



12-10-2024

VI Otwarte Mistrzostwa Północnego Mazowsza w Pływaniu
Mława, 12.10.2024

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

12.10.2024 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 9:50

10:15	1.	4 x 25m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	- 8	0:05	3 Serie	14
10:20	2.	4 x 50m dowolny	Wszystkie	Serie na czas	9 +	0:14	4 Serie	23
10:34	3.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:10	7 Serie	39
10:44	4.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:08	6 Serie	33
10:52	5.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:05	4 Serie	23
10:57	6.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:06	4 Serie	20
11:03	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:23	15 Serie	89
11:26	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:17	11 Serie	62
11:43	9.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:36	26 Serie	153
12:19	10.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:27	20 Serie	115
12:46	11.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:27	17 Serie	97
13:13	12.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:22	13 Serie	77
13:35	13.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:14	10 Serie	60
13:49	14.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:13	10 Serie	59
14:02	Koniec sesji			Całkowity czas		3:47		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

12.10.2024 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	15.	4 x 25m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	- 8	0:04	2 Serie	8
15:34	16.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	9 +	0:08	3 Serie	17
15:42	17.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 8	0:07	6 Serie	31
15:49	18.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 8	0:06	5 Serie	26
15:55	19.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:06	4 Serie	24
16:01	20.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:06	4 Serie	21
16:07	21.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:17	8 Serie	45
16:24	22.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:16	7 Serie	38
16:40	23.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:17	7 Serie	39
16:57	24.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:14	6 Serie	34
17:11	25.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:13	5 Serie	26
17:24	26.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:12	5 Serie	27
17:36	27.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:07	3 Serie	13
17:43	28.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:06	3 Serie	18
17:49	29.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	9 +	0:24	11 Serie	63
18:13	30.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	9 +	0:22	11 Serie	61
18:35	Koniec sesji			Całkowity czas		3:05		