



Aqua Team Swim Cup II
Mikołów, 25.3.2023



Harmonogram sesji nr 1 - Aqua Team Swim Cup II

25.03.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:40

Odprawa działaczy: 8:45

9:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	2012 +	0:14	3 Serie	18
9:14	2.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:29	9 Serie	53
9:43	3.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:17	5 Serie	26
10:00	4.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:20	9 Serie	50
10:20	5.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:13	6 Serie	34
10:33	6.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:23	11 Serie	66
10:56	7.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	10 Serie	58
11:16	8.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:10	4 Serie	21
11:26	9.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:07	3 Serie	14
11:33	10.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:21	10 Serie	55
11:54	11.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:17	8 Serie	45
12:11	12.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 11	0:19	4 Serie	23
12:30	13.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 11	0:20	4 Serie	20
12:50	Koniec sesji			Całkowity czas		3:50		

Harmonogram sesji nr 2 - Aqua Team Swim Cup II

25.03.2023 - 14:00

Rozgrzewka: od 13:00

14:00	14.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	- 2011	0:11	3 Serie	16
14:11	15.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:31	7 Serie	37
14:42	16.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:22	5 Serie	28
15:04	17.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	9 Serie	54
15:19	18.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:16	9 Serie	54
15:35	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	5 Serie	28
15:48	20.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:14	5 Serie	28
16:02	21.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:26	6 Serie	32
16:28	22.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	4 Serie	24
16:45	23.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	5 Serie	29
17:00	24.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	4 Serie	24
17:12	25.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	7 Serie	40
17:25	26.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	5 Serie	28
17:34	27.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:35	5 Serie	27
18:09	28.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:27	4 Serie	22
18:36	Koniec sesji			Całkowity czas		4:36		