



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 08-09.06.2024

Konkurencja 21
08.06.2024 - 15:54

Kobiet, 400m dowolny

12 lat i starsi
Wyniki

Punkty: FINA 2024

Pozycja	Rok ur.		Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
12 lat								
1. MENET Maria	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:39.07	334	1:19.51	1:27.38	1:27.92	1:24.26
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:19.51		200m: 2:46.89	300m: 4:14.81			400m: 5:39.07		
2. BOBECKA Zuzanna	12	KSW STAL Rzeszów	5:56.44	287	1:24.40	1:33.13	1:32.06	1:26.85
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:24.40		200m: 2:57.53	300m: 4:29.59			400m: 5:56.44		
3. NOWAK Oliwia	12	Stow. Sportowe PROSWIM	5:58.52	282				1:29.40
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m:		200m:	300m: 4:29.12			400m: 5:58.52		
4. NYLEC Aleksandra	12	UKP GRYF Dębica	6:06.07	265	1:25.64	1:34.91	1:33.52	1:32.00
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:25.64		200m: 3:00.55	300m: 4:34.07			400m: 6:06.07		
5. GIERLA Sara	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:10.26	256	1:29.17	1:35.21	1:35.63	1:30.25
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:29.17		200m: 3:04.38	300m: 4:40.01			400m: 6:10.26		
6. WARCHOŁ Amelia	12	SP Motyl MOSiR Stalowa W6	6:12.90	251	1:24.12	1:36.18	1:38.76	1:33.84
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:24.12		200m: 3:00.30	300m: 4:39.06			400m: 6:12.90		
7. BARNIAK Milena	12	UKS DELFINEK Ustrzyki Dę	6:16.11	245	1:27.65	1:38.89	1:38.27	1:31.30
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:27.65		200m: 3:06.54	300m: 4:44.81			400m: 6:16.11		
13 lat								
1. WOYTERSKA Lena	11	MKS IKAR STAL Mielec	5:14.04	421	1:16.34	1:21.03	1:20.86	1:15.81
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:16.34		200m: 2:37.37	300m: 3:58.23			400m: 5:14.04		
2. ANTONIOU Adriana	11	MKS IKAR STAL Mielec	5:41.59	327	1:20.19	1:28.14	1:28.11	1:25.15
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:20.19		200m: 2:48.33	300m: 4:16.44			400m: 5:41.59		
3. KISZKA Milena	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:55.11	291	1:24.45	1:31.82	1:30.55	1:28.29
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:24.45		200m: 2:56.27	300m: 4:26.82			400m: 5:55.11		
4. SZYBISTY Karolina	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:55.27	290	1:23.98	1:32.07	1:31.18	1:28.04
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:23.98		200m: 2:56.05	300m: 4:27.23			400m: 5:55.27		
5. JASTRZĘBSKA Natalia	11	Stow. Sportowe PROSWIM	5:57.73	284	1:25.92	1:32.49	1:33.03	1:26.29
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:25.92		200m: 2:58.41	300m: 4:31.44			400m: 5:57.73		
6. BLUJ Zuzanna	11	KP ORLIK Przeworsk	6:02.88	272	1:26.16	1:33.27	1:34.42	1:29.03
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:26.16		200m: 2:59.43	300m: 4:33.85			400m: 6:02.88		
7. KRASOWSKA Maja	11	UKS DELFIN Tarnobrzeg	6:20.67	236	1:29.18	1:38.91	1:38.39	1:34.19
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:29.18		200m: 3:08.09	300m: 4:46.48			400m: 6:20.67		
8. NOWIŁSKA Nadia	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	6:45.14	196	1:33.82	1:44.23	1:46.16	1:40.93
50m:		150m:	250m:			350m:		
100m: 1:33.82		200m: 3:18.05	300m: 5:04.21			400m: 6:45.14		



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 08-09.06.2024

Konkurencja 21, Kobiety, 400m dowolny

14 lat

1. KIDA Maja	10	KP REKIN Lubaczów	5:17.25 408	1:14.75	1:24.17	1:23.14	1:15.19
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:14.75		200m: 2:38.92	300m: 4:02.06	400m: 5:17.25			
2. BASZCZUK Milena	10	UKS FENIKS Dębica	5:17.43 407	1:13.36	1:20.65	1:22.83	1:20.59
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:13.36		200m: 2:34.01	300m: 3:56.84	400m: 5:17.43			
3. MALEC Matylda	10	MKS IKAR STAL Mielec	5:26.46 374	1:16.24	1:21.66		
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:16.24		200m: 2:37.90	300m:	400m: 5:26.46			
4. W GRZYN Emilia	10	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:32.59 354	1:16.74	1:26.15	1:25.56	1:24.14
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:16.74		200m: 2:42.89	300m: 4:08.45	400m: 5:32.59			
5. MAZUR Antonina	10	MKS IKAR STAL Mielec	5:58.70 282				
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m:		200m:	300m:	400m: 5:58.70			

15 lat i starsi

1. SZOPA Natalia	07	UKP GRYF Dębica	4:45.65 559	1:06.27	1:13.33	1:14.07	1:11.98
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:06.27		200m: 2:19.60	300m: 3:33.67	400m: 4:45.65			
2. G SKA Paulina	09	MKS IKAR STAL Mielec	4:54.51 510	1:12.25	1:15.79	1:14.20	1:12.27
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:12.25		200m: 2:28.04	300m: 3:42.24	400m: 4:54.51			
3. PAWEŁEK Zuzanna	06	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:03.75 465	1:10.72	1:16.98	1:19.41	1:16.64
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:10.72		200m: 2:27.70	300m: 3:47.11	400m: 5:03.75			
4. RAMSKA Milena	08	UKS Aqua Sport	5:38.29 336	1:15.82	1:27.64	1:29.66	1:25.17
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:15.82		200m: 2:43.46	300m: 4:13.12	400m: 5:38.29			