



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 07-08.06.2025

Konkurencja 18
07.06.2025 - 16:36

Kobiet, 400m dowolny

12 lat i starsi
Wyniki

Punkty: AQUA 2024

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
12 lat							
1. KRASOWSKA Blanka	13	UKS DELFIN Tarnobrzeg	5:18.35 404	1:15.52	1:22.70	1:22.33	1:17.80
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.52		200m: 2:38.22	300m: 4:00.55		400m: 5:18.35		
2. KAMECZURA Róża	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:37.46 339	1:19.66	1:26.27	1:26.26	1:25.27
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:19.66		200m: 2:45.93	300m: 4:12.19		400m: 5:37.46		
3. ŻYGUŁA Amelia	13	UKP GRYF Dębica	5:38.73 335	1:21.88	1:27.50	1:27.06	1:22.29
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.88		200m: 2:49.38	300m: 4:16.44		400m: 5:38.73		
4. PIETRAS Zuzanna	13	MKS IKAR STAL Mielec	5:40.45 330	1:21.85	1:28.05	1:28.49	1:22.06
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.85		200m: 2:49.90	300m: 4:18.39		400m: 5:40.45		
5. CHMURA Klaudia	13	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:51.72 299	1:23.29	1:32.02	1:31.19	1:25.22
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:23.29		200m: 2:55.31	300m: 4:26.50		400m: 5:51.72		
6. STĘPIEŃ Eliza	13	UKP GRYF Dębica	5:52.17 298	1:25.37	1:31.61	1:32.42	1:22.77
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:25.37		200m: 2:56.98	300m: 4:29.40		400m: 5:52.17		
7. Koba Magdalena	13	MKS IKAR STAL Mielec	6:00.18 279	1:21.64	1:30.67	1:35.05	1:32.82
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:21.64		200m: 2:52.31	300m: 4:27.36		400m: 6:00.18		
8. BIEŃ Laura	13	UKS FENIKS Dębica	6:09.98 257	1:24.81	1:39.33	1:36.51	1:29.33
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.81		200m: 3:04.14	300m: 4:40.65		400m: 6:09.98		
9. SŁAPCZYŃSKA Kinga	13	SP MOTYL Stalowa Wola	6:10.85 255	1:29.51	1:36.70	1:37.65	1:26.99
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:29.51		200m: 3:06.21	300m: 4:43.86		400m: 6:10.85		
10. GUBERNAT Matylda	13	KSW STAL Rzeszów	6:26.10 226	1:29.58	1:40.54	1:39.34	1:36.64
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:29.58		200m: 3:10.12	300m: 4:49.46		400m: 6:26.10		
11. KRUK Natalia	13	UKS DELFIN Tarnobrzeg	6:47.96 192	1:31.68	1:45.10	1:46.90	1:44.28
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:31.68		200m: 3:16.78	300m: 5:03.68		400m: 6:47.96		
13 lat							
1. CZUDEK Florentyna	12	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:04.69 461	1:12.30	1:18.60	1:19.11	1:14.68
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.30		200m: 2:30.90	300m: 3:50.01		400m: 5:04.69		
2. MENET Maria	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:25.50 378	1:18.31	1:22.81	1:23.13	1:21.25
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:18.31		200m: 2:41.12	300m: 4:04.25		400m: 5:25.50		
3. GŁASEK Anna	12	SP MOTYL Stalowa Wola	5:38.58 335	1:20.85	1:26.28	1:26.55	1:24.90
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.85		200m: 2:47.13	300m: 4:13.68		400m: 5:38.58		
4. WARCHOŁ Amelia	12	SP MOTYL Stalowa Wola	5:40.51 330	1:20.03	1:27.56	1:27.34	1:25.58
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.03		200m: 2:47.59	300m: 4:14.93		400m: 5:40.51		
5. KOŁODZIEJ Nadia	12	UKS FENIKS Dębica	6:15.98 245	1:27.42	1:35.76	1:39.28	1:33.52
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:27.42		200m: 3:03.18	300m: 4:42.46		400m: 6:15.98		
6. STRUGAŁA Antonina	12	UKS DELFINEK Ustrzyki D	6:32.71 215	1:30.21	1:40.95	1:42.82	1:38.73
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:30.21		200m: 3:11.16	300m: 4:53.98		400m: 6:32.71		



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 07-08.06.2025

Konkurencja 18, Kobiet, 400m dowolny

14 lat

1. WOYTERSKA Lena	11	MKS IKAR STAL Mielec	5:11.60 431	1:13.44	1:20.27	1:20.74	1:17.15
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:13.44		200m: 2:33.71	300m: 3:54.45	400m: 5:11.60			
2. KRASOWSKA Maja	11	UKS DELFIN Tarnobrzeg	5:29.14 365	1:20.52	1:24.35	1:24.61	1:19.66
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:20.52		200m: 2:44.87	300m: 4:09.48	400m: 5:29.14			
3. SZYBISTY Karolina	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:40.67 329	1:21.00	1:26.46	1:26.69	1:26.52
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:21.00		200m: 2:47.46	300m: 4:14.15	400m: 5:40.67			

15 lat i starsi

1. KIDA Maja	10	KP REKIN Lubaczów	5:17.06 409	1:14.58	1:23.07	1:22.14	1:17.27
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:14.58		200m: 2:37.65	300m: 3:59.79	400m: 5:17.06			
2. NAZARKO Antonina	10	UKS REKINY MOSiR Sanok	5:19.13 401	1:13.16	1:21.60	1:25.02	1:19.35
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:13.16		200m: 2:34.76	300m: 3:59.78	400m: 5:19.13			
3. WĘGRZYN Emilia	10	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:19.65 399	1:14.86	1:23.64	1:23.90	1:17.25
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:14.86		200m: 2:38.50	300m: 4:02.40	400m: 5:19.65			
4. HAJDON Izabela	08	UKS FENIKS Dębica	6:01.37 276	1:16.84	1:31.83	1:35.67	1:37.03
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:16.84		200m: 2:48.67	300m: 4:24.34	400m: 6:01.37			
5. GRZESIAK Kalina	09	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:42.26 200	1:28.94	1:44.24	1:46.43	1:42.65
50m:		150m:	250m:	350m:			
100m: 1:28.94		200m: 3:13.18	300m: 4:59.61	400m: 6:42.26			