

Harmonogram sesji nr 1 - BLOK I**23/3/2013 - 9:30**

Rozgrzewka: 8:30 do 8:25

Odprawa kierowników ekip (drużyn): 9:00

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------|------|----------|
| 9:30 | 1. | 25m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | - 8 | 0:08 | 5 Serie |
| 9:38 | 2. | 25m dowolny | Chłopców | Serie na czas | - 8 | 0:06 | 5 Serie |
| 9:44 | 3. | 200m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 12 - 13 | 0:12 | 3 Serie |
| 9:56 | 4. | 200m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 12 - 13 | 0:12 | 3 Serie |
| 10:08 | 5. | 25m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | - 8 | 0:08 | 6 Serie |
| 10:16 | 6. | 25m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | - 8 | 0:08 | 6 Serie |
| 10:24 | 7. | 100m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 11 - 13 | 0:08 | 3 Serie |
| 10:32 | 8. | 100m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 11 - 13 | 0:07 | 3 Serie |
| 10:39 | 9. | 25m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | - 8 | 0:03 | 2 Serie |
| 10:42 | 10. | 25m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | - 8 | 0:03 | 2 Serie |
| 10:45 | 11. | 50m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 13 | 0:40 | 24 Serie |
| 11:25 | 12. | 50m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 9 - 13 | 0:29 | 18 Serie |
| 11:54 | 13. | 4 x 50m dowolny | Mieszane | Serie na czas | Open | 0:16 | 4 Serie |
| 12:10 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 2:40 | |

Harmonogram sesji nr 2 - BLOK II**23/3/2013 - 14:00**

| | | | | | | | |
|-------|--------------|-----------------|-----------|----------------|---------|------|----------|
| 14:00 | 14. | 50m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 13 | 0:46 | 32 Serie |
| 14:46 | 15. | 50m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 9 - 13 | 0:48 | 33 Serie |
| 15:34 | 16. | 100m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 13 | 0:16 | 7 Serie |
| 15:50 | 17. | 100m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 10 - 13 | 0:22 | 9 Serie |
| 16:12 | 18. | 50m motylkowy | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 13 | 0:11 | 8 Serie |
| 16:23 | 19. | 50m motylkowy | Chłopców | Serie na czas | 10 - 13 | 0:11 | 7 Serie |
| 16:34 | 20. | 100m dowolny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 13 | 0:20 | 9 Serie |
| 16:54 | 21. | 100m dowolny | Chłopców | Serie na czas | 10 - 13 | 0:20 | 9 Serie |
| 17:14 | 22. | 50m grzbietowy | Dziewcz t | Serie na czas | 9 - 13 | 0:39 | 24 Serie |
| 17:53 | 23. | 50m grzbietowy | Chłopców | Serie na czas | 9 - 13 | 0:38 | 25 Serie |
| 18:31 | 24. | 100m klasyczny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 13 | 0:20 | 8 Serie |
| 18:51 | 25. | 100m klasyczny | Chłopców | Serie na czas | 10 - 13 | 0:14 | 5 Serie |
| 19:05 | 26. | 100m zmienny | Dziewcz t | Serie na czas | 10 - 13 | 0:25 | 11 Serie |
| 19:30 | 27. | 100m zmienny | Chłopców | Serie na czas | 10 - 13 | 0:22 | 9 Serie |
| 19:52 | Koniec sesji | | | Całkowity czas | | 5:52 | |