ZIMOWE MISTRZOSTWA DOZP W PŁYWANIU 14lat i starsi
Wrocław 14-15.11.2026r.

Harmonogram sesji nr 1 - SESJA 1 — 14.11.2026 - 8:00

Rozgrzewka: 7:15 do 7:55

8:00	1.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:12	1 Seria	8
8:12	2.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:12	1 Seria	7
8:24	3.	1500m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:26	1 Seria	5
8:50	4.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	1 Seria	3
8:58	5.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	5
9:04	Koniec sesji				Całkowity czas	1:04		

Harmonogram sesji nr 2 - SESJA II — 15.11.2026 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	rozgrzewka w drugiej części niecki SESJA II tory 2,9							
9:00	6.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	3
9:04	7.	4 x 50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	6
9:06	8.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	7
9:10	9.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	4
9:14	10.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	6 Serie	56
9:24	11.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:14	10 Serie	100
9:38	12.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	2 Serie	19
9:44	13.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	3 Serie	21
9:54	14.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:04	2 Serie	20
9:58	15.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	5 Serie	42
10:06	16.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	4 Serie	35
10:16	17.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	4 Serie	33
10:24	18.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	4 Serie	33
10:30	19.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	6 Serie	54
10:40	20.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	7
10:46	21.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:08	2 Serie	14
10:54	22.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	3 Serie	27
11:04	23.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:12	3 Serie	26
11:16	24.	SKIN RACE	Kobiet	Serie na czas	Open	brak zgłoszeń		-
11:16	25.	SKIN RACE	Mężczyzn	Serie na czas	Open	brak zgłoszeń		-
11:16	Koniec sesji				Całkowity czas	2:16		

Harmonogram sesji nr 3 - SESJA III — 15.11.2026 - 13:00

Rozgrzewka: od 12:00

13:00	26.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	1 Seria	3
13:04	27.	4 x 50m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	5
13:06	28.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:14	6 Serie	51
13:20	29.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:16	8 Serie	77
13:36	30.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	2 Serie	13
13:46	31.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:04	1 Seria	8
13:50	32.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:06	2 Serie	15
13:56	33.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:10	4 Serie	38
14:06	34.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:02	1 Seria	10
14:08	35.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:04	2 Serie	18
14:12	36.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:08	2 Serie	15
14:20	37.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:06	1 Seria	9
14:26	38.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:10	4 Serie	32
14:36	39.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:12	4 Serie	36
14:48	40.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 - 50	0:12	2 Serie	14
15:00	41.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	14 - 50	0:12	2 Serie	14
15:12	42.	SKIN RACE	Kobiet	Serie na czas	Open	brak zgłoszeń		-
15:12	43.	SKIN RACE	Mężczyzn	Serie na czas	Open	brak zgłoszeń		-
15:12	Koniec sesji				Całkowity czas	2:12		