	27
12:25	24.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	18
12:36	25.	150m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	1 Serie	3
12:43	26.	150m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:08	1 Serie	5
12:51	Koniec sesji				Całkowity czas	2:51		

