

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

28.09.2024 - 9:45

Rozgrzewka: 9:00 do 9:40

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------|------|---------|----|
| 9:45 | 1. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:08 | 4 Serie | 37 |
| 9:53 | 2. | 100m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:13 | 6 Serie | 54 |
| 10:06 | 3. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:07 | 5 Serie | 47 |
| 10:13 | 4. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:12 | 8 Serie | 72 |
| 10:25 | 5. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:12 | 5 Serie | 42 |
| 10:37 | 6. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:15 | 6 Serie | 58 |
| 10:52 | 7. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:09 | 5 Serie | 46 |
| 11:01 | 8. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:14 | 8 Serie | 71 |
| 11:15 | 9. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:09 | 4 Serie | 38 |
| 11:24 | 10. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:13 | 6 Serie | 57 |
| 11:37 | 11. | 50m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:08 | 5 Serie | 47 |
| 11:45 | 12. | 50m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:11 | 7 Serie | 67 |
| 11:56 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:11 | | |

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

28.09.2024 - 15:15

Rozgrzewka: 14:30 do 15:10

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|-----------|----------------|---------|------|---------|----|
| 15:15 | 13. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:07 | 4 Serie | 40 |
| 15:22 | 14. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:11 | 6 Serie | 55 |
| 15:33 | 15. | 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:07 | 5 Serie | 48 |
| 15:40 | 16. | 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:10 | 8 Serie | 71 |
| 15:50 | 17. | 400m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 14 + | 0:28 | 4 Serie | 36 |
| 16:18 | 18. | 400m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 14 + | 0:38 | 6 Serie | 51 |
| 16:56 | 19. | 200m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:16 | 4 Serie | 39 |
| 17:12 | 20. | 200m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:25 | 6 Serie | 58 |
| 17:37 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:22 | | |