



### Harmonogram sesji nr 1 - Puchar Prezesa Małopolskiego OZP I

29/6/2013 - 9:00

Rozgrzewka: 8:00 do 8:55

9:00	1.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:06	2 Serie
9:06	2.	400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie
9:19	3.	400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:13	2 Serie
9:32	4.	100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
9:37	5.	100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
9:42	6.	200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:12	3 Serie
9:54	7.	200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:11	3 Serie
10:05	8.	200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria
10:09	9.	200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie
10:17	10.	200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria
10:21	11.	200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:04	1 Seria
10:25	12.	100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie
10:34	13.	100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:09	4 Serie
10:43	Koniec sesji				Całkowity czas	1:43	

### Harmonogram sesji nr 2 - Puchar Prezesa Małopolskiego OZP II

29/6/2013 - 15:00

Rozgrzewka: 14:00 do 14:55

15:00	14.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
15:07	15.	100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:03	1 Seria
15:10	16.	100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
15:15	17.	200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:10	3 Serie
15:25	18.	200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	2 Serie
15:32	19.	400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:08	1 Seria
15:40	20.	400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:07	1 Seria
15:47	21.	100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:02	1 Seria
15:49	22.	100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:05	2 Serie
15:54	23.	200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:05	1 Seria
15:59	24.	200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:08	2 Serie
16:07	25.	800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	14 +	0:23	2 Serie
16:30	26.	1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	14 +	0:18	1 Seria
16:48	Koniec sesji				Całkowity czas	1:48	