



Letnie Mistrzostwa Okręgu Podkarpackiego
Dębica, 06-07.06.2026

Konkurencja 6

Mężczyźni, 400m zmienny

13 lat i starsi

06.06.2026 - 11:31

Wyniki

Rekord POZP Open wg Swimrankings 4:37.19 KUT Bartosz 00308 Ostrowiec Sw. 20.05.2011

Punkty: AQUA 2026

Pozycja	Rok ur.		Czas	Pkt.	100m	200m	300m	400m
13 lat								
1. SZALA Wiktor	13	KP SOKÓŁ Rzeszów	6:14.04	272	1:28.50	1:38.60	1:44.42	1:22.52
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:28.50		200m: 3:07.10	300m: 4:51.52		400m: 6:14.04			
14 lat								
1. FAFF Wojciech	12	Stow. Sportowe PROSWIM	5:41.71	357	1:19.34	1:29.57	1:36.43	1:16.37
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:19.34		200m: 2:48.91	300m: 4:25.34		400m: 5:41.71			
2. POŁOWNIAK Maksymilian	12	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:57.25	312	1:21.89	1:31.38	1:43.19	1:20.79
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:21.89		200m: 2:53.27	300m: 4:36.46		400m: 5:57.25			
3. P. CAK Maksymilian	12	Stow. Sportowe PROSWIM	6:14.40	271	1:30.87	1:33.65	1:44.52	1:25.36
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:30.87		200m: 3:04.52	300m: 4:49.04		400m: 6:14.40			
15 - 16 lat								
1. PAWELEC Sebastian	10	UKS FENIKS Dębica	5:21.24	430	1:10.32	1:26.83	1:28.52	1:15.57
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:10.32		200m: 2:37.15	300m: 4:05.67		400m: 5:21.24			
2. GRUCELA Jakub	11	KP SOKÓŁ Rzeszów	5:31.14	392	1:13.61	1:31.08	1:30.45	1:16.00
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:13.61		200m: 2:44.69	300m: 4:15.14		400m: 5:31.14			
3. CHORZ PA Mateusz	11	Stow. Sportowe PROSWIM	8:00.82	128	1:41.63	2:11.63	2:11.71	1:55.85
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:41.63		200m: 3:53.26	300m: 6:04.97		400m: 8:00.82			
DYSKW. KIPA Bartosz	10	MUKP FALA Ropczyce						
K16								
17 lat i starsi								
1. JAWORSKI Krzysztof	08	UKS Aqua Sport	5:17.65	444	1:09.74	1:24.94	1:30.59	1:12.38
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:09.74		200m: 2:34.68	300m: 4:05.27		400m: 5:17.65			
2. CIOS Szymon	08	UKS FOXBALL Rzeszów	6:17.58	264	1:24.97	1:32.91	1:55.06	1:24.64
50m:		150m:	250m:		350m:			
100m: 1:24.97		200m: 2:57.88	300m: 4:52.94		400m: 6:17.58			