



Harmonogram sesji nr 1 - Zimowe Mistrzostwa Okręgu BLOK I

5/12/2014 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	1.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:09	3 Serie
16:09	2.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	5 Serie
16:16	3.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	7 Serie
16:26	4.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	4 Serie
16:32	5.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:06	4 Serie
16:38	6.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	3 Serie
16:44	7.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:13	6 Serie
16:57	8.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:19	6 Serie
17:16	9.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:19	6 Serie
17:35	10.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
17:46	11.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie
18:00	12.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:13	2 Serie
18:13	13.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:23	4 Serie
18:36	Koniec sesji				Całkowity czas	2:36	

Harmonogram sesji nr 2 - Zimowe Mistrzostwa Okręgu BLOK II

6/12/2014 - 9:00

Rozgrzewka: od 8:00

9:00	14.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	13 +	0:09	3 Serie
9:09	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:10	7 Serie
9:19	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	9 Serie
9:31	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	5 Serie
9:38	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	7 Serie
9:49	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:28	5 Serie
10:17	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:34	6 Serie
10:51	21.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
11:02	22.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:14	4 Serie
11:16	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:19	5 Serie
11:35	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:19	5 Serie
11:54	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	2 Serie
12:05	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	2 Serie
12:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15	

Harmonogram sesji nr 3 - Zimowe Mistrzostwa Okręgu BLOK III

6/12/2014 - 15:30

Rozgrzewka: od 14:30

15:30	27.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
15:41	28.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
15:52	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	6 Serie
16:03	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:17	8 Serie
16:20	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:06	3 Serie
16:26	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	5 Serie
16:36	33.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	3 Serie
16:43	34.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:11	5 Serie
16:54	35.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:15	7 Serie
17:09	36.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:18	8 Serie
17:27	37.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:22	2 Serie
17:49	38.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:59	3 Serie
18:48	39.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie
19:00	40.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie
19:12	Koniec sesji				Całkowity czas	3:42	