

Memoriał Henryka Kosakowskiego i Witolda Ruzikowskiego  
Lublin, 16.5.2026

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**16.05.2026 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:15 do 8:55

9:00	1.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	4 Serie	38
9:08	2.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:07	4 Serie	32
9:15	3.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:24	4 Serie	36
9:39	4.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:24	4 Serie	37
10:03	5.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	14
10:12	6.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:04	1 Seria	7
10:16	7.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	6 Serie	58
10:24	8.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	9 Serie	87
10:35	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	3 Serie	27
10:43	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	5 Serie	44
10:55	11.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	2 Serie	14
11:00	12.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	4 Serie	37
11:08	13.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	3 Serie	22
11:20	14.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	20
11:27	15.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie	29
11:38	16.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:17	5 Serie	47
11:55	Koniec sesji						Całkowity czas	2:55

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**16.05.2026 - 15:00**

Rozgrzewka: 14:15 do 14:55

15:00	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:05	3 Serie	25
15:05	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:09	6 Serie	51
15:14	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	5 Serie	44
15:21	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:09	7 Serie	62
15:30	21.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:04	1 Seria	8
15:34	22.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:07	2 Serie	19
15:41	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	3 Serie	28
15:49	24.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:05	2 Serie	18
15:54	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	2 Serie	19
16:03	26.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	2 Serie	18
16:11	27.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:13	6 Serie	53
16:24	28.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:17	9 Serie	86
16:41	29.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	12
16:55	30.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie	16
17:08	DEKORACJA NAJLEPSZYCH					0:10		
17:18	Koniec sesji						Całkowity czas	2:18