



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego  
Debica, 06-07.06.2026

Konkurencja 18  
06.06.2026 - 16:38

Kobiet, 400m dowolny

12 lat i starsi  
Wyniki

Rekord POZP Open wg Swimrankings 4:35.01 SZOPA Natalia 02308 Debica 18.06.2022

Punkty: AQUA 2026

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
<b>12 lat</b>							
1. MIŁO Izabela	14	<b>5:18.03</b>	399	1:14.07	1:24.13	1:22.54	1:17.29
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:14.07		200m: 2:38.20		300m: 4:00.74		400m: 5:18.03	
2. RUTKOWSKA Aleksandra	14	<b>5:37.59</b>	333	1:19.65	1:27.56	1:26.67	1:23.71
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:19.65		200m: 2:47.21		300m: 4:13.88		400m: 5:37.59	
3. CZERWI SKA Magdalena	14	<b>5:41.03</b>	323	1:21.84	1:28.76	1:27.93	1:22.50
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:21.84		200m: 2:50.60		300m: 4:18.53		400m: 5:41.03	
4. GŁOWA Lidia	14	<b>5:41.97</b>	321	1:22.14	1:30.91	1:28.91	1:20.01
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:22.14		200m: 2:53.05		300m: 4:21.96		400m: 5:41.97	
5. KOZIK Kaja	14	<b>5:42.75</b>	318	1:20.44	1:29.07	1:29.74	1:23.50
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:20.44		200m: 2:49.51		300m: 4:19.25		400m: 5:42.75	
6. MAZURUK Milena	14	<b>5:53.18</b>	291	1:25.08	1:32.88	1:30.27	1:24.95
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:25.08		200m: 2:57.96		300m: 4:28.23		400m: 5:53.18	
7. KRUCZEK Aleksandra	14	<b>5:57.76</b>	280	1:20.12	1:32.95	1:35.13	1:29.56
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:20.12		200m: 2:53.07		300m: 4:28.20		400m: 5:57.76	
8. GARDYNIK Ewa	14	<b>7:16.99</b>	153	1:45.46	1:53.86	1:52.97	1:44.70
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:45.46		200m: 3:39.32		300m: 5:32.29		400m: 7:16.99	
<b>13 lat</b>							
1. MANKARIOUS Chloé	13	<b>4:51.91</b>	516	1:09.79	1:15.16	1:14.95	1:12.01
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:09.79		200m: 2:24.95		300m: 3:39.90		400m: 4:51.91	
2. KRASOWSKA Blanka	13	<b>5:00.52</b>	473	1:10.87	1:16.66	1:17.80	1:15.19
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:10.87		200m: 2:27.53		300m: 3:45.33		400m: 5:00.52	
3. YGUŁA Amelia	13	<b>5:09.24</b>	434	1:13.49	1:20.71	1:19.99	1:15.05
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:13.49		200m: 2:34.20		300m: 3:54.19		400m: 5:09.24	
4. KAMECZURA Ró a	13	<b>5:13.92</b>	415	1:14.18	1:21.70	1:20.67	1:17.37
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:14.18		200m: 2:35.88		300m: 3:56.55		400m: 5:13.92	
5. CHMURA Klaudia	13	<b>5:18.63</b>	396	1:13.70	1:22.80	1:21.02	1:21.11
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:13.70		200m: 2:36.50		300m: 3:57.52		400m: 5:18.63	
6. BIE Laura	13	<b>5:34.03</b>	344	1:17.01	1:26.69	1:27.52	1:22.81
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:17.01		200m: 2:43.70		300m: 4:11.22		400m: 5:34.03	
7. BOBECKA Aleksandra	13	<b>5:54.18</b>	289	1:21.64	1:31.53	1:31.58	1:29.43
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:21.64		200m: 2:53.17		300m: 4:24.75		400m: 5:54.18	
8. DUSAK Aleksandra	13	<b>6:10.14</b>	253	1:25.21	1:35.22	1:35.98	1:33.73
50m:		150m:		250m:		350m:	
100m: 1:25.21		200m: 3:00.43		300m: 4:36.41		400m: 6:10.14	



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego  
Dębica, 06-07.06.2026

Konkurencja 18, Kobiety, 400m dowolny

14 lat

1. CZUDEC Florentyna	12	KP SOKÓŁ Rzeszów	<b>5:02.03</b>	466	1:10.92	1:17.64	1:18.89	1:14.58
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:10.92		200m: 2:28.56	300m: 3:47.45		400m: 5:02.03			
2. MENET Maria	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	<b>5:13.62</b>	416	1:15.13	1:20.64	1:20.87	1:16.98
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:15.13		200m: 2:35.77	300m: 3:56.64		400m: 5:13.62			
3. CZACHOR Kornelia	12	UKS FENIKS Dębica	<b>5:20.05</b>	391	1:14.05	1:22.39	1:21.36	1:22.25
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:14.05		200m: 2:36.44	300m: 3:57.80		400m: 5:20.05			
4. MILLER Milena	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	<b>5:26.95</b>	367	1:15.92	1:24.03	1:25.05	1:21.95
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:15.92		200m: 2:39.95	300m: 4:05.00		400m: 5:26.95			
5. WARCHOŁ Amelia	12	SP MOTYL Stalowa Wola	<b>5:41.72</b>	321	1:18.10	1:26.73	1:29.07	1:27.82
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:18.10		200m: 2:44.83	300m: 4:13.90		400m: 5:41.72			
6. GIERLA Sara	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	<b>5:43.52</b>	316	1:21.22	1:29.44	1:28.54	1:24.32
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:21.22		200m: 2:50.66	300m: 4:19.20		400m: 5:43.52			
7. SMOLAK Iga	12	Stow. Sportowe PROSWIM	<b>6:05.52</b>	262	1:25.51	1:34.34	1:34.83	1:30.84
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:25.51		200m: 2:59.85	300m: 4:34.68		400m: 6:05.52			

15 - 16 lat

1. BASZCZUK Milena	10	UKS FENIKS Dębica	<b>5:08.05</b>	439	1:11.33	1:18.36	1:20.53	1:17.83
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:11.33		200m: 2:29.69	300m: 3:50.22		400m: 5:08.05			
2. W GRZYN Emilia	10	KP SOKÓŁ Rzeszów	<b>5:15.54</b>	408	1:14.47	1:22.18	1:21.02	1:17.87
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:14.47		200m: 2:36.65	300m: 3:57.67		400m: 5:15.54			
3. KRASOWSKA Maja	11	UKS DELFIN Tarnobrzeg	<b>5:19.38</b>	394	1:13.63	1:22.26	1:22.21	1:21.28
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:13.63		200m: 2:35.89	300m: 3:58.10		400m: 5:19.38			
4. SZYBISTY Karolina	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	<b>5:29.01</b>	360	1:18.68	1:25.36	1:25.29	1:19.68
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:18.68		200m: 2:44.04	300m: 4:09.33		400m: 5:29.01			
5. KARWAJ Paulina	10	UKS SP AQUARIUS Lesko	<b>5:31.03</b>	354	1:18.01	1:22.86	1:27.31	1:22.85
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:18.01		200m: 2:40.87	300m: 4:08.18		400m: 5:31.03			
PK GOŁY SKA Gabriela	12	St. Lok. SALOS Cortile Kielce	<b>5:23.76</b>	378	1:16.74	1:24.29	1:23.06	1:19.67
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:16.74		200m: 2:41.03	300m: 4:04.09		400m: 5:23.76			
PK B K Zofia	12	St. Lok. SALOS Cortile Kielce	<b>5:27.94</b>	364	1:19.25	1:24.86	1:24.80	1:19.03
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:19.25		200m: 2:44.11	300m: 4:08.91		400m: 5:27.94			
PK KUNDERA Lena	12	St. Lok. SALOS Cortile Kielce	<b>5:43.89</b>	315	1:21.33	1:29.14	1:28.69	1:24.73
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:21.33		200m: 2:50.47	300m: 4:19.16		400m: 5:43.89			