

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE – RADOM 2022
Radom, 15.10.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

15.10.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	6 Serie	35
9:10	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:10	7 Serie	39
9:20	3.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	3 Serie	15
9:29	4.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:08	3 Serie	15
9:37	5.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:06	1 Seria	2
9:43	6.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	9 +	0:07	1 Seria	6
9:50	7.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	2 Serie	8
9:55	8.	100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	6
9:58	9.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie	11
10:01	10.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:06	4 Serie	20
10:07	11.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	5
10:10	Koniec sesji				Całkowity czas	1:10		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

15.10.2022 - 14:00

Rozgrzewka: 13:00 do 13:55

14:00	12.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	5
14:03	13.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	3
14:06	14.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:07	2 Serie	8
14:13	15.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:05	3 Serie	14
14:18	16.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:06	3 Serie	15
14:24	17.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	12
14:28	18.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	11
14:32	19.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	11
14:36	20.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:03	2 Serie	12
14:39	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:03	1 Seria	3
14:42	22.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:04	2 Serie	9
14:46	Koniec sesji				Całkowity czas	0:46		