



# WARSZAWSKO-MAZOWIECKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK PŁYWACKI

OTWARTE WIOSENNE MISTRZOSTWA OKR GU WMOZP I WARSZAWY

Warszawa, 15. - 16.4.2023

## Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

15.04.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:11	4 Serie	40
9:11	2.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:39	2 Serie	18
9:50	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	7 Serie	70
10:05	4.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:18	10 Serie	93
10:23	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	14 Serie	133
10:43	6.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:23	13 Serie	122
11:06	7.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:27	12 Serie	112
11:33	8.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:22	10 Serie	98
11:55	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:42	12 Serie	116
12:37	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:50	14 Serie	131
13:27	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14	2 Serie	11
13:41	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:14	2 Serie	14
13:55	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	4 Serie	39
14:15	14.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	4 Serie	34
14:32	Koniec sesji				Całkowity czas	5:32		

## Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

15.04.2023 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	15.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:25	21 Serie	210
16:25	16.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:27	23 Serie	225
16:52	17.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:30	7 Serie	69
17:22	18.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:24	6 Serie	55
17:46	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:22	10 Serie	98
18:08	20.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:22	10 Serie	96
18:30	21.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:20	5 Serie	47
18:50	22.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:21	6 Serie	53
19:11	23.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	13 Serie	125
19:28	24.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:17	15 Serie	142
19:45	25.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:38	6 Serie	51
20:23	26.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:40	6 Serie	59
21:03	27.	4x50m dowolnym „TEAM SPIRIT”	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:02	4 Serie	33
21:05	Koniec sesji				Całkowity czas	5:05		

# WARSZAWSKO-MAZOWIECKI OKRĘGOWY ZWIĄZEK PŁYWACKI

OTWARTE WIOSENNE MISTRZOSTWA OKR GU WMOZP I WARSZAWY

Warszawa, 15. - 16.4.2023

## Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

16.04.2023 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:08	2 Serie	18
9:08	29.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	28
9:19	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:37	19 Serie	182
9:56	31.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:34	19 Serie	185
10:30	32.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:16	12 Serie	118
10:46	33.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:15	11 Serie	110
11:01	34.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	6 Serie	56
11:24	35.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open	0:27	7 Serie	68
11:51	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:34	3 Serie	28
12:25	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:21	4 Serie	34
12:46	38.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open	0:19	4 Serie	34
13:05	Koniec sesji				Całkowity czas	4:05		