

Zimowe Mistrzostwa Polski Seniorów i Juniorów w pływaniu w płetwach.
Ko cierzyna, 7- - 8-12-2024

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

2024-12-07 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	50m Bifins	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:12	4 Serie	21
10:12	2.	50m Bifins	Kobiet	Serie na czas	Open	0:27	12 Serie	71
10:39	3.	50m Bifins	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:10	3 Serie	15
10:49	4.	50m Bifins	M czynn	Serie na czas	Open	0:24	11 Serie	66
11:13	5.	200m Surface	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:13	2 Serie	8
11:26	6.	200m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	4 Serie	20
11:43	7.	200m Surface	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:08	1 Seria	5
11:51	8.	200m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:14	3 Serie	18
12:05	9.	400m Bifins	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:18	2 Serie	10
12:23	10.	400m Bifins	Kobiet	Serie na czas	Open	0:55	8 Serie	43
13:18	11.	400m Bifins	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:17	2 Serie	8
13:35	12.	400m Bifins	M czynn	Serie na czas	Open	0:42	6 Serie	32
14:17	13.	4 x 50m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	3 Serie	13
14:30	14.	4 x 50m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie	10
14:41	Koniec sesji			Całkowity czas		4:41		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

2024-12-07 - 16:00

Rozgrzewka: 14:45 do 15:40

16:00	15.	50m Surface	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:12	4 Serie	21
16:12	16.	50m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	7 Serie	40
16:29	17.	50m Surface	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:08	2 Serie	8
16:37	18.	50m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:15	6 Serie	35
16:52	19.	100m Bifins	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:15	4 Serie	19
17:07	20.	100m Bifins	Kobiet	Serie na czas	Open	0:28	10 Serie	58
17:35	21.	100m Bifins	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:12	3 Serie	15
17:47	22.	100m Bifins	M czynn	Serie na czas	Open	0:26	9 Serie	54
18:13	23.	400m Surface	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:17	2 Serie	9
18:30	24.	400m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:27	4 Serie	20
18:57	25.	400m Surface	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:11	1 Seria	4
19:08	26.	400m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:21	3 Serie	13
19:29	27.	4 x 50m Bifins	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	3 Serie	18
19:43	28.	4 x 50m Bifins	M czynn	Serie na czas	Open	0:13	3 Serie	13
19:56	Koniec sesji			Całkowity czas		3:56		

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

2024-12-08 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	29.	25m Apnea	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:10	4 Serie	20
10:10	30.	25m Apnea	Dziewcz t	Serie na czas	12 - 13	0:09	3 Serie	16
10:19	31.	25m Apnea	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:07	2 Serie	7
10:26	32.	25m Apnea	Chłopców	Serie na czas	12 - 13	0:09	3 Serie	13
10:35	33.	50m Apnea	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	3 Serie	14
10:44	34.	50m Apnea	M czynn	Serie na czas	Open	0:09	3 Serie	17
10:53	35.	200m Bifins	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:12	2 Serie	12
11:05	36.	200m Bifins	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	9 Serie	54
11:42	37.	200m Bifins	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:16	3 Serie	14
11:58	38.	200m Bifins	M czynn	Serie na czas	Open	0:34	8 Serie	45
12:32	39.	100m Surface	Dziewcz t	Serie na czas	7 - 11	0:12	3 Serie	13
12:44	40.	100m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:16	5 Serie	28
13:00	41.	100m Surface	Chłopców	Serie na czas	7 - 11	0:09	2 Serie	8
13:09	42.	100m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:13	4 Serie	20
13:22	43.	800m Surface	Kobiet	Serie na czas	Open	0:27	2 Serie	9
13:49	44.	800m Surface	M czynn	Serie na czas	Open	0:24	2 Serie	7
14:13	45.	4 x 100 SB mix	Mieszane	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie	18
14:33	Koniec sesji			Całkowity czas		4:33		