

ZIMOWE MISTRZOSTWA POLSKI SENIORÓW I MŁODZIEŻOWCÓW W PŁYWANIU

OLSZTYN, 16. - 20.12.2020

Harmonogram sesji nr 1 - Eliminacje dzień 1							
		2020.12.16 - 9:00					
08:00		Rozgrzewka				08:55	
09:00	1.	50m	dowolny	Kobiet	Eliminacje	09:07	6 Serii
09:07	2.	50m	dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	09:20	11 Serii
09:45		Rozgrzewka				10:40	
10:45	3.	400m	zmienny	Kobiet	Eliminacje	10:57	2 Serie
10:57	4.	400m	zmienny	Mężczyzn	Eliminacje	11:08	2 Serie
11:08	5.	100m	motylkowy	Kobiet	Eliminacje	11:16	4 Serie
11:16	6.	100m	motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje	11:26	6 Serii
11:26	7.	800m	dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	11:36	1 seria
11:36	8.	1500m	dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	11:55	1 seria
11:55		Koniec sesji					
12:15		Trening				13:45	

Harmonogram sesji nr 2 - Finały dzień 1							
		2020.12.16 - 17:00					
15:45		Rozgrzewka				16:45	
16:50		OTWARCIE MISTRZOSTW					
17:00	1.	50m	dowolny	Kobiet	Finał	17:04	2 Serie
17:04	2.	50m	dowolny	Mężczyzn	Finał	17:08	2 Serie
17:08	3.	400m	zmienny	Kobiet	Finał	17:15	1 seria
17:15	4.	400m	zmienny	Mężczyzn	Finał	17:22	1 seria
17:22	1.	50m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa	17:34	
	2.	50m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
17:34	5.	100m	motylkowy	Kobiet	Finał	17:40	2 Serie
17:40	6.	100m	motylkowy	Mężczyzn	Finał	17:46	2 Serie
17:46		800m	dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	17:57	1 seria
17:57		1500m	dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	18.14	1 seria
18:14	3.	400m	zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa	18:45	
	4.	400m	zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
	5.	100m	motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	6.	100m	motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
	7.	800m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	8.	1500m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
18:30		Rozgrzewka				19:25	
19:30	9.	4 x 50m	zmienny	Kobiet	Serie na czas	19:38	2 Serie
19:38	10.	4 x 50m	zmienny	Mężczyzn	Serie na czas	19:46	2 Serie
19:46	9.	4 x 50m	zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa	19:58	
	10.	4 x 50m	zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
19:58		Koniec sesji					

Harmonogram sesji nr 3 - Eliminacje dzień 2							
		2020.12.17 - 9:00					
08:00		Rozgrzewka				08:55	
09:00	12.	200m	dowolny	Kobiet	Eliminacje	09:15	5 Serie
09:15	13.	200m	dowolny	Mężczyzn	Eliminacje	09:39	8 Serii
10:00		Rozgrzewka				10:55	
11:00	14.	50m	grzbietowy	Kobiet	Eliminacje	11:05	4 Serie
11:05	15.	50m	grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje	11:11	5 Serie
11:11	16.	100m	klasyczny	Kobiet	Eliminacje	11:17	3 Serie
11:17	17.	100m	klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje	11:29	6 Serie
11:29		Koniec sesji					
12:00		Trening				13:30	

Harmonogram sesji nr 4 - Finały dzień 2							
		2020.12.17 - 17:00					
16:00		Rozgrzewka				16:55	
17:00	11.	4 x 50m	zmienny	Mieszane	Serie na czas	17:08	2 Serie
17:08	12.	200m	dowolny	Kobiet	Finał	17:14	2 Serie
17:14	13.	200m	dowolny	Mężczyzn	Finał	17:20	2 Serie
17:20	14.	50m	grzbietowy	Kobiet	Finał	17:23	2 Serie
17:23	15.	50m	grzbietowy	Mężczyzn	Finał	17:26	2 Serie
17:26	11.	4 x 50m	zmienny	Mieszane	Ceremonia medalowa	17:50	17:50
	12.	200m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	13.	200m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
	14.	50m	grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	15.	50m	grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
18:00		Rozgrzewka				18:55	
19:00	16.	100m	klasyczny	Kobiet	Finał	19:07	2 Serie
19:07	17.	100m	klasyczny	Mężczyzn	Finał	19:14	2 Serie
19:14	18.	4 x 100m	dowolny	Kobiet	Serie na czas	19:21	1 Seria
19:21	16.	100m	klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa	19:33	
	17.	100m	klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
19:33	19.	4 x 100m	dowolny	Mężczyzn	Serie na czas	19:48	3 Serie
19:48	18.	4 x 100m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa	20:00	
	19.	4 x 100m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		

Harmonogram sesji nr 5 - Eliminacje dzień 3		2020.12.18 - 08:30							
07:30		Rozgrzewka					08:25		
08:30	20.	50m	motylkowy	Kobiet	Eliminacje		08:36	5 Serie	
08:36	21.	50m	motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje		08:46	9 Serie	
08:46	22.	400m	dowolny	Kobiet	Eliminacje		09:03	3 Serie	
09:30		Rozgrzewka					10:25		
10:25	23.	400m	dowolny	Mężczyzn	Eliminacje		10:48	4 Serie	
10:48	24.	200m	grzbietowy	Kobiet	Eliminacje		10:54	2 Serie	
10:54	25.	200m	grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje		11:03	3 Serie	
11:03	26.	100m	zmienny	Kobiet	Eliminacje		11:13	4 Serie	
11:25		Rozgrzewka					12:25		
12:20	27.	100m	zmienny	Mężczyzn	Eliminacje		12:43	8 Serii	
13:15	Trening						14:45		

Harmonogram sesji nr 6 - Finały dzień 3		2020.12.18 - 16:48							
16:00		Rozgrzewka					16:55		
17:00	20.	50m	motylkowy	Kobiet	Finał		17:05	2 Serie	
17:05	21.	50m	motylkowy	Mężczyzn	Finał		17:10	2 Serie	
17:10	22.	400m	dowolny	Kobiet	Finał		17:20	2 Serie	
17:20	23.	400m	dowolny	Mężczyzn	Finał		17:30	2 Serie	
17:30	20.	50m	motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		17:42		
	21.	50m	motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
17:42	24.	200m	grzbietowy	Kobiet	Finał		17:46	1 seria	
17:46	25.	200m	grzbietowy	Mężczyzn	Finał		17:53	2 Serie	
17:53	26.	100m	zmienny	Kobiet	Finał		17:59	2 Serie	
17:59	22.	400m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		18:25		
	23.	400m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
	24.	200m	grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa				
	25.	200m	grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
	26.	100m	zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa				
18:30		Rozgrzewka					19:25		
19:30	27.	100m	zmienny	Mężczyzn	Finał		19:36	2 Serie	
19:36	28.	4 x 50m	dowolny	Mieszane	Serie na czas		19:42	2 Serie	
19:42	27.	100m	zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		19:54		
	28.	4 x 50m	dowolny	Mieszane	Ceremonia medalowa				
19:54	Koniec sesji								

Harmonogram sesji nr 7 - Eliminacje dzień 4		2020.12.19 - 9:00							
08:00		Rozgrzewka					08:55		
09:00	29.	100m	dowolny	Kobiet	Eliminacje		09:10	6 Serie	
09:10	30.	100m	dowolny	Mężczyzn	Eliminacje		09:31	11 Serie	
09:45		Rozgrzewka					10:40		
10:45	31.	200m	motylkowy	Kobiet	Eliminacje		10:54	3 Serie	
10:54	32.	200m	motylkowy	Mężczyzn	Eliminacje		11:06	4 Serie	
11:06	33.	200m	klasyczny	Kobiet	Eliminacje		11:13	2 Serie	
11:13	34.	200m	klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje		11:27	3 Serie	
11:27	Koniec sesji								
12:00	Trening						13:30		

Harmonogram sesji nr 8 - Finały dzień 4		2020.12.19 - 16:54							
16:00		Rozgrzewka					16:55		
17:00	29.	100m	dowolny	Kobiet	Finał		17:05	2 Serie	
17:05	30.	100m	dowolny	Mężczyzn	Finał		17:10	2 Serie	
17:10	31.	200m	motylkowy	Kobiet	Finał		17:18	2 Serie	
17:18	32.	200m	motylkowy	Mężczyzn	Finał		17:26	2 Serie	
17:26	29.	100m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		17:38		
	30.	100m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
17:38	33.	200m	klasyczny	Kobiet	Finał		17:42	1 Seria	
17:42	34.	200m	klasyczny	Mężczyzn	Finał		17:50	2 Serie	
17:50	31.	200m	motylkowy	Kobiet	Ceremonia medalowa		18:10		
	32.	200m	motylkowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
	33.	200m	klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa				
	34.	200m	klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				
19:00	35.	4 x 200m	dowolny	Kobiet	Serie na czas			2 Serie	
	36.	4 x 200m	dowolny	Mężczyzn	Serie na czas			2 Serie	
	35.	4 x 200m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa				
	36.	4 x 200m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa				

Harmonogram sesji nr 9 - Eliminacje dzień 5		2020.12.20 - 9:00							
08:00		Rozgrzewka					08:55		
09:00	37.	50m	klasyczny	Kobiet	Eliminacje		09:04	3 Serie	
09:04	38.	50m	klasyczny	Mężczyzn	Eliminacje		09:12	6 Serie	
09:12	39.	100m	grzbietowy	Kobiet	Eliminacje		09:18	3 Serie	
09:18	40.	100m	grzbietowy	Mężczyzn	Eliminacje		09:28	5 Serie	
09:45		Rozgrzewka					10:40		
10:45	41.	200m	zmienny	Kobiet	Eliminacje		10:55	3 Serie	

10:55	42.	200m	zmienny	Mężczyzn	Eliminacje	11:10	5 Serie
11:10	43.	1500m	dowolny	Kobiet	Wolniejsze serie	11:30	1 seria
11:30	44.	800m	dowolny	Mężczyzn	Wolniejsze serie	11:42	2 Serie
11:42		Koniec sesji					
12:00		Trening				13:30	

Harmonogram sesji nr 10 - Finały dzień 5		2020.12.20 - 16:30					
15:30	Rozgrzewka					16:25	
16:30	37.	50m	klasyczny	Kobiet	Finał	16:35	2 Serie
16:35	38.	50m	klasyczny	Mężczyzn	Finał	16:40	2 Serie
16:40	39.	100m	grzbietowy	Kobiet	Finał	16:46	2 Serie
16:46	40.	100m	grzbietowy	Mężczyzn	Finał	16:52	2 Serie
16:30	37.	50m	klasyczny	Kobiet	Ceremonia medalowa	16:42	
	38.	50m	klasyczny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
16:42	41.	200m	zmienny	Kobiet	Finał	16:50	2 Serie
16:50	42.	200m	zmienny	Mężczyzn	Finał	16:58	2 Serie
16:58	43.	1500m	dowolny	Kobiet	Najszybsza seria	17:16	1 seria
17:16	44.	800m	dowolny	Mężczyzn	Najszybsza seria	17:26	1 seria
17:26	39.	100m	grzbietowy	Kobiet	Ceremonia medalowa	17:56	
	40.	100m	grzbietowy	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
	41.	200m	zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	42.	200m	zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
	43.	1500m	dowolny	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	44.	800m	dowolny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		
Rozgrzewka							
18:30	45.	4 x 100m	zmienny	Kobiet	Serie na czas		2 Serie
	46.	4 x 100m	zmienny	Mężczyzn	Serie na czas		2 Serie
	45.	4 x 100m	zmienny	Kobiet	Ceremonia medalowa		
	46.	4 x 100m	zmienny	Mężczyzn	Ceremonia medalowa		