

# ZAWODY PŁYWACKIE

# Każdy Pływać Chce

pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów  
Krzysztofa Kosińskiego

Ciechanów, 4. - 5.3.2023

## Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

04.03.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:39	19 Serie	113
9:39	2.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:47	25 Serie	147
10:26	3.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	7 Serie	37
10:56	4.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	5 Serie	29
11:15	5.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:33	15 Serie	90
11:48	6.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:28	12 Serie	70
12:16	7.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:08	2 Serie	12
12:24	8.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:10	3 Serie	18
12:34	9.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:51	8 Serie	48
13:25	10.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:51	8 Serie	43
14:16	11.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	11 +	0:28	7 Serie	39
14:44	12.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	11 +	0:26	7 Serie	39
15:10	Koniec sesji				Całkowity czas	6:10		

## Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

04.03.2023 - 15:45

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

15:45	13.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	7 Serie	41
15:59	14.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	9 Serie	53
16:16	15.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:32	13 Serie	73
16:48	16.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:27	11 Serie	65
17:15	17.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:52	14 Serie	83
18:07	18.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:58	17 Serie	97
19:05	19.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	13 +	0:07	1 Seria	6
19:12	20.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	13 +	0:12	2 Serie	8
19:24	21.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:40	11 Serie	65
20:04	22.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:28	8 Serie	43
20:32	Koniec sesji				Całkowity czas	4:47		



# ZAWODY PŁYWACKIE

# Każdy Pływać Chce

pod patronatem Prezydenta Miasta Ciechanów  
Krzysztofa Kosińskiego

Ciechanów, 4. - 5.3.2023

## Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

05.03.2023 - 10:00

Rozgrzewka: 9:00 do 9:45

10:00	23.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:09	7 Serie	41
10:09	24.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:09	7 Serie	42
10:18	25.	50m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:15	10 Serie	60
10:33	26.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:10	6 Serie	33
10:43	27.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:11	8 Serie	43
10:54	28.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:08	6 Serie	36
11:02	29.	50m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:23	17 Serie	101
11:25	30.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:17	13 Serie	77
11:42	31.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:03	3 Serie	14
11:45	32.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:02	2 Serie	12
11:47	33.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 13	0:16	11 Serie	61
12:03	34.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 13	0:14	9 Serie	53
12:17	35.	50m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:09	6 Serie	34
12:26	36.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:06	4 Serie	24
12:32	37.	100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas	10 - 13	0:20	8 Serie	46
12:52	38.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 13	0:09	4 Serie	23
13:01	Koniec sesji			Całkowity czas		3:01		

