

Ogólnopolski Sprawdzian Wszechstronno ci Stylowej  
Lublin, 16.9.2023

Konkurencja 18  
16.09.2023 - 16:36

M czyzn, 400m zmienny

14 lat i starsi  
Wyniki

Rekord LOZP Open	4:11.60	WITKOWSKI Jan	01003	Istanbul (TUR)	13.12.2012
Rekord LOZP 19 +	4:13.76	MRÓZ Adam	03103	Bydgoszcz	30.11.2022
Rekord LOZP 18	4:11.60	WITKOWSKI Jan	01003	Istanbul (TUR)	13.12.2012
Rekord LOZP 17	4:15.76	WITKOWSKI Jan	01003	Poznan	16.12.2011
Rekord LOZP 16	4:20.95	WITKOWSKI Jan	01003	Szczecin	02.12.2010
Rekord LOZP 15	4:28.38	SOBEK Nikodem	02503	Ostrowiec Sw	03.03.2017
Rekord LOZP 14	4:30.71	SOBEK Nikodem	02503	Olsztyn	11.12.2016

Punkty: FINA 2022

Pozycja				Wiek				Czas	Pkt.
<b>JUNIOR MŁODSZY</b>									
1.	ACZEK Hubert	15	KS „Wisła” Puławy				<b>4:41.45</b>	580	
	50m: 28.88 28.88	150m: 1:40.92 37.99	250m: 2:57.98 40.91	350m: 4:11.86 31.81					
	100m: 1:02.93 34.05	200m: 2:17.07 36.15	300m: 3:40.05 42.07	400m: 4:41.45 29.59					
2.	CHARKOT Krzysztof	15	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:54.88</b>	504	
	50m: 30.95 30.95	150m: 1:45.01 38.67	250m: 3:06.70 44.12	350m: 4:24.18 32.73					
	100m: 1:06.34 35.39	200m: 2:22.58 37.57	300m: 3:51.45 44.75	400m: 4:54.88 30.70					
3.	WASILEWSKI Mateusz	15	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:59.88</b>	480	
	50m: 31.99 31.99	150m: 1:51.06 41.44	250m: 3:13.99 42.64	350m: 4:29.71 32.27					
	100m: 1:09.62 37.63	200m: 2:31.35 40.29	300m: 3:57.44 43.45	400m: 4:59.88 30.17					
4.	NOWACKI Mieszko	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:07.85</b>	443	
	50m: 32.34 32.34	150m: 1:50.10 39.76	250m: 3:12.71 44.78	350m: 4:33.41 35.61					
	100m: 1:10.34 38.00	200m: 2:27.93 37.83	300m: 3:57.80 45.09	400m: 5:07.85 34.44					
5.	FRONCZEK Miłosz	15	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:09.13</b>	438	
	50m: 34.65 34.65	150m: 1:56.25 41.86	250m: 3:19.80 44.63	350m: 4:32.45 28.52					
	100m: 1:14.39 39.74	200m: 2:35.17 38.92	300m: 4:03.93 44.13	400m: 5:09.13 36.68					
6.	SKOCZYLAS Bartosz	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:10.47</b>	432	
	50m: 32.97 32.97	150m: 1:52.86 41.56	250m: 3:17.50 44.54	350m: 4:37.16 35.31					
	100m: 1:11.30 38.33	200m: 2:32.96 40.10	300m: 4:01.85 44.35	400m: 5:10.47 33.31					
7.	RUDAWSKI Cezary	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:13.34</b>	420	
	50m: 34.12 34.12	150m: 1:53.87 39.14	250m: 3:17.23 44.97	350m: 4:38.73 36.24					
	100m: 1:14.73 40.61	200m: 2:32.26 38.39	300m: 4:02.49 45.26	400m: 5:13.34 34.61					
8.	GIRU Michał	14	RWKS Sparta Biłgoraj				<b>5:15.92</b>	410	
	50m: 32.96 32.96	150m: 1:55.08 43.48	250m: 3:18.84 42.63	350m: 4:40.58 38.78					
	100m: 1:11.60 38.64	200m: 2:36.21 41.13	300m: 4:01.80 42.96	400m: 5:15.92 35.34					
9.	SAWKA Tymoteusz	14	MKS AVIA widnik				<b>5:18.98</b>	398	
	50m: 31.60 31.60	150m: 1:52.72 42.61	250m: 3:21.52 47.99	350m: 4:44.85 35.32					
	100m: 1:10.11 38.51	200m: 2:33.53 40.81	300m: 4:09.53 48.01	400m: 5:18.98 34.13					
10.	WÓJCIK Remigiusz	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:20.60</b>	392	
	50m: 33.15 33.15	150m: 1:56.20 42.45	250m: 3:23.97 48.51	350m: 4:47.63 33.39					
	100m: 1:13.75 40.60	200m: 2:35.46 39.26	300m: 4:14.24 50.27	400m: 5:20.60 32.97					
11.	WIECZOREK Marcel	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:30.41</b>	358	
	50m: 33.71 33.71	150m: 1:59.24 44.39	250m: 3:30.07 48.26	350m: 4:54.19 36.50					
	100m: 1:14.85 41.14	200m: 2:41.81 42.57	300m: 4:17.69 47.62	400m: 5:30.41 36.22					
12.	FRONCZEK Błażej	14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:32.88</b>	350	
	50m: 35.70 35.70	150m: 2:02.52 42.61	250m: 3:33.11 49.55	350m: 4:59.15 35.59					
	100m: 1:19.91 44.21	200m: 2:43.56 41.04	300m: 4:23.56 50.45	400m: 5:32.88 33.73					
13.	KRAKOWIAK Dawid	15	UKS SP5 Swim				<b>5:49.53</b>	303	
	50m: 35.72 35.72	150m: 2:03.96 47.14	250m: 3:38.20 48.12	350m: 5:09.11 42.18					
	100m: 1:16.82 41.10	200m: 2:50.08 46.12	300m: 4:26.93 48.73	400m: 5:49.53 40.42					
14.	SIUDA Jeremi	15	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:51.56</b>	297	
	50m: 38.82 38.82	150m: 2:15.53 47.25	250m: 3:46.56 46.75	350m: 5:14.07 39.29					
	100m: 1:28.28 49.46	200m: 2:59.81 44.28	300m: 4:34.78 48.22	400m: 5:51.56 37.49					
15.	MAZUR Alan	14	UKS „ORKA” Zamo				<b>6:38.43</b>	204	
	50m: 38.61 38.61	150m: 2:18.81 49.90	250m: 4:09.01	350m: 5:56.64 44.44					
	100m: 1:28.91 50.30	200m:	300m: 5:12.20 1:03.19	400m: 6:38.43 41.79					

Ogólnopolski Sprawdzian Wszechstronno ci Stylowej  
Lublin, 16.9.2023

Konkurencja 18, Chłopców, 400m zmienny, JUNIOR MŁODSZY

Pozycja			Wiek				Czas		Pkt.
16.	FRANCZUK Michał		14	UKS „ORKA” Zamo				<b>7:15.67</b>	156
	50m:	54.66 54.66	150m:	2:56.13 56.97	250m:	4:48.14 57.70	350m:	6:32.92 45.93	
	100m:	1:59.16 1:04.50	200m:	3:50.44 54.31	300m:	5:46.99 58.85	400m:	7:15.67 42.75	
DYSKW.	TWORKOWSKI Michał		15	KU AZS UMCS Lublin					
	<i>G7 - Pływak znajdował się w pozycji na piersiach po opuszczaniu ciany nawrotowej - 6.4</i>								
DYSKW.	JONCZAK Marcel		14	RWKS Sparta Biłgoraj					
	<i>K15 - Pływak nie dotknął ciany dwiema dłońmi przy nawrocie lub na zakończenie wyścigu - 7.6</i>								
DYSKW.	KULANIN Kornel		14	RWKS Sparta Biłgoraj					
	<i>G7 - Pływak znajdował się w pozycji na piersiach po opuszczaniu ciany nawrotowej - 6.4</i>								

OPEN

1.	POPIEL Mikołaj		17	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:24.52</b>	699
	50m:	28.21 28.21	150m:	1:35.17 34.23	250m:	2:47.07 37.97	350m:	3:56.71 31.38	
	100m:	1:00.94 32.73	200m:	2:09.10 33.93	300m:	3:25.33 38.26	400m:	4:24.52 27.81	
2.	MRÓZ Adam		20	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:25.47</b>	691
	50m:	28.64 28.64	150m:	1:36.02 34.55	250m:	2:47.56 36.95	350m:	3:56.87 31.99	
	100m:	1:01.47 32.83	200m:	2:10.61 34.59	300m:	3:24.88 37.32	400m:	4:25.47 28.60	
3.	KOZŁOWSKI Igor		18	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:34.25</b>	627
	50m:	29.12 29.12	150m:	1:38.40 35.84	250m:	2:52.27 39.30	350m:	4:04.15 32.20	
	100m:	1:02.56 33.44	200m:	2:12.97 34.57	300m:	3:31.95 39.68	400m:	4:34.25 30.10	
4.	PIETRO Przemysław		16	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:36.34</b>	613
	50m:	28.96 28.96	150m:	1:40.15 36.35	250m:	2:56.59 41.24	350m:	4:07.41 30.51	
	100m:	1:03.80 34.84	200m:	2:15.35 35.20	300m:	3:36.90 40.31	400m:	4:36.34 28.93	
5.	TOMASZEWSKI Piotr		18	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:39.43</b>	593
	50m:	28.16 28.16	150m:	1:37.63 35.73	250m:	2:54.10 41.20	350m:	4:08.41 32.31	
	100m:	1:01.90 33.74	200m:	2:12.90 35.27	300m:	3:36.10 42.00	400m:	4:39.43 31.02	
6.	RYNKIEWICZ Jakub		18	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:39.47</b>	593
	50m:	28.40 28.40	150m:	1:38.55 37.54	250m:	2:56.95 41.67	350m:	4:10.17 31.17	
	100m:	1:01.01 32.61	200m:	2:15.28 36.73	300m:	3:39.00 42.05	400m:	4:39.47 29.30	
7.	PASZKOWSKI Błażej		17	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:41.41</b>	580
	50m:	28.39 28.39	150m:	1:38.71 36.16	250m:	2:56.34 42.84	350m:	4:11.06 31.85	
	100m:	1:02.55 34.16	200m:	2:13.50 34.79	300m:	3:39.21 42.87	400m:	4:41.41 30.35	
8.	ACZEK Hubert		15	KS „Wisła” Puławy				<b>4:41.45</b>	580
	50m:	28.88 28.88	150m:	1:40.92 37.99	250m:	2:57.98 40.91	350m:	4:11.86 31.81	
	100m:	1:02.93 34.05	200m:	2:17.07 36.15	300m:	3:40.05 42.07	400m:	4:41.45 29.59	
9.	REDZIŃSKI VEL RYDZYŃSKI Mateusz		16	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:44.77</b>	560
	50m:	29.71 29.71	150m:	1:41.82 37.49	250m:	2:58.73 40.66	350m:	4:13.47 32.94	
	100m:	1:04.33 34.62	200m:	2:18.07 36.25	300m:	3:40.53 41.80	400m:	4:44.77 31.30	
10.	PONIEWA Oliwier		16	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:51.48</b>	522
	50m:	30.55 30.55	150m:	1:44.33 37.73	250m:	3:04.17 43.76	350m:	4:20.43 32.97	
	100m:	1:06.60 36.05	200m:	2:20.41 36.08	300m:	3:47.46 43.29	400m:	4:51.48 31.05	
11.	CHARKOT Krzysztof		15	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:54.88</b>	504
	50m:	30.95 30.95	150m:	1:45.01 38.67	250m:	3:06.70 44.12	350m:	4:24.18 32.73	
	100m:	1:06.34 35.39	200m:	2:22.58 37.57	300m:	3:51.45 44.75	400m:	4:54.88 30.70	
12.	BIELIŃSKI Bartosz		16	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:59.63</b>	481
	50m:	28.99 28.99	150m:	1:42.78 39.21	250m:	3:08.37 46.85	350m:	4:29.32 34.12	
	100m:	1:03.57 34.58	200m:	2:21.52 38.74	300m:	3:55.20 46.83	400m:	4:59.63 30.31	
13.	WASILEWSKI Mateusz		15	KU AZS UMCS Lublin				<b>4:59.88</b>	480
	50m:	31.99 31.99	150m:	1:51.06 41.44	250m:	3:13.99 42.64	350m:	4:29.71 32.27	
	100m:	1:09.62 37.63	200m:	2:31.35 40.29	300m:	3:57.44 43.45	400m:	4:59.88 30.17	
14.	NOWACKI Mieszko		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:07.85</b>	443
	50m:	32.34 32.34	150m:	1:50.10 39.76	250m:	3:12.71 44.78	350m:	4:33.41 35.61	
	100m:	1:10.34 38.00	200m:	2:27.93 37.83	300m:	3:57.80 45.09	400m:	5:07.85 34.44	

Ogólnopolski Sprawdzian Wszechstronno ci Stylowej  
Lublin, 16.9.2023

Konkurencja 18, M czyzn, 400m zmienny, OPEN

Pozycja			Wiek					Czas	Pkt.		
15.	FRONCZEK Miłosz		15	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:09.13</b>	438		
	50m:	34.65 34.65	150m:	1:56.25	41.86	250m:	3:19.80	44.63	350m:	4:32.45	28.52
	100m:	1:14.39 39.74	200m:	2:35.17	38.92	300m:	4:03.93	44.13	400m:	5:09.13	36.68
16.	SKOCZYLAS Bartosz		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:10.47</b>	432		
	50m:	32.97 32.97	150m:	1:52.86	41.56	250m:	3:17.50	44.54	350m:	4:37.16	35.31
	100m:	1:11.30 38.33	200m:	2:32.96	40.10	300m:	4:01.85	44.35	400m:	5:10.47	33.31
17.	RUDAWSKI Cezary		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:13.34</b>	420		
	50m:	34.12 34.12	150m:	1:53.87	39.14	250m:	3:17.23	44.97	350m:	4:38.73	36.24
	100m:	1:14.73 40.61	200m:	2:32.26	38.39	300m:	4:02.49	45.26	400m:	5:13.34	34.61
18.	GIRU Michał		14	RWKS Sparta Biłgoraj				<b>5:15.92</b>	410		
	50m:	32.96 32.96	150m:	1:55.08	43.48	250m:	3:18.84	42.63	350m:	4:40.58	38.78
	100m:	1:11.60 38.64	200m:	2:36.21	41.13	300m:	4:01.80	42.96	400m:	5:15.92	35.34
19.	DZI GIELEWSKI Dawid		16	UKP Fala Kra nik				<b>5:17.75</b>	403		
	50m:	34.07 34.07	150m:	1:55.22	42.11	250m:	3:18.79	42.77	350m:	4:41.37	39.27
	100m:	1:13.11 39.04	200m:	2:36.02	40.80	300m:	4:02.10	43.31	400m:	5:17.75	36.38
20.	SAWKA Tymoteusz		14	MKS AVIA widnik				<b>5:18.98</b>	398		
	50m:	31.60 31.60	150m:	1:52.72	42.61	250m:	3:21.52	47.99	350m:	4:44.85	35.32
	100m:	1:10.11 38.51	200m:	2:33.53	40.81	300m:	4:09.53	48.01	400m:	5:18.98	34.13
21.	WÓJCIK Remigiusz		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:20.60</b>	392		
	50m:	33.15 33.15	150m:	1:56.20	42.45	250m:	3:23.97	48.51	350m:	4:47.63	33.39
	100m:	1:13.75 40.60	200m:	2:35.46	39.26	300m:	4:14.24	50.27	400m:	5:20.60	32.97
22.	WIECZOREK Marcel		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:30.41</b>	358		
	50m:	33.71 33.71	150m:	1:59.24	44.39	250m:	3:30.07	48.26	350m:	4:54.19	36.50
	100m:	1:14.85 41.14	200m:	2:41.81	42.57	300m:	4:17.69	47.62	400m:	5:30.41	36.22
23.	FRONCZEK Bła ej		14	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:32.88</b>	350		
	50m:	35.70 35.70	150m:	2:02.52	42.61	250m:	3:33.11	49.55	350m:	4:59.15	35.59
	100m:	1:19.91 44.21	200m:	2:43.56	41.04	300m:	4:23.56	50.45	400m:	5:32.88	33.73
24.	KRAKOWIAK Dawid		15	UKS SP5 Swim				<b>5:49.53</b>	303		
	50m:	35.72 35.72	150m:	2:03.96	47.14	250m:	3:38.20	48.12	350m:	5:09.11	42.18
	100m:	1:16.82 41.10	200m:	2:50.08	46.12	300m:	4:26.93	48.73	400m:	5:49.53	40.42
25.	SIUDA Jeremi		15	KU AZS UMCS Lublin				<b>5:51.56</b>	297		
	50m:	38.82 38.82	150m:	2:15.53	47.25	250m:	3:46.56	46.75	350m:	5:14.07	39.29
	100m:	1:28.28 49.46	200m:	2:59.81	44.28	300m:	4:34.78	48.22	400m:	5:51.56	37.49
26.	MAZUR Alan		14	UKS „ORKA” Zamo				<b>6:38.43</b>	204		
	50m:	38.61 38.61	150m:	2:18.81	49.90	250m:	4:09.01		350m:	5:56.64	44.44
	100m:	1:28.91 50.30	200m:			300m:	5:12.20	1:03.19	400m:	6:38.43	41.79
27.	FRANCZUK Michał		14	UKS „ORKA” Zamo				<b>7:15.67</b>	156		
	50m:	54.66 54.66	150m:	2:56.13	56.97	250m:	4:48.14	57.70	350m:	6:32.92	45.93
	100m:	1:59.16 1:04.50	200m:	3:50.44	54.31	300m:	5:46.99	58.85	400m:	7:15.67	42.75
DYSKW.	KAPU NIAK Maksym		17	KU AZS UMCS Lublin							
	<i>G7 - Pływak znajdował si w pozycji na piersiach po opuszczaniu ciany nawrotowej - 6.4</i>										
DYSKW.	TWORKOWSKI Michał		15	KU AZS UMCS Lublin							
	<i>G7 - Pływak znajdował si w pozycji na piersiach po opuszczaniu ciany nawrotowej - 6.4</i>										
DYSKW.	CHAŁAT Wojciech		19	KU AZS UMCS Lublin							
	<i>K1 - Pływak wykonał wi cej ni jedno kopni cie delfinowe przed pierwszym kopni ciem do stylu klasycznego - 7.1, 7.5</i>										
DYSKW.	JONCZAK Marcel		14	RWKS Sparta Biłgoraj							
	<i>K15 - Pływak nie dotkn ł ciany dwiema dło mi przy nawrocie lub na zako czenie wy cigu - 7.6</i>										
DYSKW.	KULANIN Kornel		14	RWKS Sparta Biłgoraj							
	<i>G7 - Pływak znajdował si w pozycji na piersiach po opuszczaniu ciany nawrotowej - 6.4</i>										