



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

13/10/2018 - 9:30

Rozgrzewka: 8:30 do 9:25

Odprawa kierowników ekip (dru yn): 9:00

Odprawa działaczy: 9:10

9:30	1.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:26	12 Serie
9:56	2.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:33	16 Serie
10:29	3.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:25	12 Serie
10:54	4.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:36	17 Serie
11:30	5.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:27	12 Serie
11:57	6.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:36	16 Serie
12:33	Koniec sesji				Całkowity czas	3:03	

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

13/10/2018 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

Odprawa działaczy: 15:20

15:30	7.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:26	13 Serie
15:56	8.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:31	17 Serie
16:27	9.	200m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
16:43	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	13	0:16	4 Serie
16:59	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	1:00	9 Serie
17:59	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	1:15	12 Serie
19:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:44	