

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Opolskiego w Pływaniu  
Opole, 28. - 29.11.2020

Konkurencja 30  
29.11.2020 - 9:45

Mężczyźni, 400m zmienny

Open  
Wyniki

Punkty: FINA 2020

Pozycja	Rok ur.				Czas				Pkt.
<b>Open</b>									
1.	Mikołaj Popiel	06	Sekcja Pływacka Meduza Pajęczno	<b>4:33.99</b>	629				
	50m: 29.18 29.18	150m: 1:37.46 34.69	250m: 2:50.24 38.39	350m: 4:03.09 33.36					
	100m: 1:02.77 33.59	200m: 2:11.85 34.39	300m: 3:29.73 39.49	400m: 4:33.99 30.90					
2.	Jakub Szymczykowski	03	UKS MOS w Opolu	<b>4:49.88</b>	531				
	50m: 28.81 28.81	150m: 1:39.38 37.96	250m: 3:00.06 43.00	350m: 4:16.87 34.31					
	100m: 1:01.42 32.61	200m: 2:17.06 37.68	300m: 3:42.56 42.50	400m: 4:49.88 33.01					
3.	Kamil Gohla	05	MMKS Kdzierzyn-Koźle	<b>4:55.82</b>	500				
	50m: 30.31 30.31	150m: 1:47.44 41.51	250m: 3:07.23 40.41	350m: 4:23.98 35.87					
	100m: 1:05.93 35.62	200m: 2:26.82 39.38	300m: 3:48.11 40.88	400m: 4:55.82 31.84					
4.	Paweł Proszowski	07	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry	<b>4:56.03</b>	499				
	50m: 29.86 29.86	150m: 1:43.12 38.20	250m: 3:04.39 43.88	350m: 4:22.89 34.59					
	100m: 1:04.92 35.06	200m: 2:20.51 37.39	300m: 3:48.30 43.91	400m: 4:56.03 33.14					
5.	Mateusz Gaba	05	UKS MOS w Opolu	<b>5:04.53</b>	458				
	50m: 32.88 32.88	150m: 1:51.15 39.81	250m: 3:11.87 41.92	350m: 4:30.93 36.85					
	100m: 1:11.34 38.46	200m: 2:29.95 38.80	300m: 3:54.08 42.21	400m: 5:04.53 33.60					
6.	Tomasz Kołodziej	08	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry	<b>5:43.30</b>	319				
	50m: 37.74 37.74	150m: 2:04.77 44.52	250m: 3:37.40 50.58	350m: 5:05.99 37.10					
	100m: 1:20.25 42.51	200m: 2:46.82 42.05	300m: 4:28.89 51.49	400m: 5:43.30 37.31					
7.	Oskar Moszyk	08	MMKS Kdzierzyn-Koźle	<b>6:47.52</b>	191				
	50m: 44.15 44.15	150m: 2:29.62 51.25	250m: 4:17.59 58.37	350m: 6:04.05 46.39					
	100m: 1:38.37 54.22	200m: 3:19.22 49.60	300m: 5:17.66 1:00.07	400m: 6:47.52 43.47					
<b>12 - 13 lat</b>									
1.	Paweł Proszowski	07	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry	<b>4:56.03</b>	499				
	50m: 29.86 29.86	150m: 1:43.12 38.20	250m: 3:04.39 43.88	350m: 4:22.89 34.59					
	100m: 1:04.92 35.06	200m: 2:20.51 37.39	300m: 3:48.30 43.91	400m: 4:56.03 33.14					
2.	Tomasz Kołodziej	08	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry	<b>5:43.30</b>	319				
	50m: 37.74 37.74	150m: 2:04.77 44.52	250m: 3:37.40 50.58	350m: 5:05.99 37.10					
	100m: 1:20.25 42.51	200m: 2:46.82 42.05	300m: 4:28.89 51.49	400m: 5:43.30 37.31					
3.	Oskar Moszyk	08	MMKS Kdzierzyn-Koźle	<b>6:47.52</b>	191				
	50m: 44.15 44.15	150m: 2:29.62 51.25	250m: 4:17.59 58.37	350m: 6:04.05 46.39					
	100m: 1:38.37 54.22	200m: 3:19.22 49.60	300m: 5:17.66 1:00.07	400m: 6:47.52 43.47					
<b>14 - 15 lat</b>									
1.	Mikołaj Popiel	06	Sekcja Pływacka Meduza Pajęczno	<b>4:33.99</b>	629				
	50m: 29.18 29.18	150m: 1:37.46 34.69	250m: 2:50.24 38.39	350m: 4:03.09 33.36					
	100m: 1:02.77 33.59	200m: 2:11.85 34.39	300m: 3:29.73 39.49	400m: 4:33.99 30.90					
2.	Kamil Gohla	05	MMKS Kdzierzyn-Koźle	<b>4:55.82</b>	500				
	50m: 30.31 30.31	150m: 1:47.44 41.51	250m: 3:07.23 40.41	350m: 4:23.98 35.87					
	100m: 1:05.93 35.62	200m: 2:26.82 39.38	300m: 3:48.11 40.88	400m: 4:55.82 31.84					
3.	Mateusz Gaba	05	UKS MOS w Opolu	<b>5:04.53</b>	458				
	50m: 32.88 32.88	150m: 1:51.15 39.81	250m: 3:11.87 41.92	350m: 4:30.93 36.85					
	100m: 1:11.34 38.46	200m: 2:29.95 38.80	300m: 3:54.08 42.21	400m: 5:04.53 33.60					



Zimowe Mistrzostwa Okręgu Opolskiego w Pływaniu  
Opole, 28. - 29.11.2020

Konkurencja 30, M - czynn, 400m zmienny

16 - 17 lat

1. Jakub Szymczykowski				03	UKS MOS w Opolu				<b>4:49.88</b>	531
50m: 28.81	28.81	150m: 1:39.38	37.96	250m: 3:00.06	43.00	350m: 4:16.87	34.31			
100m: 1:01.42	32.61	200m: 2:17.06	37.68	300m: 3:42.56	42.50	400m: 4:49.88	33.01			