



Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów 16-lat w pływaniu  
Ostrowiec wi tokrzyski, 14-17.07.2022

**Harmonogram sesji nr 1 - I dzie**

**14.07.2022 - 16:00**

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

16:00	1.	1500m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	16	0:42	2 Serie	17
16:42	2.	800m dowolny	Chłopców	Serie na czas	16	0:20	2 Serie	18
17:02	1.	1500m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
17:08	3.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Serie na czas	16	0:06	nirozstawione	-
17:14	2.	800m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:20	Koniec sesji			Całkowity czas		1:20		

**Harmonogram sesji nr 2 - II dzie - Eliminacje**

**15.07.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:30

9:00	4.	50m dowolny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:08	7 Serie	67
9:08	5.	50m dowolny	Chłopców	Eliminacje	16	0:12	10 Serie	94
9:20	6.	50m klasyczny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:05	4 Serie	40
9:25	7.	50m klasyczny	Chłopców	Eliminacje	16	0:07	5 Serie	48
9:32	8.	100m motylkowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:07	4 Serie	36
9:39	9.	100m motylkowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:09	5 Serie	47
9:48	10.	200m dowolny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:16	5 Serie	43
10:04	11.	200m dowolny	Chłopców	Eliminacje	16	0:17	6 Serie	54
10:21	12.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:14	4 Serie	36
10:35	13.	200m grzbietowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:10	3 Serie	21
10:45	14.	400m zmienny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:14	2 Serie	18
10:59	15.	400m zmienny	Chłopców	Eliminacje	16	0:12	2 Serie	17
11:11	Koniec sesji			Całkowity czas		2:11		

**Harmonogram sesji nr 3 - II dzie - Finały**

**15.07.2022 - 16:45**

Rozgrzewka: od 15:15

16:45	Uroczyste Otwarcie Mistrzostw					0:09		
16:54	3.	4 x 100m zmienny	Mieszane	Ceremonia medalowa		0:06		
17:00	4.	50m dowolny	Dziewcz t	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:03	5.	50m dowolny	Chłopców	Finał	16	0:02	2 Serie	-
17:05	6.	50m klasyczny	Dziewcz t	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:08	7.	50m klasyczny	Chłopców	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:11	4.	50m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
17:17	5.	50m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:23	8.	100m motylkowy	Dziewcz t	Finał	16	0:04	2 Serie	-
17:27	9.	100m motylkowy	Chłopców	Finał	16	0:04	2 Serie	-
17:31	6.	50m klasyczny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
17:37	7.	50m klasyczny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:43	10.	200m dowolny	Dziewcz t	Finał	16	0:06	2 Serie	-
17:49	11.	200m dowolny	Chłopców	Finał	16	0:05	2 Serie	-
17:54	8.	100m motylkowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
18:00	9.	100m motylkowy	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
18:06	12.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Finał	16	0:07	2 Serie	-
18:13	13.	200m grzbietowy	Chłopców	Finał	16	0:07	2 Serie	-
18:20	10.	200m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
18:26	11.	200m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
18:32	14.	400m zmienny	Dziewcz t	Finał	16	0:12	2 Serie	-
18:44	15.	400m zmienny	Chłopców	Finał	16	0:12	2 Serie	-
18:56	12.	200m grzbietowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
19:02	13.	200m grzbietowy	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
19:08	14.	400m zmienny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
19:14	15.	400m zmienny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
19:20	16.	4 x 200m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	16	0:16	nirozstawione	-
19:30	17.	4 x 200m dowolny	Chłopców	Serie na czas	16	0:16	nirozstawione	-
19:40	Koniec sesji			Całkowity czas		2:55		



Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów 16-lat w pływaniu  
Ostrowiec wi tokrzyski, 14-17.07.2022

**Harmonogram sesji nr 4 - III dzie - Eliminacje**

**16.07.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:30

9:00	18.	50m motylkowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:07	6 Serie	60
9:07	19.	50m motylkowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:11	9 Serie	85
9:18	20.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:07	5 Serie	50
9:25	21.	50m grzbietowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:07	5 Serie	48
9:32	22.	400m dowolny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:29	5 Serie	41
10:01	23.	400m dowolny	Chłopców	Eliminacje	16	0:27	5 Serie	50
10:28	24.	100m klasyczny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:08	4 Serie	32
10:36	25.	100m klasyczny	Chłopców	Eliminacje	16	0:10	5 Serie	42
10:46	26.	200m zmienny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:14	4 Serie	31
11:00	27.	200m zmienny	Chłopców	Eliminacje	16	0:14	4 Serie	33
11:14	Koniec sesji			Całkowity czas		2:14		

**Harmonogram sesji nr 5 - III dzie - Finały**

**16.07.2022 - 16:48**

Rozgrzewka: 15:30 do 16:30

16:48	16.	4 x 200m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
16:54	17.	4 x 200m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:00	18.	50m motylkowy	Dziewcz t	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:03	19.	50m motylkowy	Chłopców	Finał	16	0:02	2 Serie	-
17:05	20.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:08	21.	50m grzbietowy	Chłopców	Finał	16	0:03	2 Serie	-
17:11	18.	50m motylkowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
17:17	19.	50m motylkowy	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:23	22.	400m dowolny	Dziewcz t	Finał	16	0:11	2 Serie	-
17:34	23.	400m dowolny	Chłopców	Finał	16	0:11	2 Serie	-
17:45	20.	50m grzbietowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
17:51	21.	50m grzbietowy	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
17:57	24.	100m klasyczny	Dziewcz t	Finał	16	0:04	2 Serie	-
18:01	25.	100m klasyczny	Chłopców	Finał	16	0:04	2 Serie	-
18:05	22.	400m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
18:11	23.	400m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
18:17	26.	200m zmienny	Dziewcz t	Finał	16	0:07	2 Serie	-
18:24	27.	200m zmienny	Chłopców	Finał	16	0:06	2 Serie	-
18:30	24.	100m klasyczny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
18:36	25.	100m klasyczny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
18:42	26.	200m zmienny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa		0:06		
18:48	27.	200m zmienny	Chłopców	Ceremonia medalowa		0:06		
18:54	28.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Serie na czas	16	0:0	Cnierozstawione	-
18:59	29.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Serie na czas	16	0:0	Cnierozstawione	-
19:04	Koniec sesji			Całkowity czas		2:16		

**Harmonogram sesji nr 6 - IV dzie - Eliminacje**

**17.07.2022 - 9:00**

Rozgrzewka: 7:30 do 8:30

9:00	30.	200m motylkowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:11	3 Serie	23
9:11	31.	200m motylkowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:10	3 Serie	22
9:21	32.	100m dowolny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:10	6 Serie	60
9:31	33.	100m dowolny	Chłopców	Eliminacje	16	0:17	10 Serie	96
9:48	34.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:10	5 Serie	45
9:58	35.	100m grzbietowy	Chłopców	Eliminacje	16	0:08	4 Serie	40
10:06	36.	200m klasyczny	Dziewcz t	Eliminacje	16	0:12	3 Serie	29
10:18	37.	200m klasyczny	Chłopców	Eliminacje	16	0:11	3 Serie	27
10:29	38.	800m dowolny	Dziewcz t	Wolniejsze serie	16	0:24	2 Serie	14
10:53	39.	1500m dowolny	Chłopców	Wolniejsze serie	16	0:20	1 Seria	7
11:13	Koniec sesji			Całkowity czas		2:13		



Letnie Mistrzostwa Polski Juniorów 16-lat w pływaniu  
Ostrowiec wi tokrzyski, 14-17.07.2022

Harmonogram sesji nr 7 - IV dzie - Finały

17.07.2022 - 15:48

Rozgrzewka: 14:30 do 15:30

15:48	28.	4 x 100m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
15:54	29.	4 x 100m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
16:00	30.	200m motylkowy	Dziewcz t	Finał 16	0:07	2 Serie	-	
16:07	31.	200m motylkowy	Chłopców	Finał 16	0:06	2 Serie	-	
16:13	32.	100m dowolny	Dziewcz t	Finał 16	0:04	2 Serie	-	
16:17	33.	100m dowolny	Chłopców	Finał 16	0:03	2 Serie	-	
16:20	30.	200m motylkowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
16:26	31.	200m motylkowy	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
16:32	34.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Finał 16	0:05	2 Serie	-	
16:37	35.	100m grzbietowy	Chłopców	Finał 16	0:04	2 Serie	-	
16:41	32.	100m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
16:47	33.	100m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
16:53	36.	200m klasyczny	Dziewcz t	Finał 16	0:08	2 Serie	-	
17:01	37.	200m klasyczny	Chłopców	Finał 16	0:07	2 Serie	-	
17:08	34.	100m grzbietowy	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
17:14	35.	100m grzbietowy	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
17:20	38.	800m dowolny	Dziewcz t	Najszybsza seria 16	0:10	1 Serie	10	
17:30	39.	1500m dowolny	Chłopców	Najszybsza seria 16	0:19	1 Serie	10	
17:49	36.	200m klasyczny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
17:55	37.	200m klasyczny	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
18:01	38.	800m dowolny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
18:07	39.	1500m dowolny	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
18:13	40.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Serie na czas 16	0:06	Cnierzostawione	-	
18:19	41.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Serie na czas 16	0:06	Cnierzostawione	-	
18:24	40.	4 x 100m zmienny	Dziewcz t	Ceremonia medalowa	0:06			
18:30	41.	4 x 100m zmienny	Chłopców	Ceremonia medalowa	0:06			
18:36		Koniec sesji		Całkowity czas	2:48			