

Zimowe Mistrzostwa Okręgu Dolnośląskiego 2019
Nowa Ruda, 29. - 30.11.2019

Konkurencja 4
2019.11.29 - 9:17

Kobiet, 400m zmienny

11 - 50 lat
Wyniki

Rekordy DOZP 2019.11.26 Open	4:36.52	TCHÓRZ Alicja	00101	Poznan	2015.11.21
Rekordy DOZP 2019.11.26 19 +	4:36.52	TCHÓRZ Alicja	00101	Poznan	2015.11.21
Rekordy DOZP 2019.11.26 18	4:52.58	OKAJ Oliwia	00601	Ostrowiec Sw	2014.12.21
Rekordy DOZP 2019.11.26 17	4:55.24	NAZI BŁO Klaudia	00101	Lodz	2010.11.20
Rekordy DOZP 2019.11.26 16	4:45.75	HALICKA Lidia	00601	Gliwice	2017.03.10
Rekordy DOZP 2019.11.26 5	4:50.95	HALICKA Lidia	00601	Poznan	2016.11.20
Rekordy DOZP 2019.11.26 4	4:55.03	HALICKA Lidia	00601	Lublin	2015.12.20
Rekordy DOZP 2019.11.26 3	5:13.35	TRACZYK Justyna	00201	Legnica	2017.06.24
Rekordy DOZP 2019.11.26 2	5:33.71	ZIEBA Katarzyna	00401	Nowa Ruda	2009.12.19
Rekordy DOZP 2019.11.26 - 11	5:40.88	ZIEBA Katarzyna	00401	Nowa Ruda	2008.12.13

Punkty: FINA 2019

Pozycja Rok ur. Czas Pkt.

13 lat

1.	TRACZYK Anna	06	Juvenia Wrocław	5:22.70	516
	50m: 34.15 34.15	150m: 1:53.39 39.45	250m: 3:18.66 46.21	350m: 4:45.88 38.17	
	100m: 1:13.94 39.79	200m: 2:32.45 39.06	300m: 4:07.71 49.05	400m: 5:22.70 36.82	
2.	JACH Tamara	06	Koral Wrocław	5:31.43	476
	50m: 36.47 36.47	150m: 2:02.87 42.45	250m: 3:30.37 45.60	350m: 4:55.09 38.58	
	100m: 1:20.42 43.95	200m: 2:44.77 41.90	300m: 4:16.51 46.14	400m: 5:31.43 36.34	
3.	GÓRSKA Amelia	06	Koral Wrocław	6:33.81	284
	50m: 40.75 40.75	150m: 2:23.71 49.97	250m: 4:07.30 55.45	350m: 5:49.29 46.57	
	100m: 1:33.74 52.99	200m: 3:11.85 48.14	300m: 5:02.72 55.42	400m: 6:33.81 44.52	

14 lat

1.	FLAGA Aleksandra	05	Termy Jakuba	6:12.14	336
	50m: 37.79 37.79	150m: 2:11.90 48.18	250m: 3:55.25 54.85	350m: 5:33.02 42.54	
	100m: 1:23.72 45.93	200m: 3:00.40 48.50	300m: 4:50.48 55.23	400m: 6:12.14 39.12	
2.	ZAKRZEWSKA Barbara	05	Krońska Przysa	6:19.19	318
	50m: 37.87 37.87	150m: 2:13.38 47.30	250m: 3:56.42 57.01	350m: 5:37.57 43.04	
	100m: 1:26.08 48.21	200m: 2:59.41 46.03	300m: 4:54.53 58.11	400m: 6:19.19 41.62	

16 lat i starsi

1.	DZWONNIK Zuzanna	00	Politechnika Łódzka	4:55.84	670
	50m: 31.80 31.80	150m: 1:46.11 37.05	250m: 3:05.18 41.40	350m: 4:21.59 34.43	
	100m: 1:09.06 37.26	200m: 2:23.78 37.67	300m: 3:47.16 41.98	400m: 4:55.84 34.25	
2.	CICHOWSKA Julia	01	Juvenia Wrocław	5:04.62	614
	50m: 31.75 31.75	150m: 1:48.27 39.88	250m: 3:09.43 42.05	350m: 4:28.75 36.51	
	100m: 1:08.39 36.64	200m: 2:27.38 39.11	300m: 3:52.24 42.81	400m: 5:04.62 35.87	
3.	MIECHOWSKA Maria	03	Juvenia Wrocław	5:34.75	462
	50m: 33.91 33.91	150m: 1:55.93 42.01	250m: 3:25.50 47.69	350m: 4:54.62 41.53	
	100m: 1:13.92 40.01	200m: 2:37.81 41.88	300m: 4:13.09 47.59	400m: 5:34.75 40.13	