



PUCHAR POLSKI 09-10 MAJA
KONSTANCIN-JEZIORNA



Otwarte Mistrzostwa KONSTANCINA w Pływaniu Masters Puchar Polski Masters - Konstancin-Jeziorna 2026
Konstancin, 9. - 10.5.2026

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

9.05.2026 - 16:00

Rozgrzewka: 14:30 do 15:50

16:00	1.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	4 Serie	21
16:10	2.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:14	5 Serie	28
16:24	3.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:05	3 Serie	16
16:29	4.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:09	6 Serie	32
16:38	5.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:14	3 Serie	15
16:52	6.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:16	4 Serie	22
17:08	7.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:11	4 Serie	20
17:19	8.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:13	5 Serie	26
17:32	9.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:03	1 Seria	5
17:35	10.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:10	4 Serie	21
17:45	11.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:05	1 Seria	4
17:50	12.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:12	2 Serie	11
18:02	13.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	6 Serie	32
18:12	14.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:12	9 Serie	53
18:24	15.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	4
18:27	16.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	7
18:33	Koniec sesji				Całkowity czas	2:33		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

10.05.2026 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	17.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	2
9:04	18.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	5
9:08	19.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:07	4 Serie	22
9:15	20.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:09	6 Serie	33
9:24	21.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:13	5 Serie	26
9:37	22.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:15	7 Serie	42
9:52	23.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:06	3 Serie	16
9:58	24.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:05	3 Serie	18
10:03	25.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:09	2 Serie	8
10:12	26.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:13	3 Serie	17
10:25	27.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:03	1 Seria	5
10:28	28.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:08	3 Serie	17
10:36	29.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:06	1 Seria	6
10:42	30.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:13	3 Serie	14
10:55	31.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	20 - 94	0:10	2 Serie	9
11:05	32.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	20 - 94	0:12	3 Serie	13
11:17	33.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	6
11:21	Koniec sesji				Całkowity czas	2:21		

