

Liga SMS I runda
Szczecin, 24- - 25-10-2025

Harmonogram sesji nr 1 - I DZIEŃ – BLOK POPOŁUDNIOWY

2025-10-24 - 16:00

Rozgrzewka: od 14:30

16:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	37
16:07	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:08	5 Serie	43
16:15	3.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie	27
16:35	4.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:19	3 Serie	29
16:54	5.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	3 Serie	28
17:00	6.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	31
17:07	7.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	27
17:15	8.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:09	4 Serie	34
17:24	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	30
17:35	10.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:16	5 Serie	41
17:51	11.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	4 Serie	32
18:06	12.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	35
18:20	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	2 Serie	12
18:31	14.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	13
18:41	Koniec sesji				Całkowity czas	2:41		

Harmonogram sesji nr 2 - II DZIEŃ – BLOK PORANNY

2025-10-25 - 9:00

Rozgrzewka: od 7:45

9:00	15.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	12
9:10	16.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:18	3 Serie	29
9:28	17.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:28	5 Serie	45
9:56	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	34
10:03	19.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:08	5 Serie	42
10:11	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	3 Serie	29
10:20	21.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:09	4 Serie	31
10:29	22.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie	35
10:39	23.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:09	4 Serie	36
10:48	24.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:16	4 Serie	33
11:04	25.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	35
11:18	26.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	2 Serie	12
11:39	27.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:18	2 Serie	13
11:57	Koniec sesji				Całkowity czas	2:57		

Harmonogram sesji nr 3 - II DZIEŃ – BLOK POPOŁUDNIOWY

2025-10-25 - 15:30

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	28.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	4 Serie	37
15:39	29.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:11	5 Serie	45
15:50	30.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	3 Serie	25
16:02	31.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:14	4 Serie	34
16:16	32.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	33
16:23	33.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	38
16:30	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	3 Serie	29
16:43	35.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:16	4 Serie	33
16:59	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:33	3 Serie	23
17:32	37.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:57	3 Serie	30
18:29	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	2 Serie	12
18:41	39.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	13
18:51	Koniec sesji				Całkowity czas	3:21		