



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 06-07.06.2026

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

06.06.2026 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:20

9:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	2 Serie	14
9:57	2.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:26	2 Serie	14
10:23	3.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	18 Serie	121
10:48	4.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:29	21 Serie	144
11:17	5.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	2 Serie	12
11:31	6.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie	10
11:44	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	10 Serie	64
12:01	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:17	11 Serie	76
12:18	9.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	31
12:30	10.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:12	5 Serie	31
12:42	11.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:35	9 Serie	58
13:17	12.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:30	8 Serie	51
13:47	13.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:27	6 Serie	41
14:14	14.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	6 Serie	38
14:39	15.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:1	nierozstawione	-
14:50	Koniec sesji				Całkowity czas	5:20		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

06.06.2026 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:50

16:00	16.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:17	12 Serie	82
16:17	17.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:21	14 Serie	93
16:38	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:33	5 Serie	31
17:11	19.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:34	5 Serie	34
17:45	20.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	8 Serie	51
18:06	21.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:24	9 Serie	62
18:30	22.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	10 Serie	65
18:55	23.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:25	10 Serie	64
19:20	24.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:24	6 Serie	37
19:44	25.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:28	7 Serie	49
20:12	26.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
20:17	27.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
20:22	Koniec sesji				Całkowity czas	4:22		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

07.06.2026 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:00	28.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:29	13 Serie	90
10:29	29.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:34	16 Serie	111
11:03	30.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	13
11:12	31.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:09	2 Serie	14
11:21	32.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:18	11 Serie	71
11:39	33.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:19	11 Serie	72
11:58	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:26	6 Serie	40
12:24	35.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:27	6 Serie	40
12:51	36.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:59	2 Serie	14
13:50	37.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:48	2 Serie	14
14:38	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
14:43	39.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:0	nierozstawione	-
14:49	Koniec sesji				Całkowity czas	4:49		