



Harmonogram sesji nr 1 - Grand Prix Puchar Polski I

10.10.09 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	400m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:15	2 Serie
9:15	2.	400m zmienny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
9:25	3.	800m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:20	2 Serie
9:45	4.	800m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:20	2 Serie
10:05	5.	50m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
10:10	6.	50m motylkowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +		2 Serie
10:10	7.	50m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
10:15	8.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
10:20	9.	50m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +		2 Serie
10:20	10.	50m klasyczny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
10:25	11.	50m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
10:30	12.	50m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +		2 Serie
10:30	1.	400m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:15	2 Serie
10:45	2.	400m zmienny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:05	1 Seria
10:50	3.	800m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:25	2 Serie
11:15	4.	800m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:30	3 Serie
11:45	5.	50m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	6 Serie
11:55	6.	50m motylkowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:15	10 Serie
12:10	7.	50m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	4 Serie
12:20	8.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:05	5 Serie
12:25	9.	50m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:05	3 Serie
12:30	10.	50m klasyczny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	6 Serie
12:40	11.	50m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	5 Serie
12:50	12.	50m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:15	11 Serie
13:05	Koniec sesji				Całkowity czas	4:05	

Harmonogram sesji nr 2 - Grand Prix Puchar Polski II

10.10.09 - 17:00

Rozgrzewka: 16:00 do 16:40

17:00	13.	200m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
17:05	14.	200m motylkowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
17:15	15.	200m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
17:20	16.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
17:30	17.	200m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
17:35	18.	200m klasyczny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
17:45	19.	200m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
17:50	20.	200m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
17:55	21.	200m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
18:05	22.	200m zmienny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
18:10	13.	200m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	2 Serie
18:20	14.	200m motylkowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:05	2 Serie
18:25	15.	200m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
18:35	16.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
18:45	17.	200m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:15	3 Serie
19:00	18.	200m klasyczny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
19:10	19.	200m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	5 Serie
19:30	20.	200m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:25	9 Serie
19:55	21.	200m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
20:05	22.	200m zmienny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:20	5 Serie
20:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:25	



Grand Prix Puchar Polski
Bochnia, 10. - 11.10.2009



Harmonogram sesji nr 3 - Grand Prix Puchar Polski III

11.10.09 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	23.	100m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:05	24.	100m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:10	25.	100m klasyczny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:15	26.	100m klasyczny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:20	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:25	28.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +		2 Serie
9:25	29.	100m motylkowy	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:30	30.	100m motylkowy	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:35	31.	100m zmienny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:40	32.	100m zmienny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:05	2 Serie
9:45	33.	400m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
9:55	34.	400m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	14 +	0:10	2 Serie
10:05	23.	100m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:15	5 Serie
10:20	24.	100m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:20	10 Serie
10:40	25.	100m klasyczny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:05	3 Serie
10:45	26.	100m klasyczny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	5 Serie
10:55	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
11:05	28.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:05	3 Serie
11:10	29.	100m motylkowy	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:10	3 Serie
11:20	30.	100m motylkowy	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	6 Serie
11:30	31.	100m zmienny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:05	2 Serie
11:35	32.	100m zmienny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:10	5 Serie
11:45	33.	400m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	14 +	0:20	3 Serie
12:05	34.	400m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	14 +	0:25	5 Serie
12:30	Koniec sesji				Całkowity czas	3:30	