



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 07-08.06.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

07.06.2025 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	2 Serie	11
9:57	2.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:28	2 Serie	11
10:25	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	15 Serie	117
10:46	4.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:26	19 Serie	150
11:12	5.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	6
11:19	6.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	4
11:26	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:13	8 Serie	63
11:39	8.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:16	10 Serie	77
11:55	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	26
12:04	10.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	31
12:14	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie	45
12:37	12.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:28	7 Serie	54
13:05	13.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	38
13:26	14.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	34
13:47	15.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
13:52	Koniec sesji			Całkowity czas		4:22		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

07.06.2025 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	16.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	11 Serie	86
16:16	17.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:20	13 Serie	103
16:36	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie	25
17:04	19.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:37	5 Serie	35
17:41	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	7 Serie	55
17:59	21.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:22	8 Serie	60
18:21	22.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie	64
18:41	23.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:20	8 Serie	63
19:01	24.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	6 Serie	42
19:26	25.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:18	4 Serie	27
19:44	26.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
19:49	27.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
19:53	Koniec sesji			Całkowity czas		3:53		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

08.06.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	28.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	11 Serie	82
10:25	29.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:33	15 Serie	119
10:58	30.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:05	1 Seria	7
11:03	31.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:11	2 Serie	10
11:14	32.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	10 Serie	75
11:30	33.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:16	10 Serie	79
11:46	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:22	5 Serie	37
12:08	35.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:27	6 Serie	42
12:35	36.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:22	1 Seria	8
12:57	37.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:41	2 Serie	15
13:38	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
13:44	39.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
13:49	Koniec sesji			Całkowity czas		3:49		