

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego 2025 w pływaniu
Mielec, 22-23.11.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

22.11.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	2 Serie	12
10:27	2.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:10	1 Seria	6
10:37	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	14 Serie	108
10:56	4.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:24	18 Serie	137
11:20	5.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	9
11:34	6.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie	11
11:45	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	63
11:57	8.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:14	9 Serie	68
12:11	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	4 Serie	28
12:20	10.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:10	4 Serie	27
12:30	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie	35
12:48	12.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:23	6 Serie	48
13:11	13.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	5 Serie	39
13:32	14.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	31
13:48	15.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:0	nirozstawione	-
13:53	Koniec sesji			Całkowity czas	3:53			

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

22.11.2025 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:50

15:00	16.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	11 Serie	83
15:16	17.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:18	13 Serie	99
15:34	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:36	5 Serie	38
16:10	19.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:28	4 Serie	32
16:38	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:14	6 Serie	45
16:52	21.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:18	7 Serie	56
17:10	22.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	8 Serie	57
17:29	23.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:19	8 Serie	59
17:48	24.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	31
18:04	25.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	29
18:20	26.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nirozstawione	-
18:25	27.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:0	nirozstawione	-
18:30	Koniec sesji			Całkowity czas	3:30			

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

23.11.2025 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	28.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:19	9 Serie	68
10:19	29.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:27	13 Serie	100
10:46	30.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	13
10:55	31.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:07	2 Serie	10
11:02	32.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	7 Serie	51
11:14	33.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:12	8 Serie	61
11:26	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	4 Serie	29
11:44	35.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:16	4 Serie	32
12:00	36.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	9 Serie	68
12:21	37.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:22	10 Serie	75
12:43	38.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	17 +	brak zgłoszeń		
12:43	39.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 +	0:19	1 Seria	8
13:02	40.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nirozstawione	-
13:07	41.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:0	nirozstawione	-
13:12	Koniec sesji			Całkowity czas	3:12			