



### Harmonogram sesji nr 1 - ZMO BLOK I

5/12/2015 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

Odprawa działaczy: 8:30

Otwarcie zawodów 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:22	16 Serie
9:22	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:30	23 Serie
9:52	3.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:22	6 Serie
10:14	4.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:22	6 Serie
10:36	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:18	8 Serie
10:54	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:25	12 Serie
11:19	7.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:30	8 Serie
11:49	8.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:32	9 Serie
12:21	9.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:29	12 Serie
12:50	10.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:26	11 Serie
13:16	11.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:45	7 Serie
14:01	12.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	1:00	10 Serie
15:01	13.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:11	3 Serie
15:12	14.	4 x 50m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:10	3 Serie
15:22	Koniec sesji			Całkowity czas		6:22	

### Harmonogram sesji nr 2 - ZMO BLOK II

5/12/2015 - 16:30

Rozgrzewka: 15:30 do 16:25

16:30	15.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:34	17 Serie
17:04	16.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:40	21 Serie
17:44	17.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:26	4 Serie
18:10	18.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:39	6 Serie
18:49	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:15	11 Serie
19:04	20.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:19	13 Serie
19:23	21.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:37	3 Serie
20:00	22.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12	0:37	3 Serie
20:37	23.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	2 Serie
20:50	24.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:13	2 Serie
21:03	Koniec sesji			Całkowity czas		4:33	

### Harmonogram sesji nr 3 - ZMO BLOK II

6/12/2015 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

9:30	25.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:42	12 Serie
10:12	26.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:49	14 Serie
11:01	27.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:17	11 Serie
11:18	28.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:17	11 Serie
11:35	29.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:11	3 Serie
11:46	30.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:18	5 Serie
12:04	31.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:25	11 Serie
12:29	32.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:23	11 Serie
12:52	33.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:23	2 Serie
13:15	34.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:38	3 Serie
13:53	Koniec sesji			Całkowity czas		4:23	



**Harmonogram sesji nr 4 - ZMO BLOK IV**

**6/12/2015 - 16:00**

Rozgrzewka: 15:00 do 15:55

16:00	35.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:14	10 Serie
16:14	36.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:17	12 Serie
16:31	37.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:25	6 Serie
16:56	38.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:23	6 Serie
17:19	39.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:27	12 Serie
17:46	40.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:33	15 Serie
18:19	41.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	1:06	3 Serie
19:25	42.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	2 Serie
19:38	43.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:12	2 Serie
19:50	Koniec sesji				Całkowity czas	3:50	