



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Debica, 06-07.06.2026

Konkurencja 5
06.06.2026 - 11:17

Kobiet, 400m zmienny

13 lat i starsi
Wyniki

Rekord POZP Open wg Swimrankings 5:02.55 CZERNIAK Monika 00308 Debica 11.07.2008

Punkty: AQUA 2026

Pozycja	Rok ur.		Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
13 lat								
1. KRASOWSKA Blanka	13	UKS DELFIN Tarnobrzeg	5:50.26	426	1:22.52	1:32.24	1:40.05	1:15.45
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:22.52		200m: 2:54.76	300m: 4:34.81		400m: 5:50.26			
2. W GRZYN Gaja	13	KP SOKÓŁ Rzeszów	6:03.07	382	1:24.32	1:36.50	1:40.31	1:21.94
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:24.32		200m: 3:00.82	300m: 4:41.13		400m: 6:03.07			
3. MUDRY Emilia	13	KP REKIN Lubaczów	6:03.56	381	1:25.61	1:34.74	1:39.64	1:23.57
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:25.61		200m: 3:00.35	300m: 4:39.99		400m: 6:03.56			
4. PIETRAS Zuzanna	13	MKS IKAR Stal Mielec	6:12.31	355	1:22.70	1:36.47	1:48.28	1:24.86
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:22.70		200m: 2:59.17	300m: 4:47.45		400m: 6:12.31			
5. SZCZEPANIK Inka	13	KP REKIN Lubaczów	6:13.64	351	1:23.21	1:37.07	1:48.33	1:25.03
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:23.21		200m: 3:00.28	300m: 4:48.61		400m: 6:13.64			
14 lat								
1. CZUDEK Florentyna	12	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:46.33	441	1:21.81	1:29.49	1:37.56	1:17.47
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:21.81		200m: 2:51.30	300m: 4:28.86		400m: 5:46.33			
2. MENET Maria	12	UKS SP AQUARIUS Lesko	6:19.32	335	1:29.69	1:41.42	1:49.02	1:19.19
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:29.69		200m: 3:11.11	300m: 5:00.13		400m: 6:19.32			
3. NOWAK Oliwia	12	Stow. Sportowe PROSWIM	6:23.99	323	1:24.97	1:37.31	1:51.46	1:30.25
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:24.97		200m: 3:02.28	300m: 4:53.74		400m: 6:23.99			
15 - 16 lat								
1. CYRAN Weronika	10	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:31.12	504	1:13.98	1:28.19	1:33.04	1:15.91
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:13.98		200m: 2:42.17	300m: 4:15.21		400m: 5:31.12			
2. SMOLAK Nikola	11	Stow. Sportowe PROSWIM	6:13.36	352	1:22.00	1:37.14	1:48.82	1:25.40
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:22.00		200m: 2:59.14	300m: 4:47.96		400m: 6:13.36			
3. KOZŁOWSKA Alicja	11	Stow. Sportowe PROSWIM	6:30.14	308	1:26.64	1:42.34	1:49.06	1:32.10
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:26.64		200m: 3:08.98	300m: 4:58.04		400m: 6:30.14			