

**Harmonogram sesji nr 1 - Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK IA****1/12/2024 - 8:45**

Rozgrzewka: 8:30 do 8:45

8:45	1.	12m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:23	16 Serie	48
9:08	2.	12m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 7	0:17	11 Serie	32
9:25	3.	12m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 7	0:27	17 Serie	49
9:52	4.	12m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 7	0:12	11 Serie	32
10:04	Koniec sesji			Całkowity czas		1:19		

Harmonogram sesji nr 2 - Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK IB**1/12/2024 - 10:45**

Rozgrzewka: 10:15 do 10:45

10:45	5.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:11	8 Serie	47
10:56	6.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:09	7 Serie	37
11:05	7.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:11	7 Serie	40
11:16	8.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:08	6 Serie	34
11:24	9.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:04	3 Serie	15
11:28	10.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:03	2 Serie	11
11:31	11.	4 x 25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:02	1 Seria	4
11:33	12.	4 x 25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:02	1 Seria	4
11:35	13.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:13	8 Serie	43
11:48	14.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:13	8 Serie	45
12:01	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:06	4 Serie	24
12:07	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:09	5 Serie	28
12:16	17.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:07	4 Serie	24
12:23	18.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:08	5 Serie	27
12:31	19.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:04	2 Serie	8
12:35	20.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:01	1 Seria	4
12:36	21.	4 x 25m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	8
12:40	22.	4 x 25m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
12:44	Koniec sesji			Całkowity czas		1:59		

Harmonogram sesji nr 3 - Mikołajowe Zawody Pływackie BLOK II**1/12/2024 - 14:00**

Rozgrzewka: 13:30 do 14:00

14:00	23.	4 x 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	11
14:07	24.	4 x 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	11
14:14	25.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 12	0:18	12 Serie	71
14:32	26.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 12	0:18	12 Serie	67
14:50	27.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:09	4 Serie	21
14:59	28.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:04	2 Serie	10
15:03	29.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	10 Serie	58
15:20	30.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:16	9 Serie	51
15:36	31.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 10	0:10	6 Serie	32
15:46	32.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 10	0:08	5 Serie	25
15:54	33.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:09	4 Serie	23
16:03	34.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:07	3 Serie	15
16:10	Koniec sesji			Całkowity czas		2:10		