

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2024 w pływaniu
Mielec, 23-24.11.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

23.11.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|----------|---------------|----------------|------|-----------------|-----|
| 10:00 | 1. | 50m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:17 | 12 Serie | 91 |
| 10:17 | 2. | 50m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:19 | 15 Serie | 113 |
| 10:36 | 3. | 50m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:10 | 6 Serie | 47 |
| 10:46 | 4. | 50m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 8 Serie | 64 |
| 10:58 | 5. | 100m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:07 | 3 Serie | 23 |
| 11:05 | 6. | 100m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 5 Serie | 36 |
| 11:17 | 7. | 200m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:20 | 5 Serie | 36 |
| 11:37 | 8. | 200m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:24 | 6 Serie | 41 |
| 12:01 | 9. | 200m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:13 | 3 Serie | 24 |
| 12:14 | 10. | 200m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:11 | 3 Serie | 21 |
| 12:25 | 11. | 400m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 13 + | 0:16 | 2 Serie | 9 |
| 12:41 | 12. | 400m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 13 + | 0:06 | 1 Seria | 6 |
| 12:47 | 13. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | Open | 0: | Cnierozstawione | - |
| 12:52 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 2:52 | | |

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

23.11.2024 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|---------|---------------|----------------|------|-----------------|----|
| 15:00 | 14. | 50m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 8 Serie | 60 |
| 15:12 | 15. | 50m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:15 | 11 Serie | 87 |
| 15:27 | 16. | 50m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 7 Serie | 54 |
| 15:39 | 17. | 50m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:13 | 8 Serie | 58 |
| 15:52 | 18. | 400m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:20 | 3 Serie | 21 |
| 16:12 | 19. | 400m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:27 | 4 Serie | 31 |
| 16:39 | 20. | 100m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:14 | 6 Serie | 41 |
| 16:53 | 21. | 100m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:20 | 8 Serie | 57 |
| 17:13 | 22. | 200m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:17 | 4 Serie | 32 |
| 17:30 | 23. | 200m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 3 Serie | 22 |
| 17:42 | 24. | 4 x 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0: | Cnierozstawione | - |
| 17:47 | 25. | 4 x 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0: | Cnierozstawione | - |
| 17:52 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 2:52 | | |

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

24.11.2024 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|---------|---------------|----------------|------|-----------------|----|
| 10:00 | 26. | 200m motylkowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:09 | 2 Serie | 10 |
| 10:09 | 27. | 200m motylkowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:07 | 2 Serie | 16 |
| 10:16 | 28. | 100m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:15 | 7 Serie | 49 |
| 10:31 | 29. | 100m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:21 | 10 Serie | 79 |
| 10:52 | 30. | 100m grzbietowy | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:09 | 4 Serie | 26 |
| 11:01 | 31. | 100m grzbietowy | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:12 | 5 Serie | 39 |
| 11:13 | 32. | 200m klasyczny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:13 | 3 Serie | 21 |
| 11:26 | 33. | 200m klasyczny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:17 | 4 Serie | 30 |
| 11:43 | 34. | 100m zmienny | Kobiet | Serie na czas | 12 + | 0:14 | 6 Serie | 41 |
| 11:57 | 35. | 100m zmienny | M czyzn | Serie na czas | 12 + | 0:16 | 7 Serie | 50 |
| 12:13 | 36. | 800m dowolny | Kobiet | Serie na czas | 13 + | 0:13 | 1 Seria | 7 |
| 12:26 | 37. | 1500m dowolny | M czyzn | Serie na czas | 13 + | 0:22 | 1 Seria | 7 |
| 12:48 | 38. | 4 x 100m zmienny | Kobiet | Serie na czas | Open | 0: | Cnierozstawione | - |
| 12:54 | 39. | 4 x 100m zmienny | M czyzn | Serie na czas | Open | 0: | Cnierozstawione | - |
| 12:59 | Koniec sesji | | | | Całkowity czas | 2:59 | | |