

Otwarte Letnie Mistrzostwa Warszawy
Warszawa, 2. - 3.6.2023

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

02.06.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:39	34 Serie	337
9:39	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:41	35 Serie	349
10:20	3.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:29	22 Serie	213
10:49	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:27	19 Serie	188
11:16	5.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:34	9 Serie	90
11:50	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:32	8 Serie	74
12:22	7.	100m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:13	7 Serie	66
12:35	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:15	8 Serie	76
12:50	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:34	9 Serie	90
13:24	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:24	7 Serie	69
13:48	Koniec sesji			Całkowity czas		4:48		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

02.06.2023 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	11.	100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:40	22 Serie	219
16:40	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:48	24 Serie	239
17:28	13.	100m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:29	13 Serie	127
17:57	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:24	11 Serie	105
18:21	15.	200m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:12	3 Serie	24
18:33	16.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:11	3 Serie	25
18:44	17.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:30	14 Serie	134
19:14	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:31	14 Serie	131
19:45	19.	400m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:46	7 Serie	65
20:31	20.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:38	6 Serie	55
21:09	Koniec sesji			Całkowity czas		5:09		

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

03.06.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	21.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:27	21 Serie	202
9:27	22.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:25	22 Serie	214
9:52	23.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 16	0:25	19 Serie	189
10:17	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 16	0:28	20 Serie	193
10:45	25.	200m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:34	8 Serie	76
11:19	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:28	7 Serie	64
11:47	27.	200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 16	0:47	14 Serie	139
12:34	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 16	0:49	15 Serie	150
13:23	29.	400m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	11 - 16	0:28	4 Serie	33
13:51	30.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 16	0:21	3 Serie	29
14:12	31.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	- 16	brak zgłosze		-
14:12	Koniec sesji			Całkowity czas		5:12		



Warszawa

