



GMINA WYSZÓW



Wyszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji



OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE „BIJEMY REKORDY ŻYCIOWE”

OGÓLNOPOLSKIE ZAWODY PŁYWACKIE „BIJEMY REKORDY ŻYCIOWE”
Wyszów, 20.12.2025

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

20.12.2025 - 10:15

Rozgrzewka: 9:00 do 10:00

10:15	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	10 - 14	0:05	2 Serie	12
10:20	2.	25m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	7 - 8	0:04	3 Serie	18
10:24	3.	25m dowolny	Chłopców	Serie na czas	7 - 8	0:08	6 Serie	31
10:32	4.	25m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	7 - 8	0:04	3 Serie	18
10:36	5.	25m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	7 - 8	0:07	5 Serie	30
10:43	6.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 14	0:19	14 Serie	82
11:02	7.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:22	17 Serie	102
11:24	8.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 14	0:14	9 Serie	53
11:38	9.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:11	7 Serie	39
11:49	10.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 14	0:19	11 Serie	64
12:08	11.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:13	8 Serie	46
12:21	12.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 14	0:09	6 Serie	32
12:30	13.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:10	7 Serie	37
12:40	14.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:04	2 Serie	12
12:44	15.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:11	5 Serie	26
12:55	16.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:03	1 Seria	5
12:58	17.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:07	3 Serie	16
13:05	18.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	8
13:10	19.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	9
13:15	20.	100m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	12 - 14	0:05	2 Serie	7
13:20	21.	100m zmienny	Chłopców	Serie na czas	12 - 14	0:04	2 Serie	12
13:24	22.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	10 - 14	0:09	3 Serie	16
13:33	Koniec sesji			Całkowity czas		3:18		