

**Grand Prix Polski oraz Mistrzostw Ostrołęki w Ratownictwie Wodnym 2016**  
**Ostrołęka, 8 października 2016 rok**

Harmonogram sesji nr 1 - 8 Październik 2016

2016-06-18 – 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

Odprawa sędziów i kierowników ekip: 9:00

10:15

1. 200m z przeszkodami Kobiet – Serie na czas 16 +
2. 200m z przeszkodami Mężczyzn – Serie na czas 16 +
3. 50m holowanie manekina Kobiet – Serie na czas 12 +
4. **200m z przeszkodami Kobiet Ceremonia medalowa**
5. 50m holowanie manekina Mężczyzn – Serie na czas 12 +
6. **200m z przeszkodami Mężczyzn Ceremonia medalowa**
7. 100m ratowanie manekina w płetwach Kobiet – Serie na czas 12 +
8. **50m holowanie manekina Kobiet Ceremonia medalowa**
9. 100m ratowanie manekina w płetwach Mężczyzn – Serie na czas 12 +
10. **50m holowanie manekina Mężczyzn Ceremonia medalowa**
11. 100m ratowanie kombinowane Kobiet – Serie na czas 14 +
12. **100m ratowanie manekina w płetwach Kobiet Ceremonia medalowa**
13. 100m ratowanie kombinowane Mężczyzn – Serie na czas 14 +
14. **100m ratowanie manekina w płetwach Mężczyzn Ceremonia medalowa**
15. 100m ratownik Kobiet – Serie na czas 12 +
16. **100m ratowanie kombinowane Kobiet Ceremonia medalowa**
17. 100m ratownik Mężczyzn – Serie na czas 12 +
18. **100m ratowanie kombinowane Mężczyzn Ceremonia medalowa**
19. 4 x 50m z pasem ratowniczym Kobiet – Serie na czas 12 +
20. **100m ratownik Kobiet Ceremonia medalowa**
21. 4 x 50m z pasem ratowniczym Mężczyzn – Serie na czas 12 +
22. **100m ratownik Mężczyzn Ceremonia medalowa**
23. **4 x 50m z pasem ratowniczym Kobiet Ceremonia medalowa**
24. **4 x 50m z pasem ratowniczym Mężczyzn Ceremonia medalowa**
  
25. Zakończenie Grand Prix Polski oraz Mistrzostw Ostrołęki oraz wręczenie pucharów najlepszym zawodniczkom i zawodnikom zawodów w poszczególnych kategoriach wiekowych