

**Wodne Centrum Rekreacyjno-Sportowe Aquasfera Galeria Warmińska  
Główne Mistrzostwa Polski Seniorów i Młodzieżowców 2019 r.**

**Program zawodów w dniach 15-19 2019 r.**

<b>I dzień - eliminacje</b>			
Rozgrzewka 7.30-8.50			
Eliminacje – 9.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
1	50 m st. dowolnym	2.	50 m st. dowolnym
3	400 m st. zmiennym	4.	400 m st. zmiennym
5	100 m st. motylkowym	6.	100 m st. motylkowym
7	800 m st. dowolnym – wolniejsze serie	8.	1500 m st. dowolnym – wolniejsze serie

<b>I dzień - finały</b>			
Rozgrzewka 15.00 – 16.35			
Uroczyste otwarcie – 16.45			
Finały – 17.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
1	50 m st. dowolnym	2.	50 m st. dowolnym
3	400 m st. zmiennym	4.	400 m st. zmiennym
5	100 m st. motylkowym	6.	100 m st. motylkowym
7	800 m st. dowolnym – najszybsza seria	8.	1500 m st. dowolnym – najszybsza seria
9	4x100 m st. zmiennym MIX		

<b>II dzień - eliminacje</b>			
Rozgrzewka 7.30-8.50			
Eliminacje – 9.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
10	200 m st. dowolnym	11.	200 m st. dowolnym
12	50 m st. grzbietowym	13	50 m st. grzbietowym
14	100 m st. klasycznym	15	100 m st. klasycznym

<b>II dzień - finały</b>			
Rozgrzewka 15.00 – 16.55			
Finały – 17.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
10	200 m st. dowolnym	11.	200 m st. dowolnym
12	50 m st. grzbietowym	13	50 m st. grzbietowym
14	100 m st. klasycznym	15	100 m st. klasycznym
16	4x100 m st. dowolnym	17.	4x100 m st. dowolnym

<b>III dzień - eliminacje</b>			
Rozgrzewka 7.30-8.50			
Eliminacje – 9.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
18	50 m st. motylkowym	19	50 m st. motylkowym
20	400 m st. dowolnym	21	400 m st. dowolnym
22	200 m st. grzbietowym	23	200 m st. grzbietowym

<b>III dzień - finały</b>			
Rozgrzewka 15.00 – 16.55			
Finały – 17.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
18	50 m st. motylkowym	19	50 m st. motylkowym
20	400 m st. dowolnym	21	400 m st. dowolnym
22	200 m st. grzbietowym	23	200 m st. grzbietowym
24	4x100 m st. dowolnym MIX		

<b>IV dzień - eliminacje</b>			
Rozgrzewka 7.30-8.50			
Eliminacje – 9.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
25	100 m st. dowolnym	26	100 m st. dowolnym
27	200 m st. motylkowym	28	200 m st. motylkowym

29	200 m st. klasycznym	30	200 m st. klasycznym
.	.	.	.

<b>IV dzień - finały</b>			
Rozgrzewka 15.00 – 16.55			
Finały – 17.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
25	100 m st. dowolnym	26	100 m st. dowolnym
.	.	.	.
27	200 m st. motylkowym	28	200 m st. motylkowym
.	.	.	.
29	200 m st. klasycznym	30	200 m st. klasycznym
.	.	.	.
31	4x200 m st. dowolnym	32.	4x200 m st. dowolnym
.	.	.	.

<b>V dzień - eliminacje</b>			
Rozgrzewka 7.30-8.50			
Eliminacje – 9.00			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
33	50 m st. klasycznym	34	50 m st. klasycznym
.	.	.	.
35	100 m st. grzbietowym	36	100 m st. grzbietowym
.	.	.	.
37	200 m st. zmiennym	38	200 m st. zmiennym
.	.	.	.
39	1500 m st. dowolnym – wolniejsze serie	40	800 m st. dowolnym – wolniejsze serie
.	.	.	.

Rozgrzewka 14.30 – 16.25			
Finały – 16.30			
<b>KOBIET</b>		<b>MĘŻCZYZN</b>	
33	50 m st. klasycznym	34	50 m st. klasycznym
.	.	.	.
35	100 m st. grzbietowym	36	100 m st. grzbietowym
.	.	.	.
37	200 m st. zmiennym	38	200 m st. zmiennym
.	.	.	.
39	1500 m st. dowolnym – najszybsza seria	40	800 m st. dowolnym – najszybsza seria
.	.	.	.
41	4x100 m st. zmiennym	42	4x100 m st. zmiennym
.	.	.	.