



### Harmonogram sesji nr 1 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK I

15/12/2022 - 16:00

Rozgrzewka: 14:30 do 15:50

16:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	5 Serie	37	
16:05	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	39	
16:11	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	35	
16:17	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	5 Serie	35	
16:22	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	36	
16:31	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	5 Serie	38	
16:39	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	36	
16:53	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	6 Serie	41	
17:09	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	29	
17:22	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	39	
17:37	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	4 Serie	28	
18:01	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:22	4 Serie	30	
18:23	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15		
18:38	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:20	2 Serie	13	
18:58	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	14	
19:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15			

### Harmonogram sesji nr 2 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK II

16/12/2022 - 9:00

Rozgrzewka: 7:45 do 8:55

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	34	
9:06	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	6 Serie	42	
9:12	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	32	
9:17	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	39	
9:23	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:27	5 Serie	35	
9:50	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:24	5 Serie	40	
10:14	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	37	
10:23	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	34	
10:32	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	35	
10:48	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	36	
11:02	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15		
11:17	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13	
11:27	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	14	
11:36	Koniec sesji				Całkowity czas	2:36			

### Harmonogram sesji nr 3 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK III

16/12/2022 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	27.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13
15:39	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	4 Serie	31
15:51	29.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	36
16:06	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	5 Serie	40
16:14	31.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	6 Serie	44
16:23	32.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	36
16:32	33.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	6 Serie	45
16:43	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:17	5 Serie	37
17:00	35.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	37
17:16	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:43	4 Serie	27
17:59	37.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:52	3 Serie	24
18:51	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	13
19:01	39.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13
19:10	Koniec sesji				Całkowity czas	3:40		

