



ZAWODY PŁYWACKIE "U CIECHA"  
Ciechanów, 19.10.2024



**Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK**

**19.10.2024 - 9:00**

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

9:00	1.	25m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:15	12 Serie	70
9:15	2.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:18	13 Serie	76
9:33	3.	25m klasyczny	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:10	8 Serie	47
9:43	4.	25m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:10	7 Serie	41
9:53	5.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:30	24 Serie	142
10:23	6.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:32	26 Serie	151
10:55	7.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:23	15 Serie	89
11:18	8.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	13 Serie	76
11:37	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	12 +	0:21	6 Serie	32
11:58	10.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	12 +	0:18	5 Serie	30
12:16	11.	25m grzbietowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:16	13 Serie	74
12:32	12.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:21	14 Serie	81
12:53	13.	25m motylkowy	Dziewcz t	Serie na czas	- 9	0:05	4 Serie	21
12:58	14.	25m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	- 9	0:07	5 Serie	26
13:05	15.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:22	15 Serie	87
13:27	16.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:21	14 Serie	82
13:48	17.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:15	11 Serie	64
14:03	18.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	14 Serie	80
14:22	Koniec sesji				Całkowity czas	5:22		

**Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK**

**19.10.2024 - 15:30**

Rozgrzewka: 14:45 do 15:25

15:30	19.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:11	5 Serie	25
15:41	20.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:12	6 Serie	31
15:53	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:24	10 Serie	59
16:17	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:22	9 Serie	49
16:39	23.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:30	15 Serie	89
17:09	24.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:37	18 Serie	105
17:46	25.	100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:33	15 Serie	89
18:19	26.	100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:27	12 Serie	67
18:46	27.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	10 +	0:18	8 Serie	47
19:04	28.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	10 +	0:19	8 Serie	46
19:23	Koniec sesji				Całkowity czas	3:53		

