



Mistrzostwa Polski
Seniorów, Młodzieżowców, Juniorów 17-18-lat
Ostrowiec Św., 18-22 grudnia 2019r



Harmonogram sesji nr 1 - 1 dzień - Eliminacje

18-12-2019 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:13	10 Serie
9:13	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:22	19 Serie
9:35	3.	400m zmienny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:18	3 Serie
9:53	4.	400m zmienny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:22	4 Serie
10:15	5.	100m motylkowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:12	6 Serie
10:27	6.	100m motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:20	11 Serie
10:47	7.	800m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	Open	0:21	2 Serie
11:08	8.	1500m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	Open	0:52	3 Serie
12:00	Koniec sesji				Całkowity czas	3:00	

Harmonogram sesji nr 2 - 1 dzień - Finały

18-12-2019 - 16:45

Rozgrzewka: 15:15 do 16:40

16:45	Ceremonia otwarcia zawodów					0:15	
17:00	1.	50m dowolny	Kobiet	Finał	Open	0:08	3 Serie
17:08	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Finał	Open	0:07	3 Serie
17:15	3.	400m zmienny	Kobiet	Finał	Open	0:21	3 Serie
17:36	4.	400m zmienny	Mężczyzn	Finał	Open	0:20	3 Serie
17:56	1.	50m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
18:01	2.	50m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
18:06	5.	100m motylkowy	Kobiet	Finał	Open	0:09	3 Serie
18:15	6.	100m motylkowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:10	3 Serie
18:25	3.	400m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
18:30	4.	400m zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
18:35	7.	800m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	Open	0:11	1 Seria
18:46	8.	1500m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	Open	0:18	1 Seria
19:04	5.	100m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
19:09	6.	100m motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
19:14	9.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:09	2 Serie
19:23	10.	4 x 50m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie
19:34	7.	800m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
19:39	8.	1500m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
19:44	Koniec sesji				Całkowity czas	2:59	

Harmonogram sesji nr 3 - 2 dzień - Eliminacje

19-12-2019 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	12.	200m dowolny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:21	7 Serie
9:21	13.	200m dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:39	14 Serie
10:00	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:09	6 Serie
10:09	15.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:12	8 Serie
10:21	16.	100m klasyczny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:10	5 Serie
10:31	17.	100m klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:16	8 Serie
10:47	Koniec sesji				Całkowity czas	1:47	



Mistrzostwa Polski
Seniorów, Młodzieżowców, Juniorów 17-18-lat
Ostrowiec Św., 18-22 grudnia 2019r



Harmonogram sesji nr 4 - 2 dzień - Finały

19-12-2019 - 16:45

Rozgrzewka: 15:15 do 16:40

16:50	9.	4 x 50m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
16:55	10.	4 x 50m zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
17:00	11.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:12	3 Serie
17:12	12.	200m dowolny	Kobiet	Finał	Open	0:12	3 Serie
17:24	13.	200m dowolny	Mężczyzn	Finał	Open	0:12	3 Serie
	11.	4 x 50m zmienny	Mieszane	Ceremonia medalowa			
17:36	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Finał	Open	0:09	3 Serie
17:45	15.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:08	3 Serie
	12.	200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa			
	13.	200m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa			
17:53	16.	100m klasyczny	Kobiet	Finał	Open	0:09	3 Serie
18:02	17.	100m klasyczny	Mężczyzn	Finał	Open	0:10	3 Serie
	14.	50m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa			
	15.	50m grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa			
18:12	18.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:12	2 Serie
18:24	19.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:17	3 Serie
	16.	100m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa			
	17.	100m klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa			

Harmonogram sesji nr 5 - 3 dzień - Eliminacje

20-12-2019 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	20.	50m motylkowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:11	8 Serie
9:11	21.	50m motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:17	14 Serie
9:28	22.	400m dowolny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:22	4 Serie
9:50	23.	400m dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:39	8 Serie
10:29	24.	200m grzbietowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:15	4 Serie
10:44	25.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:16	5 Serie
11:00	26.	100m zmienny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:12	6 Serie
11:12	27.	100m zmienny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:18	10 Serie
11:30	Koniec sesji					Całkowity czas	2:30

Harmonogram sesji nr 6 - 3 dzień - Finały

20-12-2019 - 16:45

Rozgrzewka: 15:15 do 16:40

16:50	18.	4 x 100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
16:55	19.	4 x 100m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
17:00	20.	50m motylkowy	Kobiet	Finał	Open	0:08	3 Serie
17:08	21.	50m motylkowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:07	3 Serie
17:15	22.	400m dowolny	Kobiet	Finał	Open	0:20	3 Serie
17:35	23.	400m dowolny	Mężczyzn	Finał	Open	0:19	3 Serie
17:54	20.	50m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
17:59	21.	50m motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
18:04	24.	200m grzbietowy	Kobiet	Finał	Open	0:13	3 Serie
18:17	25.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:13	3 Serie
18:30	22.	400m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
18:35	23.	400m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
18:40	26.	100m zmienny	Kobiet	Finał	Open	0:10	3 Serie
18:50	27.	100m zmienny	Mężczyzn	Finał	Open	0:09	3 Serie
18:59	24.	200m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
19:04	25.	200m grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
19:09	28.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open	0:11	3 Serie



Mistrzostwa Polski
Seniorów, Młodzieżowców, Juniorów 17-18-lat
Ostrowiec Św., 18-22 grudnia 2019r



19:20	26.	100m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05
19:25	27.	100m zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05
19:30	Koniec sesji			Całkowity czas	2:45

Harmonogram sesji nr 7 - 4 dzień - Eliminacje

21-12-2019 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	29.	100m dowolny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:16	9 Serie
9:16	30.	100m dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:27	16 Serie
9:43	31.	200m motylkowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:14	4 Serie
9:57	32.	200m motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:18	6 Serie
10:15	33.	200m klasyczny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:14	4 Serie
10:29	34.	200m klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:17	5 Serie
10:46	Koniec sesji			Całkowity czas		1:46	

Harmonogram sesji nr 8 - 4 dzień - Finały

21-12-2019 - 16:45

Rozgrzewka: 15:15 do 16:40

16:55	28.	4 x 50m dowolny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:05	
17:00	29.	100m dowolny	Kobiet	Finał	Open	0:03	1 Seria
17:03	30.	100m dowolny	Mężczyzn	Finał	Open	0:04	1 Seria
17:07	31.	200m motylkowy	Kobiet	Finał	Open	0:05	1 Seria
17:12	32.	200m motylkowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:05	1 Seria
17:17	29.	100m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
17:22	30.	100m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
17:27	33.	200m klasyczny	Kobiet	Finał	Open	0:05	1 Seria
17:32	34.	200m klasyczny	Mężczyzn	Finał	Open	0:05	1 Seria
17:37	31.	200m motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
17:42	32.	200m motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
17:47	35.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:22	2 Serie
18:09	36.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:29	3 Serie
18:38	33.	200m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa		0:05	
18:43	34.	200m klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		0:05	
18:48	Koniec sesji			Całkowity czas		2:03	

Harmonogram sesji nr 9 - 5 dzień - Eliminacje

22-12-2019 - 9:00

Rozgrzewka: 7:30 do 8:55

9:00	37.	50m klasyczny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:07	5 Serie
9:07	38.	50m klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:13	10 Serie
9:20	39.	100m grzbietowy	Kobiet	Eliminacje	Open	0:11	5 Serie
9:31	40.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:17	8 Serie
9:48	41.	200m zmienny	Kobiet	Eliminacje	Open	0:16	5 Serie
10:04	42.	200m zmienny	Mężczyzn	Eliminacje	Open	0:25	8 Serie
10:29	43.	1500m dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	Open	0:20	1 Seria
10:49	44.	800m dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	Open	0:38	4 Serie
11:27	Koniec sesji			Całkowity czas		2:27	



Mistrzostwa Polski
Seniorów, Młodzieżowców, Juniorów 17-18-lat
Ostrowiec Św., 18-22 grudnia 2019r



Harmonogram sesji nr 10 - 5 dzień - Finały

22-12-2019 - 15:45

Rozgrzewka: 14:15 do 15:40

15:50	35.	4 x 200m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
15:55	36.	4 x 200m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
16:00	37.	50m klasyczny	Kobiet	Finał	Open	0:03 1 Seria
16:03	38.	50m klasyczny	Mężczyzn	Finał	Open	0:03 1 Seria
16:06	39.	100m grzbietowy	Kobiet	Finał	Open	0:04 1 Seria
16:10	40.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Finał	Open	0:03 1 Seria
16:13	37.	50m klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
16:18	38.	50m klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
16:23	41.	200m zmienny	Kobiet	Finał	Open	0:05 1 Seria
16:28	42.	200m zmienny	Mężczyzn	Finał	Open	0:05 1 Seria
16:33	39.	100m grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
16:38	40.	100m grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
16:43	43.	1500m dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	Open	0:21 1 Seria
17:04	44.	800m dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	Open	0:10 1 Seria
17:14	41.	200m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
17:19	42.	200m zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
17:24	45.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open	0:14 2 Serie
17:38	46.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	Open	0:18 3 Serie
17:56	43.	1500m dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
18:01	44.	800m dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
18:06	45.	4 x 100m zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa	0:05	
18:11	46.	4 x 100m zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa	0:05	
18:16	Koniec sesji			Całkowity czas	2:31	