



OTWARTE WIOSENNE MISTRZOSTWA WMOZP I WARSZAWY



Otwarte Wiosenne Mistrzostwa Okręgu WMOZP i Warszawy
Warszawa, 17. - 18.5.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I BLOK

17.05.2025 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m zmienny	Wszystkie	Serie na czas	Open	0:06	2 Serie	19
9:06	2.	800m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:37	3 Serie	25
9:43	3.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	7 Serie	66
9:56	4.	100m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:20	10 Serie	92
10:16	5.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:18	13 Serie	128
10:34	6.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:15	11 Serie	104
10:49	7.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	8 Serie	72
11:06	8.	100m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:20	9 Serie	89
11:26	9.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:40	12 Serie	118
12:06	10.	200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:46	14 Serie	137
12:52	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:13	2 Serie	17
13:05	12.	400m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:20	3 Serie	25
13:25	13.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:10	2 Serie	11
13:35	14.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	9
13:40	Koniec sesji				Całkowity czas	4:40		

Harmonogram sesji nr 2 - II BLOK

17.05.2025 - 16:00

Rozgrzewka: od 15:00

16:00	15.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	20 Serie	200
16:23	16.	50m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:26	23 Serie	221
16:49	17.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:28	7 Serie	62
17:17	18.	200m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:20	5 Serie	41
17:37	19.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:17	8 Serie	78
17:54	20.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:20	9 Serie	87
18:14	21.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:23	6 Serie	54
18:37	22.	200m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:25	7 Serie	62
19:02	23.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:15	12 Serie	114
19:17	24.	50m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:15	13 Serie	121
19:32	25.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:32	5 Serie	46
20:04	26.	400m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:32	5 Serie	48
20:36	27.	4x50m dowolnym,„TEAM SPIRIT	Wszystkie	Serie na czas	Open	brak zgłoszeń		-
20:36	Koniec sesji				Całkowity czas	4:36		

Harmonogram sesji nr 3 - III BLOK

18.05.2025 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie	21
9:11	29.	200m motylkowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:10	3 Serie	26
9:21	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	11 Serie	110
9:40	31.	100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:24	13 Serie	124
10:04	32.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	7 Serie	70
10:13	33.	50m klasyczny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:12	8 Serie	71
10:25	34.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open	0:19	5 Serie	49
10:44	35.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:18	5 Serie	41
11:02	36.	1500m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:52	2 Serie	14
11:54	37.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:06	1 Seria	4
12:00	38.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:05	1 Seria	4
12:05	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		



Fundacja
Pływanie Polskie

