



XIX Integracyjne Mikołajkowe Zawody Pływackie
Wola, 25.11.2023



Harmonogram sesji nr 1 - Blok I

25.11.2023 - 8:35

Rozgrzewka: 8:00 do 8:30

8:35	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:15	10 Serie	60
8:50	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:10	8 Serie	45
9:00	3.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:05	2 Serie	11
9:05	4.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 9		1 Seria	6
9:05	5.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:15	9 Serie	50
9:20	6.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:10	6 Serie	36
9:30	7.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:10	5 Serie	30
9:40	8.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9		3 Serie	17
9:40	9.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:10	4 Serie	19
9:50	10.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:05	3 Serie	15
9:55	11.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:05	2 Serie	10
10:00	12.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:05	2 Serie	11
10:05	Koniec sesji							
				Całkowity czas		1:30		

Harmonogram sesji nr 2 - Blok II

25.11.2023 - 11:15

Rozgrzewka: 10:30 do 10:50

11:15	13.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	10 Serie	60
11:30	14.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:25	13 Serie	74
11:55	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:05	3 Serie	17
12:00	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:05	3 Serie	15
12:05	17.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:05	3 Serie	13
12:10	18.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:15	5 Serie	25
12:25	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:10	6 Serie	35
12:35	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	6 Serie	31
12:45	21.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	8 Serie	43
13:00	22.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:15	7 Serie	39
13:15	23.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:05	3 Serie	15
13:20	24.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:10	3 Serie	16
13:30	Koniec sesji							
				Całkowity czas		2:15		