



Zawody Pływackie "KA DY PŁYWA CHCE"  
Ciechanów, 25.1.2025

**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**25.01.2025 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:44	33 Serie	194
9:44	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:40	29 Serie	170
10:24	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:24	10 Serie	56
10:48	4.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	46
11:07	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:34	21 Serie	122
11:41	6.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:28	17 Serie	98
12:09	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:10	5 Serie	26
12:19	8.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:11	5 Serie	27
12:30	9.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	19 Serie	110
13:00	10.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:22	14 Serie	80
13:22	11.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:33	14 Serie	80
13:55	12.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:25	11 Serie	66
14:20	13.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	14 Serie	80
14:39	14.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	10 Serie	59
14:52	Koniec sesji				Całkowity czas	5:52		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**25.01.2025 - 15:30**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:25

15:30	15.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	4 Serie	20
15:47	16.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	3 Serie	14
15:59	17.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria	4
16:04	18.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria	6
16:07	19.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:35	17 Serie	97
16:42	20.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:26	13 Serie	74
17:08	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:23	5 Serie	28
17:31	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	4 Serie	21
17:49	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	46
18:08	24.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	44
18:27	25.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:25	7 Serie	41
18:52	26.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:22	6 Serie	33
19:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:44		

