



Liga SMS 2021/2022 - II Runda
Ostrowiec wi tokrzyski, 13-14.05.2022

Harmonogram sesji nr 1 - I dzie – blok popołudniowy

13.05.2022 - 15:50

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

15:50	Otwarcie zawodów					0:10		
16:00	1. 50m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:05	4 Serie	35
16:05	2. 50m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:04	4 Serie	37
16:09	3. 50m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:05	4 Serie	35
16:14	4. 50m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:05	4 Serie	32
16:19	5. 100m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:08	4 Serie	32
16:27	6. 100m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:06	4 Serie	31
16:33	7. 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:12	4 Serie	37
16:45	8. 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:11	4 Serie	37
16:56	9. 200m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:14	4 Serie	32
17:10	10. 200m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:12	4 Serie	32
17:22	11. 400m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:19	3 Serie	28
17:41	12. 400m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:23	4 Serie	32
18:04	Przerwa 15 minut na zgłaszanie składów sztafet					0:15		
18:19	13. 4 x 200m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:1nierozstawione		-
18:29	14. 4 x 200m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:1nierozstawione		-
18:39	Koniec sesji				Całkowity czas	2:49		

Harmonogram sesji nr 2 - II dzie – blok poranny

14.05.2022 - 9:00

Rozgrzewka: 7:45 do 8:45

9:00	15. 50m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:06	5 Serie	41
9:06	16. 50m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:06	5 Serie	41
9:12	17. 50m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:05	4 Serie	34
9:17	18. 50m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:05	4 Serie	35
9:22	19. 400m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:22	4 Serie	35
9:44	20. 400m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:20	4 Serie	37
10:04	21. 100m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:08	4 Serie	33
10:12	22. 100m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:08	4 Serie	31
10:20	23. 200m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:13	4 Serie	33
10:33	24. 200m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:13	4 Serie	35
10:46	Przerwa 15 minut na zgłaszanie składów sztafet					0:15		
11:01	25. 4 x 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:0nierozstawione		-
11:06	26. 4 x 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:0nierozstawione		-
11:11	Koniec sesji				Całkowity czas	2:11		

Harmonogram sesji nr 3 - II dzie – blok popołudniowy

14.05.2022 - 15:30

Rozgrzewka: 14:30 do 15:15

15:30	27. 8 x 50m dowolny	Mieszane	Serie na czas	Open		0:0nierozstawione		-
15:35	28. 200m motylkowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:13	4 Serie	32
15:48	29. 200m motylkowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:12	4 Serie	33
16:00	30. 100m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:07	4 Serie	36
16:07	31. 100m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:06	4 Serie	38
16:13	32. 100m grzbietowy	Kobiet	Serie na czas	Open		0:08	4 Serie	32
16:21	33. 100m grzbietowy	M czyzn	Serie na czas	Open		0:08	4 Serie	34
16:29	34. 200m klasyczny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:14	4 Serie	34
16:43	35. 200m klasyczny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:13	4 Serie	31
16:56	36. 800m dowolny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:34	3 Serie	26
17:30	37. 1500m dowolny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:55	3 Serie	26
18:25	38. 4 x 100m zmienny	Kobiet	Serie na czas	Open		0:0nierozstawione		-
18:30	39. 4 x 100m zmienny	M czyzn	Serie na czas	Open		0:0nierozstawione		-
18:35	Koniec sesji				Całkowity czas	3:05		