



PowerSwim Ciechanów'2022 Ka dy Pływa Chce X – lecie Klubu Pływackiego Ciechanów Ciechanów, 5.11.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

05.11.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:50

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	15
9:05	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	3 Serie	18
9:08	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:31	12 Serie	67
9:39	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:26	11 Serie	63
10:05	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:24	16 Serie	92
10:29	6.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	15 Serie	87
10:53	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:41	20 Serie	119
11:34	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:36	18 Serie	107
12:10	10.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	81
12:30	11.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	14 Serie	81
12:49	Koniec sesji				Całkowity czas	3:49		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

05.11.2022 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	5 Serie	30
15:11	14.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	6 Serie	33
15:22	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	22 Serie	128
15:59	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:35	21 Serie	124
16:34	17.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:24	10 Serie	60
16:58	18.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:20	8 Serie	46
17:18	19.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:36	26 Serie	154
17:54	20.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:38	28 Serie	166
18:32	21.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	16 Serie	91
19:09	22.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:35	15 Serie	86
19:44	Koniec sesji				Całkowity czas	4:44		

MOSIR
CIECHANÓW



Pomiar Ciechanowski

Ciechanowskie Wodne Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe

Norcospetra LG



EXPOM™
GROUP

EKO MOC
Energia i Paliwa
Pompa Ciepła Tyrowitka
www.eko-moc.pl

NZDZ
WIEDZOWNIA
ANALIZ
LEKARSKICH
DANUTA POLAK
PAWEŁ POLAK



akpo

SGB
Bank Spółdzielczy
w Raciążu

Aqua-Sport.net