



Harmonogram sesji nr 1 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK I

20/10/2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:00 do 15:00

15:30	1.	50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	37	
15:36	2.	50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	41	
15:43	3.	50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	4 Serie	30	
15:48	4.	50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	34	
15:54	5.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	33	
16:03	6.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	38	
16:12	7.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	36	
16:27	8.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:14	5 Serie	36	
16:41	9.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	32	
16:54	10.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	32	
17:07	11.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:24	4 Serie	26	
17:31	12.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:23	4 Serie	32	
17:54	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15		
18:09	13.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:19	2 Serie	13	
18:28	14.	4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:17	2 Serie	12	
18:45	Koniec sesji				Całkowity czas	3:15			

Harmonogram sesji nr 2 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK II

21/10/2023 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	15.	50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	35	
9:06	16.	50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	6 Serie	46	
9:13	17.	50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:06	4 Serie	32	
9:19	18.	50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:06	5 Serie	37	
9:25	19.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:27	5 Serie	38	
9:52	20.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:25	5 Serie	39	
10:17	21.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie	30	
10:26	22.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	33	
10:35	23.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	33	
10:51	24.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	37	
11:07	Przerwa na podanie składów zespołów sztafetowych						0:15		
11:22	25.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	13	
11:31	26.	4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	12	
11:40	Koniec sesji				Całkowity czas	2:40			

Harmonogram sesji nr 3 - Liga Szkół Mistrzostwa Sportowego BLOK III

21/10/2023 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:25

15:30	27.	8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
15:39	28.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	4 Serie	26
15:52	29.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:15	5 Serie	35
16:07	30.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	38
16:16	31.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:10	6 Serie	41
16:26	32.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	5 Serie	35
16:36	33.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	5 Serie	37
16:45	34.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:15	4 Serie	32
17:00	35.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:16	5 Serie	33
17:16	36.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:44	4 Serie	26
18:00	37.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:55	3 Serie	24
18:55	38.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	2 Serie	11
19:05	39.	4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	2 Serie	11
19:14	Koniec sesji				Całkowity czas	3:44		