



Letnie Mistrzostwa Polski w pływaniu w kategoriach masters
Olsztyn, 10. - 12.6.2022

Konkurencja 40
2022.06.12 - 11:35

M czynzn, 400m dowolny

20 lat i starsi
Wyniki

Rekordy Polski Masters 95 - 99	12:10.95	MRÓWCZY SKI Kazimierz	Budapeszt (HUN)	2017.08.20
Rekordy Polski Masters 90 - 94	11:34.19	MRÓWCZY SKI Kazimierz	Londyn (GBR)	2016.05.27
Rekordy Polski Masters 85 - 89	8:01.09	KROKOSZY SKI Stanisław	Szczecin	2015.06.27
Rekordy Polski Masters 80 - 84	6:58.79	KROKOSZY SKI Stanisław	Gliwice	2010.05.09
Rekordy Polski Masters 75 - 79	6:31.82	BASTEK Ewald	Olsztyn	2014.06.29
Rekordy Polski Masters 70 - 74	5:53.54	BASTEK Ewald	Gdynia	2009.06.27
Rekordy Polski Masters 65 - 69	5:26.68	SLUGOCKI Maciej	Pozna	2018.06.24
Rekordy Polski Masters 60 - 64	5:03.62	GABIEC Mariusz	Pozna	2018.06.24
Rekordy Polski Masters 55 - 59	4:49.84	MADEJ Leszek	Gliwice	2016.06.12
Rekordy Polski Masters 50 - 54	4:48.38	MONCZAK Piotr	Gliwice	2019.06.02
Rekordy Polski Masters 45 - 49	4:37.07	BERWECKI Arkadiusz	Pozna	2018.06.24
Rekordy Polski Masters 40 - 44	4:21.04	STANEK Grzegorz	Cadiz (ESP)	2009.09.17
Rekordy Polski Masters 35 - 39	4:23.07	KACZMAREK Stanisław	Londyn (GBR)	2016.05.27
Rekordy Polski Masters 30 - 34	4:31.49	PR DKI Sławomir	Pozna	2009.06.20
Rekordy Polski Masters 25 - 29	4:13.52	PIÓRO Artur	Gliwice	2019.06.02

Pozycja Rok ur. Czas masters

20 - 24 lat

1. SZWEDZKI Jakub	00	MKS Trójka Łód	4:16.88	
<i>Mistrz Polski Masters w kat.wiekowej</i>				
50m: 29.30	29.30	150m: 1:33.44	250m: 2:39.84	350m: 3:47.05
100m: 4:36.59	4:07.29	200m:	300m:	400m: 4:16.88 29.83

25 - 29 lat

1. APTEWICZ Arkadiusz	93	Water Squad	4:17.17	823
<i>Mistrz Polski Masters w kat.wiekowej</i>				
50m: 28.35	28.35	150m: 1:33.03	32.71	250m: 2:38.72 32.76
100m: 1:00.32	31.97	200m: 2:05.96	32.93	300m: 3:11.78 33.06
350m: 3:45.43	33.65	400m: 4:17.17	31.74	
2. KRASICKI Artur	95	MKS „Astoria” Bydgoszcz	4:43.19	616
50m: 30.11	30.11	150m: 1:39.80	35.36	250m: 2:53.37 36.86
100m: 1:04.44	34.33	200m: 2:16.51	36.71	300m: 3:30.87 37.50
350m: 4:07.82	36.95	400m: 4:43.19	35.37	
3. GAJDA Maciej	95	UKS TRÓJKA Cz stochowa	4:50.90	568
50m: 32.43	32.43	150m: 1:48.39	38.45	250m: 3:04.42 37.94
100m: 1:09.94	37.51	200m: 2:26.48	38.09	300m: 3:42.39 37.97
350m: 4:18.74	36.35	400m: 4:50.90	32.16	
4. NIEDZWIADK Jakub	93	5 Styl Akademia Zajawki	5:05.03	493
50m: 33.69	33.69	150m: 1:49.71	38.55	250m: 3:07.45 38.85
100m: 1:11.16	37.47	200m: 2:28.60	38.89	300m: 3:46.95 39.50
350m: 4:26.93	39.98	400m: 5:05.03	38.10	
5. WARWAS Szymon	95	UKS TRÓJKA Cz stochowa	5:20.05	427
50m: 31.61	31.61	150m: 1:45.77	38.19	250m: 3:08.14 42.63
100m: 1:07.58	35.97	200m: 2:25.51	39.74	300m: 3:51.49 43.35
350m: 4:36.42	44.93	400m: 5:20.05	43.63	
6. KUREK Mateusz	94	UKS TRÓJKA Cz stochowa	5:21.73	420
50m: 35.44	35.44	150m: 1:56.18	40.15	250m: 3:18.52 41.07
100m: 1:16.03	40.59	200m: 2:37.45	41.27	300m: 4:00.81 42.29
350m: 4:43.41	42.60	400m: 5:21.73	38.32	

30 - 34 lat

1. WITT Piotr	91	KS Warta Pozna	4:47.23	570
<i>Mistrz Polski Masters w kat.wiekowej</i>				
50m: 32.33	32.33	150m: 1:46.08	36.83	250m: 3:00.43 37.16
100m: 1:09.25	36.92	200m: 2:23.27	37.19	300m: 3:37.12 36.69
350m: 4:13.52	36.40	400m: 4:47.23	33.71	
2. LUBI SKI KAMIL	92		5:19.55	414
50m: 33.79	33.79	150m: 1:53.07	39.56	250m: 3:14.06 40.56
100m: 1:13.51	39.72	200m: 2:33.50	40.43	300m: 5:19.55 2:05.49
350m: 4:37.52		400m: 5:19.55	42.03	



Letnie Mistrzostwa Polski w pływaniu w kategoriach masters
Olsztyn, 10. - 12.6.2022

Konkurencja 40, M czyzn, 400m dowolny, 30 - 34 lat

Pozycja	Rok ur.	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time	Time				
3. KROGULEC Piotr	91	UKS TRÓJKA Cz	stochowa	5:26.46	388	50m:	1:53.56	1:53.56	150m:	3:18.37	2:05.23	250m:		350m:			
						100m:	1:13.14		200m:	2:35.31		300m:	4:01.48	400m:	5:26.46		
4. KUBIAK KRZYSZTOF	89			5:57.64	295	50m:	39.08	39.08	150m:	2:09.28	45.58	250m:	3:41.89	46.56	350m:	5:12.68	45.37
						100m:	1:23.70	44.62	200m:	2:55.33	46.05	300m:	4:27.31	45.42	400m:	5:57.64	44.96

35 - 39 lat

1. FLUDER Stanisław	86	Water Squad	4:32.86	732	50m:	30.81	30.81	150m:	1:40.13	35.01	250m:	2:49.26	34.17	350m:	3:59.15	34.83	
		<i>Mistrz Polski Masters w kat.wiekowej</i>			100m:	1:05.12	34.31	200m:	2:15.09	34.96	300m:	3:24.32	35.06	400m:	4:32.86	33.71	
2. ZIELONKA Rafał	86	Masters Avia	widnik	4:44.76	644	50m:	31.65	31.65	150m:	1:41.99	35.48	250m:	2:54.81	36.47	350m:	4:08.83	36.84
					100m:	1:06.51	34.86	200m:	2:18.34	36.35	300m:	3:31.99	37.18	400m:	4:44.76	35.93	
3. PFITZNER Jan	86	Warsaw Masters team	4:55.16	578	50m:	33.09	33.09	150m:	1:47.70	37.79	250m:	3:04.53	38.64	350m:	4:19.67	36.56	
					100m:	1:09.91	36.82	200m:	2:25.89	38.19	300m:	3:43.11	38.58	400m:	4:55.16	35.49	
4. KLUCZYK Szymon	87	MKP Szczecin	5:04.19	528	50m:	33.43	33.43	150m:	1:47.80	37.84	250m:	3:06.39	39.78	350m:	4:26.76	40.62	
					100m:	1:09.96	36.53	200m:	2:26.61	38.81	300m:	3:46.14	39.75	400m:	5:04.19	37.43	
5. GOŁEMBIEWSKI Andrzej	86	Toru Multisport Team	5:04.44	527	50m:	33.20	33.20	150m:	1:47.33	37.77	250m:	3:04.56	38.98	350m:	4:25.22	40.60	
					100m:	1:09.56	36.36	200m:	2:25.58	38.25	300m:	3:44.62	40.06	400m:	5:04.44	39.22	
6. WITEK Krzysztof	84	Stowarzyszenie Pływackie Sebastiana Ka	5:57.61	325	50m:	34.99	34.99	150m:	2:02.67	45.71	250m:	3:41.24	49.10	350m:	5:14.42	45.19	
					100m:	1:16.96	41.97	200m:	2:52.14	49.47	300m:	4:29.23	47.99	400m:	5:57.61	43.19	
7. RO EK Łukasz	84	SMT Szczecin	6:31.75	247	50m:	41.66	41.66	150m:			250m:	4:01.28		350m:	5:43.91	50.83	
					100m:	1:29.13	47.47	200m:			300m:	4:53.08	51.80	400m:	6:31.75	47.84	
8. LIS - PIWOWARSKI Przemysław	84	MUKS Zgierz	8:41.12	105	50m:	52.91	52.91	150m:	2:59.00	1:04.70	250m:	5:16.75	1:09.83	350m:	7:36.83	1:10.26	
					100m:	1:54.30	1:01.39	200m:	4:06.92	1:07.92	300m:	6:26.57	1:09.82	400m:	8:41.12	1:04.29	

40 - 44 lat

1. KACZMAREK Stanisław	79	Landsberg Crew Gorzów Wlkp.	4:43.86	657	50m:	32.68	32.68	150m:	1:45.50	36.87	250m:	2:57.21	35.68	350m:	4:09.34	36.05
		<i>Mistrz Polski Masters w kat.wiekowej</i>			100m:	1:08.63	35.95	200m:	2:21.53	36.03	300m:	3:33.29	36.08	400m:	4:43.86	34.52
2. KONOPACKI Piotr	78	Stowarzyszenie Pływackie Masters Olszty	4:58.30	566	50m:	33.48	33.48	150m:	1:48.50	37.98	250m:	3:05.18	38.19	350m:	4:22.43	38.34
					100m:	1:10.52	37.04	200m:	2:26.99	38.49	300m:	3:44.09	38.91	400m:	4:58.30	35.87
3. GIEJSZTOWT Marcin	78	Warsaw Masters team	5:02.08	545	50m:	34.54	34.54	150m:	1:51.27	38.25	250m:	3:09.12	38.94	350m:	4:26.30	37.77
					100m:	1:13.02	38.48	200m:	2:30.18	38.91	300m:	3:48.53	39.41	400m:	5:02.08	35.78
4. WACHOWSKI Błażej	80	KS Warta Poznań	5:08.26	513	50m:	34.51	34.51	150m:	1:53.82	39.73	250m:	3:13.00	39.51	350m:	4:32.05	39.64
					100m:	1:14.09	39.58	200m:	2:33.49	39.67	300m:	3:52.41	39.41	400m:	5:08.26	36.21



Letnie Mistrzostwa Polski w pływaniu w kategoriach masters
Olsztyn, 10. - 12.6.2022

Konkurencja 40, M czyzn, 400m dowolny

50 - 54 lat

1. SEFLERIS Vedestas	72	Kauno Takas	4:37.32	786							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej, Rekord Polski w kat. masters</i>											
50m:	30.65	30.65	150m:	1:40.14	34.90	250m:	2:52.07	36.04	350m:	4:03.97	35.73
100m:	1:05.24	34.59	200m:	2:16.03	35.89	300m:	3:28.24	36.17	400m:	4:37.32	33.35
2. WINIARCZYK Jarosław	72	Koszali skie TKKF	5:11.74	553							
50m:	34.87	34.87	150m:	1:53.48	40.23	250m:	3:15.38	40.90	350m:	4:36.74	40.53
100m:	1:13.25	38.38	200m:	2:34.48	41.00	300m:	3:56.21	40.83	400m:	5:11.74	35.00
3. LIPI SKI Cezary	72	Masters Avia widnik	5:15.53	534							
50m:	35.57	35.57	150m:	1:53.70	39.56	250m:			350m:		
100m:	1:14.14	38.57	200m:	2:34.34	40.64	300m:	3:53.78		400m:	5:15.53	
4. KUBICA Ryszard	72	KS. Górnik Radlin	5:42.50	417							
50m:	37.39	37.39	150m:	2:03.51	43.95	250m:	3:33.63	44.97	350m:	5:03.35	44.35
100m:	1:19.56	42.17	200m:	2:48.66	45.15	300m:	4:19.00	45.37	400m:	5:42.50	39.15
5. STASZKIEWICZ Radosław	68	Uks Czwórka Nakło	5:43.04	415							
50m:	36.92	36.92	150m:	2:02.51	43.15	250m:	3:32.43	45.18	350m:	5:02.42	44.25
100m:	1:19.36	42.44	200m:	2:47.25	44.74	300m:	4:18.17	45.74	400m:	5:43.04	40.62
6. MÓWI SKI Grzegorz	69	Stowarzyszenie Pływackie Masters Olsztyn	5:44.37	410							
50m:	39.14	39.14	150m:	2:05.00	43.27	250m:	3:33.92	44.25	350m:	5:02.06	43.88
100m:	1:21.73	42.59	200m:	2:49.67	44.67	300m:	4:18.18	44.26	400m:	5:44.37	42.31
7. MAMROT Artur	72	Koszali skie TKKF	6:06.87	339							
50m:	39.87	39.87	150m:	2:11.78	46.96	250m:	3:47.97	48.67	350m:	5:23.73	47.56
100m:	1:24.82	44.95	200m:	2:59.30	47.52	300m:	4:36.17	48.20	400m:	6:06.87	43.14
8. MATYSZCZAK Jacek	70	Uks Cityzen	6:27.38	288							
50m:	2:13.27	2:13.27	150m:			250m:			350m:		
100m:	3:03.10	49.83	200m:			300m:			400m:	6:27.38	

55 - 59 lat

1. KRASAUSKAS Vilmantas	64	Marijampoles "TORPEDOS"	5:19.78	553							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	36.57	36.57	150m:	1:55.79	39.93	250m:	3:18.33	41.31	350m:	4:41.27	41.19
100m:	1:15.86	39.29	200m:	2:37.02	41.23	300m:	4:00.08	41.75	400m:	5:19.78	38.51
2. KO MIDER Jan	66	Water Squad	5:24.41	530							
50m:	36.54	36.54	150m:	1:57.56	40.94	250m:	3:20.58	41.07	350m:	4:44.37	42.00
100m:	1:16.62	40.08	200m:	2:39.51	41.95	300m:	4:02.37	41.79	400m:	5:24.41	40.04
3. FAFF Mariusz	63	Swim Tri Rzeszów	5:32.80	491							
50m:	1:56.12	1:56.12	150m:			250m:			350m:		
100m:	1:13.37		200m:	2:40.11		300m:	4:07.58		400m:	5:32.80	
4. AMBROZIAK TOMASZ	64	U KS Ostroł ka	7:14.34	221							
50m:	45.28	45.28	150m:			250m:			350m:		
100m:	1:38.20	52.92	200m:			300m:			400m:	7:14.34	
5. PALUSZAK Zbigniew	67	Warsaw Masters team	7:22.05	209							
50m:	47.87	47.87	150m:	2:39.59	55.64	250m:	4:32.15	56.75	350m:	6:27.15	58.53
100m:	1:43.95	56.08	200m:	3:35.40	55.81	300m:	5:28.62	56.47	400m:	7:22.05	54.90
6. ADAMOWICZ Paweł	67	Klub Sportowy Mako	7:40.87	185							
50m:	51.70	51.70	150m:	2:50.65	1:01.25	250m:	4:50.49	59.21	350m:	6:46.15	57.66
100m:	1:49.40	57.70	200m:	3:51.28	1:00.63	300m:	5:48.49	58.00	400m:	7:40.87	54.72
7. PIÓRKOWSKI Marek	65	Klub Sportowy Mako	7:55.28	168							
50m:	51.49	51.49	150m:	2:48.28	1:00.60	250m:	4:51.44	1:00.80	350m:	6:55.11	1:02.78
100m:	1:47.68	56.19	200m:	3:50.64	1:02.36	300m:	5:52.33	1:00.89	400m:	7:55.28	1:00.17



Letnie Mistrzostwa Polski w pływaniu w kategoriach masters
Olsztyn, 10. - 12.6.2022

Konkurencja 40, M czynn, 400m dowolny

60 - 64 lat

1. LORKOWSKI Robert	60	Motyl Master	5:53.81	479							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	38.76	38.76	150m:	2:06.55	44.60	250m:	3:39.05	46.25	350m:	5:11.52	45.60
100m:	1:21.95	43.19	200m:	2:52.80	46.25	300m:	4:25.92	46.87	400m:	5:53.81	42.29
2. KO LIKOWSKI Marek	61	Stowarzyszenie Pływackie Masters Olsztyn	5:57.71	464							
50m:	39.98	39.98	150m:	2:08.86	44.93	250m:	3:40.53	45.99	350m:	5:12.79	46.18
100m:	1:23.93	43.95	200m:	2:54.54	45.68	300m:	4:26.61	46.08	400m:	5:57.71	44.92
3. KORPETTA Wojciech	59	Water Squad	6:21.79	381							
50m:	42.21	42.21	150m:	2:17.68	49.49	250m:	5:37.50	2:30.08	350m:		
100m:	1:28.19	45.98	200m:	3:07.42	49.74	300m:	6:21.79	44.29	400m:	6:21.79	

65 - 69 lat

1. CIEKLI SKI WIESŁAW	57		6:27.93	367							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	40.87	40.87	150m:	2:19.21	50.80	250m:	4:03.39	51.40	350m:	5:44.32	50.12
100m:	1:28.41	47.54	200m:	3:11.99	52.78	300m:	4:54.20	50.81	400m:	6:27.93	43.61
2. DUBI SKI Bogdan	53	Stowarzyszenie Pływackie Legia Warszawa	6:50.08	311							
50m:	43.44	43.44	150m:	2:27.33	53.90	250m:	4:15.27	53.90	350m:	6:02.34	
100m:	1:33.43	49.99	200m:	3:21.37	54.04	300m:			400m:	6:50.08	47.74

70 - 74 lat

1. LIETZ Krzysztof	52	Toru Multisport Team	6:51.29	402							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	44.68	44.68	150m:		250m:	4:17.03	54.71	350m:			
100m:	1:35.59	50.91	200m:	3:22.32		300m:	5:10.14	53.11	400m:	6:51.29	
2. BEDNAREK Krzysztof	51	MUKS Zgierz	6:53.65	395							
50m:	43.90	43.90	150m:	2:28.75	53.32	250m:	4:16.48	53.25	350m:	6:03.33	52.79
100m:	1:35.43	51.53	200m:	3:23.23	54.48	300m:	5:10.54	54.06	400m:	6:53.65	50.32
3. BORYSKI Jerzy	51	Uks Cityzen	7:26.63	314							
50m:	47.64	47.64	150m:	2:40.73	58.12	250m:	4:36.12	57.69	350m:	6:31.90	58.56
100m:	1:42.61	54.97	200m:	3:38.43	57.70	300m:	5:33.34	57.22	400m:	7:26.63	54.73
4. WOLNIEWICZ Janusz	48	Ks Extreme Team Oborniki	8:18.57	226							
50m:			150m:			250m:			350m:		
100m:	1:53.48		200m:	4:00.07		300m:	6:09.97		400m:	8:18.57	
5. PŁONKA JANUSZ	48		11:24.13	87							
50m:	1:14.77	1:14.77	150m:	4:14.62	1:31.52	250m:	7:12.22	1:27.99	350m:	10:03.62	1:25.76
100m:	2:43.10	1:28.33	200m:	5:44.23	1:29.61	300m:	8:37.86	1:25.64	400m:	11:24.13	1:20.51

75 - 79 lat

1. CHOROSZEWSKI ZDZISŁAW	47	Szczytno	9:01.57	202							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	1:00.21	1:00.21	150m:	3:20.53	1:12.53	250m:	5:42.81	1:11.09	350m:	8:01.18	1:08.90
100m:	2:08.00	1:07.79	200m:	4:31.72	1:11.19	300m:	6:52.28	1:09.47	400m:	9:01.57	1:00.39

80 - 84 lat

1. GRIGAS Stasys	41	Marijampoles "TORPEDOS"	12:13.85	104							
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	1:18.41	1:18.41	150m:	4:29.43	1:34.61	250m:	7:43.08	1:35.66	350m:	10:52.10	1:33.15
100m:	2:54.82	1:36.41	200m:	6:07.42	1:37.99	300m:	9:18.95	1:35.87	400m:	12:13.85	1:21.75



Letnie Mistrzostwa Polski w pływaniu w kategoriach masters
Olsztyn, 10. - 12.6.2022

Konkurencja 40, M czyzn, 400m dowolny

90 - 94 lat

1.	L	Y	SKI Jan	31	AZS AWF Katowice	13:57.32	165				
<i>Mistrz Polski Masters w kat. wiekowej</i>											
50m:	1:35.16	1:35.16	150m:	5:14.85	1:49.94	250m:	8:53.20	1:49.14	350m:	12:26.21	1:47.75
100m:	3:24.91	1:49.75	200m:	7:04.06	1:49.21	300m:	10:38.46	1:45.26	400m:	13:57.32	1:31.11