

Harmonogram sesji nr 1 - VII Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK I

10/12/2023 - 8:45

Rozgrzewka: 8:35 do 8:45

8:45	1.	12m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:14	12 Serie	36
8:59	2.	12m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 7	0:19	12 Serie	36
9:18	3.	12m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:14	12 Serie	36
9:32	4.	12m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 7	0:19	12 Serie	36
9:51	Koniec sesji			Całkowity czas		1:06		

Harmonogram sesji nr 2 - VII Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK II

10/12/2023 - 11:00

Rozgrzewka: 10:30 do 11:00

11:00	5.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:24	17 Serie	99
11:24	6.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:22	16 Serie	95
11:46	7.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:21	15 Serie	88
12:07	8.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:19	14 Serie	80
12:26	9.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:07	5 Serie	28
12:33	10.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:07	5 Serie	28
12:40	11.	4 x 25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:04	2 Serie	8
12:44	12.	4 x 25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:05	2 Serie	11
12:49	Koniec sesji			Całkowity czas		1:49		

Harmonogram sesji nr 3 - VII Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK III

10/12/2023 - 14:30

Rozgrzewka: 14:00 do 14:30

14:30	13.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	8
14:38	14.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	6
14:41	15.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	3
14:44	16.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:02	1 Seria	3
14:46	17.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:16	11 Serie	64
15:02	18.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:18	12 Serie	70
15:20	19.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	4 Serie	21
15:25	20.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:09	6 Serie	31
15:34	21.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:12	8 Serie	43
15:46	22.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:13	8 Serie	44
15:59	23.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	17
16:04	24.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	4 Serie	20
16:11	25.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:11	7 Serie	40
16:22	26.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:09	6 Serie	36
16:31	27.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	4 Serie	22
16:41	28.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:13	5 Serie	25
16:54	Koniec sesji			Całkowity czas		2:24		