

Harmonogram sesji nr 1 - IV Puchar Rycerza Kmity - BLOK I

4.4.2009 - 8:30

Rozgrzewka: 8:00 do 8:25

8:30	1.	200m motylkowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:15	4 Serie	
8:45	2.	200m motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:20	6 Serie	
9:05	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	14 Serie	
9:20	4.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:20	16 Serie	
9:40	Rozgrzewka						0:30	
10:10	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	16 Serie	
10:25	6.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:20	19 Serie	
10:45	7.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:35	6 Serie	
11:20	8.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:30	6 Serie	
11:50	1.	200m motylkowy	Kobiet	Finał	Open	0:20	1 Seria	
12:10	2.	200m motylkowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:10	1 Seria	
12:20	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50		

Harmonogram sesji nr 2 - IV Puchar Rycerza Kmity - BLOK II

4.4.2009 - 14:40

Rozgrzewka: 14:00 do 14:25

Uroczyste otwarcie zawodów 14:30

14:40	9.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	12 Serie
14:55	10.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:15	17 Serie
15:10	11.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:35	19 Serie
15:45	12.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:35	22 Serie
16:20	Rozgrzewka						0:30
16:50	13.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:15	8 Serie
17:05	14.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:15	9 Serie
17:20	15.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	14 Serie
17:45	16.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:35	18 Serie
18:20	Koniec sesji				Całkowity czas	3:40	

Harmonogram sesji nr 3 - IV Puchar Rycerza Kmity - BLOK III

5.4.2009 - 10:30

Rozgrzewka: 10:00 do 10:25

10:30	17.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:25	23 Serie
10:55	18.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:25	26 Serie
11:20	Rozgrzewka						0:30
11:50	19.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:30	9 Serie
12:20	20.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:25	9 Serie
12:45	21.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:45	7 Serie
13:30	22.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	12 +	0:45	8 Serie
14:15	23.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie
14:25	Koniec sesji				Całkowity czas	3:55	