



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 07-08.06.2025

Konkurencja 19
07.06.2025 - 17:04

Mężczyzn, 400m dowolny

12 lat i starsi
Wyniki

Punkty: AQUA 2024

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
12 lat							
1. JAREMA Antoni	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:30.90 294	1:18.59	1:24.79	1:26.03	1:21.49
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:18.59		200m: 2:43.38	300m: 4:09.41		400m: 5:30.90		
2. WRÓBEL Filip	13	UKS Aqua Sport	5:38.80 274	1:22.05	1:29.63	1:27.72	1:19.40
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:22.05		200m: 2:51.68	300m: 4:19.40		400m: 5:38.80		
3. KOZIOŁ Michał	13	UKS DELFIN Tarnobrzeg	5:42.09 266	1:20.94	1:28.32	1:29.14	1:23.69
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.94		200m: 2:49.26	300m: 4:18.40		400m: 5:42.09		
4. WIŚNIEWSKI Karol	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:03.26 222	1:24.06	1:32.52	1:34.09	1:32.59
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.06		200m: 2:56.58	300m: 4:30.67		400m: 6:03.26		
5. SZELIGA Vincent	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:04.47 220	1:23.06	1:34.83	1:34.59	1:31.99
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:23.06		200m: 2:57.89	300m: 4:32.48		400m: 6:04.47		
6. KAIM Maksymilian	13	UKS DELFINEK Ustrzyki D	6:13.00 205	1:28.71	1:34.77	1:36.76	1:32.76
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:28.71		200m: 3:03.48	300m: 4:40.24		400m: 6:13.00		
7. PACHLA Tymoteusz	13	KP SOKÓŁ Rzeszów	6:14.52 202	1:27.49	1:37.92	1:37.96	1:31.15
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:27.49		200m: 3:05.41	300m: 4:43.37		400m: 6:14.52		
8. JAROSZ Radosław	13	UKS REKINY MOSiR Sanok	6:19.62 194	1:26.35	1:38.29	1:39.70	1:35.28
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:26.35		200m: 3:04.64	300m: 4:44.34		400m: 6:19.62		
9. WOŹNIAK Marcel	13	UKS REKINY MOSiR Sanok	6:39.84 166	1:36.43	1:41.44	1:42.72	1:39.25
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:36.43		200m: 3:17.87	300m: 5:00.59		400m: 6:39.84		
10. BIGDOŃ Kamil	13	KP SOKÓŁ Rzeszów	7:08.60 135	1:33.23	1:51.65	1:54.17	1:49.55
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:33.23		200m: 3:24.88	300m: 5:19.05		400m: 7:08.60		
11. JASZCZ Filip	13	UKS FENIKS Dębica	7:12.24 131	1:41.74	1:50.43	1:51.24	1:48.83
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:41.74		200m: 3:32.17	300m: 5:23.41		400m: 7:12.24		
13 lat							
1. SAK Dominik	12	UKS FENIKS Dębica	5:16.09 337	1:12.44	1:20.24	1:22.94	1:20.47
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.44		200m: 2:32.68	300m: 3:55.62		400m: 5:16.09		
2. PIEPRZAK Jakub	12	MUKP FALA Ropczyce	5:18.40 330	1:15.45	1:23.51	1:21.98	1:17.46
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.45		200m: 2:38.96	300m: 4:00.94		400m: 5:18.40		
3. KRAJEWSKI Michał	12	MKS IKAR STAL Mielec	5:37.74 276	1:20.08	1:27.63	1:28.92	1:21.11
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.08		200m: 2:47.71	300m: 4:16.63		400m: 5:37.74		
4. MICHENKO Mateusz	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:46.36 256	1:22.76	1:29.60	1:29.77	1:24.23
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:22.76		200m: 2:52.36	300m: 4:22.13		400m: 5:46.36		
5. GAWLIK Cyprian	12	UKS FENIKS Dębica	6:03.88 221	1:24.04	1:33.34	1:34.67	1:31.83
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.04		200m: 2:57.38	300m: 4:32.05		400m: 6:03.88		
6. GAJ Karol	12	UKS FENIKS Dębica	6:12.10 206	1:25.95	1:34.42	1:36.38	1:35.35
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:25.95		200m: 3:00.37	300m: 4:36.75		400m: 6:12.10		



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 07-08.06.2025

Konkurencja 19, Chłopców, 400m dowolny, 13 lat

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
7. DRÓŻDŻ Borys	12	MKS IKAR STAL Mielec	6:17.21 198	1:27.42	1:37.32	1:38.93	1:33.54
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:27.42	200m: 3:04.74	300m: 4:43.67	400m: 6:17.21				
8. BEDNARZ Szczepan	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:22.06 191	1:29.99	1:40.28	1:38.88	1:32.91
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:29.99	200m: 3:10.27	300m: 4:49.15	400m: 6:22.06				
9. DZIADOSZ Aleksander	12	UKS FENIKS Dębica	6:40.67 165	1:31.31	1:47.23	1:46.15	1:35.98
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:31.31	200m: 3:18.54	300m: 5:04.69	400m: 6:40.67				

14 lat

1. BORKOWSKI Albert	11	UKS DELFIN Tarnobrzeg	4:27.53 556	1:04.76	1:07.91	1:08.21	1:06.65
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:04.76	200m: 2:12.67	300m: 3:20.88	400m: 4:27.53				
2. LASEK Tomasz	11	KS Swim2Win Krosno	4:52.71 424	1:09.15	1:13.87	1:15.43	1:14.26
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:09.15	200m: 2:23.02	300m: 3:38.45	400m: 4:52.71				
3. ORŁOWSKI Łukasz	11	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:16.82 335	1:12.39	1:20.30	1:22.51	1:21.62
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:12.39	200m: 2:32.69	300m: 3:55.20	400m: 5:16.82				
4. PEĆCAK Mikołaj	11	Stow. Sportowe PROSWIM	6:14.12 203	1:27.11	1:35.35	1:38.68	1:32.98
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:27.11	200m: 3:02.46	300m: 4:41.14	400m: 6:14.12				
5. OKLEJEWICZ Filip	11	UKS REKINY MOSiR Sanok	6:18.26 196	1:28.43	1:37.93	1:38.12	1:33.78
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:28.43	200m: 3:06.36	300m: 4:44.48	400m: 6:18.26				

15 lat i starsi

1. GAJEWSKI Mateusz	10	UKS DELFIN Tarnobrzeg	4:23.66 581	1:04.83	1:07.31	1:07.85	1:03.67
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:04.83	200m: 2:12.14	300m: 3:19.99	400m: 4:23.66				
2. JAWORSKI Krzysztof	08	UKS Aqua Sport	4:36.73 502	1:06.76	1:10.09	1:11.23	1:08.65
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:06.76	200m: 2:16.85	300m: 3:28.08	400m: 4:36.73				
3. LIS Jakub	08	KP SOKÓŁ Rzeszów	4:43.67 466	1:07.74	1:12.57	1:13.73	1:09.63
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:07.74	200m: 2:20.31	300m: 3:34.04	400m: 4:43.67				
4. SZYMAŃSKI Konrad	09	UKS DELFIN Tarnobrzeg	4:56.87 407	1:08.28	1:15.21	1:17.57	1:15.81
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:08.28	200m: 2:23.49	300m: 3:41.06	400m: 4:56.87				
5. SPANDŁOWSKI Oliwier	10	MKS IKAR STAL Mielec	5:03.44 381	1:10.40	1:15.99	1:19.11	1:17.94
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:10.40	200m: 2:26.39	300m: 3:45.50	400m: 5:03.44				
6. GAWLE Olivier	10	UKP GRYF Dębica	5:16.84 335	1:12.00	1:21.07	1:23.31	1:20.46
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:12.00	200m: 2:33.07	300m: 3:56.38	400m: 5:16.84				
7. KIPA Bartosz	10	MUKP FALA Ropczyce	5:18.07 331	1:13.23	1:24.25	1:22.02	1:18.57
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:13.23	200m: 2:37.48	300m: 3:59.50	400m: 5:18.07				
8. CARKOWSKI Filip	09	UKS REKINY MOSiR Sanok	5:41.31 268	1:17.39	1:27.92	1:30.33	1:25.67
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:17.39	200m: 2:45.31	300m: 4:15.64	400m: 5:41.31				
9. OŻÓG Olivier	07	UKS FOXBALL Rzeszów	5:47.37 254	1:16.05	1:30.89	1:31.88	1:28.55
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:16.05	200m: 2:46.94	300m: 4:18.82	400m: 5:47.37				