



### Harmonogram sesji nr 1 - Zimowe Mistrzostwa Okr gu BLOK I

22/11/2013 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:11	4 Serie
16:11	2.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	6 Serie
16:19	3.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	11 Serie
16:32	4.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	5 Serie
16:39	5.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:09	6 Serie
16:48	6.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
16:58	7.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	8 Serie
17:13	8.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:23	7 Serie
17:36	9.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:22	7 Serie
17:58	10.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie
18:08	11.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie
18:22	12.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie
18:34	13.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:24	4 Serie
18:58	14.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:20	2 Serie
19:18	15.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	2 Serie
19:38	Koniec sesji				Całkowity czas	3:38	

### Harmonogram sesji nr 2 - Zimowe Mistrzostwa Okr gu BLOK II

23/11/2013 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	16.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:11	4 Serie
9:11	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	7 Serie
9:20	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	10 Serie
9:33	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	5 Serie
9:40	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	6 Serie
9:48	21.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:29	5 Serie
10:17	22.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:39	7 Serie
10:56	23.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	4 Serie
11:11	24.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:26	7 Serie
11:37	25.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie
11:51	26.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	6 Serie
12:11	27.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	2 Serie
12:21	28.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:15	3 Serie
12:36	Koniec sesji				Całkowity czas	3:36	

### Harmonogram sesji nr 3 - Zimowe Mistrzostwa Okr gu BLOK III

23/11/2013 - 15:30

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	29.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
15:41	30.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:20	6 Serie
16:01	31.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	6 Serie
16:13	32.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:16	9 Serie
16:29	33.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	4 Serie
16:37	34.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:08	4 Serie
16:45	35.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	4 Serie
16:55	36.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
17:05	37.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	5 Serie
17:16	38.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	7 Serie
17:29	39.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:34	3 Serie
18:03	40.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:17	4 Serie
19:20	41.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie
19:31	42.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:16	3 Serie



*Małopolska*  
*swim team*

Otwarte Zimowe Mistrzostwa Okregu Małopolskiego  
O wi cim, 22/ - 23/11/2013



19:47 Koniec sesji

Całkowity czas 4:17