



Harmonogram sesji nr 1 - GPM I Puchar Wszechstronno ci Stylowej BLOK I

10/10/2015 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:00

Odprawa działaczy: 9:00

9:30	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:36	17 Serie
10:06	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:39	20 Serie
10:45	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:35	17 Serie
11:20	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:39	20 Serie
11:59	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:35	16 Serie
12:34	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:44	20 Serie
13:18	Koniec sesji				Całkowity czas	3:48	

Harmonogram sesji nr 2 - GPM I Puchar Wszechstronno ci Stylowej BLOK II

10/10/2015 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:32	17 Serie
16:02	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:35	20 Serie
16:37	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:23	6 Serie
17:00	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:22	6 Serie
17:22	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	1:06	10 Serie
18:28	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:28	14 Serie
19:56	13.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	19 +	0:10	1 Seria
20:06	14.	800m dowolny	M czyzn	Serie na czas	19 +	0:10	1 Seria
20:16	Koniec sesji				Całkowity czas	4:46	