

Harmonogram sesji nr 1 - 16. Maj 26**16.05.2026 - 7:30**

Rozgrzewka: 7:00 do 7:25

Rozgrzewka:

Kobiety 7:50-8:20,

Mężczyźni 8:20-8:50

7:30	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:12	1 Seria	10
7:42	2.	1500m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:28	1 Seria	10
8:10	3.	800m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	1 Seria	10
8:24	Koniec sesji				Całkowity czas	0:54		

Harmonogram sesji nr 2 - 16. Maj 26**16.05.2026 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:30 do 9:15

Uroczyste otwarcie zawodów 9:20

9:30	4.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	11 Serie	103
9:48	5.	50m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:22	14 Serie	134
10:10	6.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:08	5 Serie	43
10:18	7.	50m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	7 Serie	63
10:32	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:14	3 Serie	29
10:46	9.	200m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	3 Serie	27
11:00	10.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:08	3 Serie	23
11:08	11.	100m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:08	3 Serie	27
11:16	12.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:20	5 Serie	47
11:36	13.	200m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:18	4 Serie	33
11:54	14.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:10	4 Serie	40
12:04	15.	100m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	5 Serie	49
12:18	16.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:04	1 Seria	7
12:22	17.	200m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:08	2 Serie	13
12:30	18.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:26	4 Serie	36
12:56	19.	400m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:30	4 Serie	32
13:26	Koniec sesji				Całkowity czas	3:56		

Harmonogram sesji nr 3 - 16. Maj 26**16.05.2026 - 14:00**

Rozgrzewka: 13:00 do 13:45

14:00	20.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	8
14:02	21.	4 x 50m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	13
14:08	22.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:22	9 Serie	85
14:30	24.	100m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:26	11 Serie	104
14:56	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:12	4 Serie	39
15:08	25.	100m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	4 Serie	35
15:22	26.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:12	7 Serie	67
15:34	27.	50m motylkowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:12	7 Serie	68
15:46	28.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:12	5 Serie	49
15:58	29.	50m grzbietowy	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:12	5 Serie	44
16:10	30.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:14	3 Serie	21
16:24	31.	200m klasyczny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	3 Serie	30
16:38	32.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:08	1 Seria	10
16:46	33.	400m zmienny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:12	2 Serie	11
16:58	34.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 - 50	0:18	5 Serie	47
17:16	35.	200m dowolny	Mężczyźni	Serie na czas	13 - 50	0:14	4 Serie	38
17:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:30		