



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 06-07.06.2026

Konkurencja 19
06.06.2026 - 17:11

Mężczyźni, 400m dowolny

12 lat i starsi
Wyniki

Rekord POZP Open wg Swimrankings 4:08.11 RÓG Adrian 00108 Gliwice 21.07.2018

Punkty: AQUA 2026

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
12 lat							
1. DEMBOWSKI Kuba	14	UKS Aqua Sport	5:30.28 295	1:18.07	1:25.16		
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:18.07		200m: 2:43.23	300m:		400m: 5:30.28		
2. WIECH Karol	14	MKS IKAR Stal Mielec	5:41.40 267	1:18.63	1:26.09	1:29.46	1:27.22
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:18.63		200m: 2:44.72	300m: 4:14.18		400m: 5:41.40		
3. KU MA Maurycy	14	SP MOTYL Stalowa Wola	5:43.35 262	1:20.54	1:28.27	1:28.85	1:25.69
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:20.54		200m: 2:48.81	300m: 4:17.66		400m: 5:43.35		
4. DARA Franciszek	14	KP SOKÓŁ Rzeszów	6:12.17 206				
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m:		200m: 4:42.40	300m:		400m: 6:12.17		
5. BAŁA Ignacy	14	UKS FENIKS Dębica	6:33.17 175	1:32.10	1:41.53	1:39.31	1:40.23
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:32.10		200m: 3:13.63	300m: 4:52.94		400m: 6:33.17		
6. KARABAN Jakub	14	SP MOTYL Stalowa Wola	6:36.86 170	1:34.28	1:45.12	1:44.58	1:32.88
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:34.28		200m: 3:19.40	300m: 5:03.98		400m: 6:36.86		
7. CHROBAK Borys	14	KSW Stal Rzeszów	6:49.38 155	1:39.18	1:44.97	1:47.22	1:38.01
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:39.18		200m: 3:24.15	300m: 5:11.37		400m: 6:49.38		
13 lat							
1. WRÓBEL Filip	13	UKS Aqua Sport	5:05.37 373	1:12.60	1:18.47	1:19.00	1:15.30
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:12.60		200m: 2:31.07	300m: 3:50.07		400m: 5:05.37		
2. JAREMA Antoni	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:10.13 356	1:13.84	1:20.07	1:20.52	1:15.70
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:13.84		200m: 2:33.91	300m: 3:54.43		400m: 5:10.13		
3. KOZIOŁ Michał	13	UKS DELFIN Tarnobrzeg	5:14.48 342	1:15.38	1:20.60	1:20.81	1:17.69
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:15.38		200m: 2:35.98	300m: 3:56.79		400m: 5:14.48		
4. SZELIGA Vincent	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:34.46 284	1:16.08	1:25.30	1:28.25	1:24.83
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:16.08		200m: 2:41.38	300m: 4:09.63		400m: 5:34.46		
5. GÓRECKI Marcel	13	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:53.98 239	1:24.45	1:33.11	1:30.63	1:25.79
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:24.45		200m: 2:57.56	300m: 4:28.19		400m: 5:53.98		
14 lat							
1. FAFF Wojciech	12	Stow. Sportowe PROSWIM	4:56.72 407	1:08.06	1:15.20	1:17.36	1:16.10
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:08.06		200m: 2:23.26	300m: 3:40.62		400m: 4:56.72		
2. PIEPRZAK Jakub	12	MUKP FALA Ropczyce	5:08.77 361	1:11.38	1:20.78	1:20.77	1:15.84
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:11.38		200m: 2:32.16	300m: 3:52.93		400m: 5:08.77		
3. MICHENKO Mateusz	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	5:12.50 348	1:14.59	1:20.10	1:20.55	1:17.26
50m:		150m:	250m:		350m:		
100m: 1:14.59		200m: 2:34.69	300m: 3:55.24		400m: 5:12.50		



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 06-07.06.2026

Konkurencja 19, Chłopców, 400m dowolny, 14 lat

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
4. GAJ Karol	12	5:24.75	310	1:15.10	1:23.45	1:25.15	1:21.05
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:15.10	200m: 2:38.55	300m: 4:03.70	400m: 5:24.75				
5. PRZYBYŁOWICZ Antoni	12	5:33.85	286	1:19.68	1:29.18	1:24.03	1:20.96
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:19.68	200m: 2:48.86	300m: 4:12.89	400m: 5:33.85				
6. HOVHANNISYAN Armen	12	6:06.32	216	1:24.16	1:35.73		
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:24.16	200m: 2:59.89	300m:	400m: 6:06.32				
7. DZIADOSZ Aleksander	12	6:08.10	213	1:20.66	1:38.11	1:38.06	1:31.27
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:20.66	200m: 2:58.77	300m: 4:36.83	400m: 6:08.10				
8. BEDNARZ Szczepan	12	6:08.78	212	1:23.20	1:37.14	1:36.72	1:31.72
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:23.20	200m: 3:00.34	300m: 4:37.06	400m: 6:08.78				
DYSKW. GAWLIK Cyprian	12						
<i>O1 - Pływak zainicjował start przed sygnałem startu.</i>							

15 - 16 lat

1. BORKOWSKI Albert	11	4:14.24	647	1:02.14	1:04.03	1:04.20	1:03.87
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:02.14	200m: 2:06.17	300m: 3:10.37	400m: 4:14.24				
2. GAJEWSKI Mateusz	10	4:20.06	605	1:03.18	1:07.18	1:06.18	1:03.52
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:03.18	200m: 2:10.36	300m: 3:16.54	400m: 4:20.06				
3. PAWELEC Sebastian	10	4:36.79	501	1:03.97	1:10.49	1:12.13	1:10.20
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:03.97	200m: 2:14.46	300m: 3:26.59	400m: 4:36.79				
4. KRÓLIKOWSKI Mateusz	10	4:37.71	496	1:06.65	1:11.11	1:10.68	1:09.27
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:06.65	200m: 2:17.76	300m: 3:28.44	400m: 4:37.71				
5. GAWLE Olivier	10	4:54.93	414	1:06.78	1:15.34	1:17.42	1:15.39
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:06.78	200m: 2:22.12	300m: 3:39.54	400m: 4:54.93				
6. LASEK Tomasz	11	5:00.76	391	1:09.33	1:16.42	1:17.75	1:17.26
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:09.33	200m: 2:25.75	300m: 3:43.50	400m: 5:00.76				
7. ORŁOWSKI Łukasz	11	5:15.38	339	1:12.98	1:21.65	1:21.88	1:18.87
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:12.98	200m: 2:34.63	300m: 3:56.51	400m: 5:15.38				
8. KIPA Bartosz	10	5:50.11	247	1:14.79	1:29.48	1:33.36	1:32.48
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:14.79	200m: 2:44.27	300m: 4:17.63	400m: 5:50.11				
9. P. CAK Mikołaj	11	6:09.00	211	1:26.45	1:35.85	1:36.81	1:29.89
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:26.45	200m: 3:02.30	300m: 4:39.11	400m: 6:09.00				
10. RYGLEWICZ Karol	11	6:31.15	177	1:26.18	1:42.71	1:43.18	1:39.08
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:26.18	200m: 3:08.89	300m: 4:52.07	400m: 6:31.15				

17 lat i starsi

1. JAWORSKI Krzysztof	08	4:30.38	538	1:05.19	1:08.64	1:09.31	1:07.24
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:05.19	200m: 2:13.83	300m: 3:23.14	400m: 4:30.38				



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 06-07.06.2026

Konkurencja 19, Mężczyźni, 400m dowolny, 17 lat i starsi

Pozycja	Rok ur.	Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
2. SIWARSKI Marcin	07	4:34.52	514	1:05.20	1:10.78	1:10.33	1:08.21
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:05.20	200m: 2:15.98	300m: 3:26.31	400m: 4:34.52				
3. OKO Wojciech	08	5:40.87	268	1:17.69	1:28.92	1:28.71	1:25.55
50m:	150m:	250m:	350m:				
100m: 1:17.69	200m: 2:46.61	300m: 4:15.32	400m: 5:40.87				