

Otwarte Zimowe Mistrzostwa Warszawy w Pływaniu
Warszawa, 3. - 4.12.2021

Harmonogram sesji nr 1 - I Blok

03.12.2021 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

8:45	1.	50m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:25	21 Serie	203
9:10	2.	50m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:30	22 Serie	214
9:40	3.	50m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:20	14 Serie	132
10:00	4.	50m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:20	13 Serie	123
10:20	5.	200m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	5 Serie	42
10:40	6.	200m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:15	4 Serie	40
10:55	7.	100m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:05	3 Serie	27
11:00	8.	100m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:10	4 Serie	37
11:10	9.	200m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:15	3 Serie	30
11:25	10.	200m zmienny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:15	4 Serie	35
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	2:55		

Harmonogram sesji nr 2 - II Blok

03.12.2021 - 16:00

Rozgrzewka: 15:00 do 15:45

16:00	11.	100m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:30	15 Serie	144
16:30	12.	100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:30	16 Serie	159
17:00	13.	100m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	9 - 14	0:20	7 Serie	70
17:20	14.	100m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	9 - 14	0:15	7 Serie	64
17:35	15.	200m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:05	1 Seria	9
17:40	16.	200m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:05	2 Serie	19
17:45	17.	100m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:25	10 Serie	100
18:10	18.	100m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:20	9 Serie	90
18:30	19.	400m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	3 Serie	27
18:50	20.	400m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:25	4 Serie	31
19:15	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15		

Harmonogram sesji nr 3 - III Blok

04.12.2021 - 8:45

Rozgrzewka: 8:00 do 8:45

8:45	21.	50m motylkowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:20	13 Serie	122
9:05	22.	50m motylkowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:20	14 Serie	137
9:25	23.	50m grzbietowy	Dziewcząt	Serie na czas	8 - 14	0:20	16 Serie	152
9:45	24.	50m grzbietowy	Chłopców	Serie na czas	8 - 14	0:20	14 Serie	140
10:05	25.	200m klasyczny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:25	5 Serie	42
10:30	26.	200m klasyczny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:15	4 Serie	36
10:45	27.	200m dowolny	Dziewcząt	Serie na czas	10 - 14	0:20	6 Serie	59
11:05	28.	200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	10 - 14	0:30	9 Serie	90
11:35	29.	400m zmienny	Dziewcząt	Serie na czas	11 - 14	0:15	2 Serie	11
11:50	30.	400m zmienny	Chłopców	Serie na czas	11 - 14	0:05	1 Seria	10
11:55	Koniec sesji				Całkowity czas	3:10		