



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 10-11-6-2023

Konkurencja 21
2023-06-10 - 15:50

Kobiet, 400m dowolny

12 lat i starsi
Wyniki

Punkty: FINA 2023

Pozycja	Rok ur.		Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
12 lat								
1. KISZKA Milena	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:49.20	310	1:21.67	1:29.67	1:30.05	1:27.81
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:21.67		200m: 2:51.34	300m: 4:21.39			400m: 5:49.20		
2. WOYTERSKA Lena	11	MKS IKAR Stal Mielec	5:50.00	308	1:22.77	1:30.19	1:29.78	1:27.26
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:22.77		200m: 2:52.96	300m: 4:22.74			400m: 5:50.00		
3. POKRZYWA Emilia	11	KS Swim2Win Krosno	5:59.49	284	1:25.06	1:31.59	1:37.35	1:25.49
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:25.06		200m: 2:56.65	300m: 4:34.00			400m: 5:59.49		
4. MAIK Marcelina	11	AZS PWSTE Jarosław	6:09.42	262	1:23.86	1:36.60	1:37.25	1:31.71
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:23.86		200m: 3:00.46	300m: 4:37.71			400m: 6:09.42		
5. BARAN Izabela	11	UKS DELFIN Tarnobrzeg	6:22.44	236	1:31.23	1:40.00	1:39.94	1:31.27
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:31.23		200m: 3:11.23	300m: 4:51.17			400m: 6:22.44		
13 lat								
1. MALEC Matylda	10	MKS IKAR Stal Mielec	5:09.20	446	1:14.60	1:19.34	1:18.57	1:16.69
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:14.60		200m: 2:33.94	300m: 3:52.51			400m: 5:09.20		
2. BASZCZUK Milena	10	UKS FENIKS Dębica	5:32.89	358	1:20.69	1:28.19	1:26.41	1:17.60
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:20.69		200m: 2:48.88	300m: 4:15.29			400m: 5:32.89		
3. BILEWSKA Amelia	10	Akademia Aqua Sport	5:35.04	351	1:21.12	1:27.15	1:25.99	1:20.78
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:21.12		200m: 2:48.27	300m: 4:14.26			400m: 5:35.04		
4. W GRZYN Emilia	10	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:49.38	309	1:21.97	1:32.25	1:30.16	1:25.00
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:21.97		200m: 2:54.22	300m: 4:24.38			400m: 5:49.38		
5. KARWAJ Paulina	10	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:51.63	303	1:19.21	1:31.66	1:34.11	1:26.65
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:19.21		200m: 2:50.87	300m: 4:24.98			400m: 5:51.63		
6. AGAIBY Weronika	10	SP Motyl MOSiR Stalowa W6	6:00.72	281	1:26.10			1:30.41
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:26.10		200m:	300m: 4:30.31			400m: 6:00.72		
14 lat								
1. G SKA Paulina	09	MKS IKAR Stal Mielec	4:58.41	497	1:13.45	1:17.34	1:14.87	1:12.75
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:13.45		200m: 2:30.79	300m: 3:45.66			400m: 4:58.41		
2. LATAWIEC Paulina	09	SP Motyl MOSiR Stalowa W5	5:35.84	348	1:17.40	1:26.96	1:28.09	1:23.39
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:17.40		200m: 2:44.36	300m: 4:12.45			400m: 5:35.84		
3. MADEJ Maja	09	UKS DELFINEK Ustrzyki Dc	5:51.23	304	1:20.81	1:31.43	1:31.30	1:27.69
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:20.81		200m: 2:52.24	300m: 4:23.54			400m: 5:51.23		



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
D bica, 10- - 11-6-2023

Konkurencja 21, Kobiety, 400m dowolny

15 lat i starsi

1. SZOPA Natalia	07	UKP GRYF D bica	4:47.14 558	1:07.74	1:13.80	1:14.71	1:10.89
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:07.74		200m: 2:21.54	300m: 3:36.25	400m: 4:47.14			
2. GAJDA Martyna	08	UKS FENIKS D bica	4:47.90 553	1:08.51	1:13.92	1:13.96	1:11.51
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:08.51		200m: 2:22.43	300m: 3:36.39	400m: 4:47.90			
3. TROJNACKA Oliwia	05	MKS IKAR Stal Mielec	4:55.40 512	1:12.03	1:15.80	1:14.69	1:12.88
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.03		200m: 2:27.83	300m: 3:42.52	400m: 4:55.40			
4. BEREZAK Milena	08	MKS IKAR Stal Mielec	5:02.64 476	1:13.40	1:17.94	1:16.56	1:14.74
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:13.40		200m: 2:31.34	300m: 3:47.90	400m: 5:02.64			
5. PAWEŁEK Zuzanna	06	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:05.41 463	1:12.01	1:18.38	1:19.54	1:15.48
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.01		200m: 2:30.39	300m: 3:49.93	400m: 5:05.41			
6. BANASZKIEWICZ Julia	06	UKS FENIKS D bica	5:06.45 459	1:12.73	1:18.06	1:19.26	1:16.40
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.73		200m: 2:30.79	300m: 3:50.05	400m: 5:06.45			
7. STACHOWICZ Ilona	05	KS Swim2Win Krosno	5:13.68 428	1:12.37	1:21.32	1:23.47	1:16.52
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.37		200m: 2:33.69	300m: 3:57.16	400m: 5:13.68			
8. ZYGMUNT Zuzanna	08	UKS FENIKS D bica	5:23.40 390	1:14.07	1:21.95	1:23.29	1:24.09
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:14.07		200m: 2:36.02	300m: 3:59.31	400m: 5:23.40			
9. PAZDYK Martyna	08	UKS FENIKS D bica	5:33.71 355				
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m:		200m: 2:36.31	300m:	400m: 5:33.71			
10. PORADA Karolina	07	KP ORLIK Przeworsk	6:06.40 268	1:26.46	1:34.37	1:35.29	1:30.28
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:26.46		200m: 3:00.83	300m: 4:36.12	400m: 6:06.40			
PK ELASKOWSKA Wiktoria	09	MKS TRÓJKA Łódź	5:01.21 483				
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m:		200m:	300m:	400m: 5:01.21			