

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1
23.03.2025 - 9:30

5000m dowolny

Open
Wyniki

MŚ 2025 Senior Kobieta: 58:15.00; Mężczyzn: 54:15.00 / ME 2025 Senior Kobieta: 58:30.00; Mężczyzn: 54:30.00 / MEJ 2025 18-19 18 - 19 Kobieta: 1:00:00.00; 18 - 19 Mężczyzn: 56:00.00 / MEJ 2025 16-17 16 - 17 Kobieta: 1:01:30.00; 16 - 17 Mężczyzn: 58:00.00 / MEJ 2025 14-15 14 - 15 Kobieta: 1:03:00.00; 14 - 15 Mężczyzn: 1:00:00.00

Punkty: AQUA 2024

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
Open, Kobiet												
1.	Natalia PIEKARSKA			06	UKS 190 Łódź			1:01:53.72			563	
	100m:	1:06.26	1:06.26	1400m:	16:43.01	1:13.12	2700m:	32:55.13	1:15.74	4000m:	49:20.24 1:16.01	
	200m:	2:15.80	1:09.54	1500m:	17:56.60	1:13.59	2800m:	34:10.89	1:15.76	4100m:	50:36.18 1:15.94	
	300m:	3:26.47	1:10.67	1600m:	19:10.34	1:13.74	2900m:	35:26.83	1:15.94	4200m:	51:52.66 1:16.48	
	400m:	4:37.72	1:11.25	1700m:	20:24.16	1:13.82	3000m:	36:43.20	1:16.37	4300m:	53:09.22 1:16.56	
	500m:	5:49.24	1:11.52	1800m:	21:38.80	1:14.64	3100m:	37:59.29	1:16.09	4400m:	54:24.87 1:15.65	
	600m:	7:01.59	1:12.35	1900m:	22:53.32	1:14.52	3200m:	39:15.47	1:16.18	4500m:	55:40.48 1:15.61	
	700m:	8:13.39	1:11.80	2000m:	24:07.85	1:14.53	3300m:	40:31.64	1:16.17	4600m:	56:56.22 1:15.74	
	800m:	9:25.54	1:12.15	2100m:	25:22.80	1:14.95	3400m:	41:46.57	1:14.93	4700m:	58:11.58 1:15.36	
	900m:	10:37.26	1:11.72	2200m:	26:37.05	1:14.25	3500m:	43:01.48	1:14.91	4800m:	59:25.88 1:14.30	
	1000m:	11:49.77	1:12.51	2300m:	27:52.71	1:15.66	3600m:	44:16.57	1:15.09	4900m:	1:00:40.25 1:14.37	
	1100m:	13:03.20	1:13.43	2400m:	29:08.08	1:15.37	3700m:	45:31.83	1:15.26	5000m:	1:01:53.72 1:13.47	
	1200m:	14:16.55	1:13.35	2500m:	30:23.80	1:15.72	3800m:	46:47.43	1:15.60			
	1300m:	15:29.89	1:13.34	2600m:	31:39.39	1:15.59	3900m:	48:04.23	1:16.80			
2.	Maja RĄCZKOWSKA			07	LKS Jedność 32 Przyszowice			1:02:10.27			556	
	100m:	1:07.87	1:07.87	1400m:	17:03.04	1:14.99	2700m:	33:18.65	1:14.88	4000m:	49:40.02 1:15.65	
	200m:	2:19.54	1:11.67	1500m:	18:17.66	1:14.62	2800m:	34:33.66	1:15.01	4100m:	50:55.15 1:15.13	
	300m:	3:31.53	1:11.99	1600m:	19:32.34	1:14.68	2900m:	35:49.58	1:15.92	4200m:	52:10.24 1:15.09	
	400m:	4:43.96	1:12.43	1700m:	20:47.50	1:15.16	3000m:	37:04.95	1:15.37	4300m:	53:25.88 1:15.64	
	500m:	5:56.92	1:12.96	1800m:	22:02.54	1:15.04	3100m:	38:20.10	1:15.15	4400m:	54:40.75 1:14.87	
	600m:	7:10.28	1:13.36	1900m:	23:17.38	1:14.84	3200m:	39:35.66	1:15.56	4500m:	55:56.25 1:15.50	
	700m:	8:23.47	1:13.19	2000m:	24:32.52	1:15.14	3300m:	40:50.78	1:15.12	4600m:	57:11.63 1:15.38	
	800m:	9:37.04	1:13.57	2100m:	25:47.38	1:14.86	3400m:	42:06.15	1:15.37	4700m:	58:27.35 1:15.72	
	900m:	10:50.94	1:13.90	2200m:	27:01.82	1:14.44	3500m:	43:21.62	1:15.47	4800m:	59:42.37 1:15.02	
	1000m:	12:05.06	1:14.12	2300m:	28:17.38	1:15.56	3600m:	44:36.97	1:15.35	4900m:	1:00:56.72 1:14.35	
	1100m:	13:19.01	1:13.95	2400m:	29:32.88	1:15.50	3700m:	45:52.28	1:15.31	5000m:	1:02:10.27 1:13.55	
	1200m:	14:33.73	1:14.72	2500m:	30:48.44	1:15.56	3800m:	47:08.76	1:16.48			
	1300m:	15:48.05	1:14.32	2600m:	32:03.77	1:15.33	3900m:	48:24.37	1:15.61			
3.	Emilia NIKIEL			11	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry			1:02:29.62			547	
	Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat											
	100m:	1:09.30	1:09.30	1400m:	17:15.41	1:14.68	2700m:	33:34.61	1:15.70	4000m:	49:58.25 1:15.98	
	200m:	2:22.37	1:13.07	1500m:	18:30.49	1:15.08	2800m:	34:50.33	1:15.72	4100m:	51:13.79 1:15.54	
	300m:	3:36.08	1:13.71	1600m:	19:45.65	1:15.16	2900m:	36:05.69	1:15.36	4200m:	52:29.44 1:15.65	
	400m:	4:50.00	1:13.92	1700m:	21:00.96	1:15.31	3000m:	37:21.30	1:15.61	4300m:	53:45.00 1:15.56	
	500m:	6:04.06	1:14.06	1800m:	22:16.54	1:15.58	3100m:	38:36.76	1:15.46	4400m:	55:00.92 1:15.92	
	600m:	7:17.98	1:13.92	1900m:	23:32.14	1:15.60	3200m:	39:52.16	1:15.40	4500m:	56:16.88 1:15.96	
	700m:	8:32.47	1:14.49	2000m:	24:47.29	1:15.15	3300m:	41:07.75	1:15.59	4600m:	57:32.27 1:15.39	
	800m:	9:47.01	1:14.54	2100m:	26:02.11	1:14.82	3400m:	42:23.62	1:15.87	4700m:	58:47.72 1:15.45	
	900m:	11:01.47	1:14.46	2200m:	27:17.17	1:15.06	3500m:	43:38.91	1:15.29	4800m:	1:00:03.40 1:15.68	
	1000m:	12:16.27	1:14.80	2300m:	28:32.42	1:15.25	3600m:	44:54.32	1:15.41	4900m:	1:01:18.24 1:14.84	
	1100m:	13:30.85	1:14.58	2400m:	29:47.89	1:15.47	3700m:	46:10.15	1:15.83	5000m:	1:02:29.62 1:11.38	
	1200m:	14:45.91	1:15.06	2500m:	31:03.63	1:15.74	3800m:	47:26.29	1:16.14			
	1300m:	16:00.73	1:14.82	2600m:	32:18.91	1:15.28	3900m:	48:42.27	1:15.98			
4.	Agnieszka RUDOMINA			06	MKP Gdańsk			1:02:51.20			538	
	100m:	1:08.95	1:08.95	1400m:	17:17.89	1:14.82	2700m:	33:44.67	1:16.21	4000m:	50:16.02 1:16.39	
	200m:	2:22.39	1:13.44	1500m:	18:32.61	1:14.72	2800m:	35:00.39	1:15.72	4100m:	51:32.51 1:16.49	
	300m:	3:36.17	1:13.78	1600m:	19:48.30	1:15.69	2900m:	36:16.15	1:15.76	4200m:	52:48.75 1:16.24	
	400m:	4:50.08	1:13.91	1700m:	21:04.13	1:15.83	3000m:	37:32.33	1:16.18	4300m:	54:05.78 1:17.03	
	500m:	6:04.67	1:14.59	1800m:	22:19.76	1:15.63	3100m:	38:48.62	1:16.29	4400m:	55:22.68 1:16.90	
	600m:	7:18.95	1:14.28	1900m:	23:36.16	1:16.40	3200m:	40:04.84	1:16.22	4500m:	56:39.13 1:16.45	
	700m:	8:33.29	1:14.34	2000m:	24:51.76	1:15.60	3300m:	41:20.64	1:15.80	4600m:	57:55.28 1:16.15	
	800m:	9:47.68	1:14.39	2100m:	26:08.17	1:16.41	3400m:	42:37.43	1:16.79	4700m:	59:10.55 1:15.27	
	900m:	11:02.77	1:15.09	2200m:	27:23.72	1:15.55	3500m:	43:54.02	1:16.59	4800m:	1:00:25.80 1:15.25	
	1000m:	12:17.85	1:15.08	2300m:	28:39.71	1:15.99	3600m:	45:10.75	1:16.73	4900m:	1:01:40.12 1:14.32	
	1100m:	13:32.88	1:15.03	2400m:	29:56.38	1:16.67	3700m:	46:27.18	1:16.43	5000m:	1:02:51.20 1:11.08	
	1200m:	14:47.96	1:15.08	2500m:	31:12.18	1:15.80	3800m:	47:43.24	1:16.06			
	1300m:	16:03.07	1:15.11	2600m:	32:28.46	1:16.28	3900m:	48:59.63	1:16.39			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Kobiet, 5000m dowolny, Open

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
5.	Julia BOMBA		11		CSiR MOS w Dąbrowie Górniczej					1:02:56.21	536	
Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat												
100m:	1:08.65	1:08.65	1400m:	17:19.44	1:15.94	2700m:	33:50.58	1:16.90	4000m:	50:26.26	1:16.99	
200m:	2:22.70	1:14.05	1500m:	18:35.64	1:16.20	2800m:	35:08.09	1:17.51	4100m:	51:42.09	1:15.83	
300m:	3:36.81	1:14.11	1600m:	19:51.53	1:15.89	2900m:	36:25.31	1:17.22	4200m:	52:58.45	1:16.36	
400m:	4:51.18	1:14.37	1700m:	21:07.88	1:16.35	3000m:	37:41.55	1:16.24	4300m:	54:14.34	1:15.89	
500m:	6:05.34	1:14.16	1800m:	22:23.35	1:15.47	3100m:	38:57.37	1:15.82	4400m:	55:30.57	1:16.23	
600m:	7:19.58	1:14.24	1900m:	23:39.38	1:16.03	3200m:	40:13.78	1:16.41	4500m:	56:46.24	1:15.67	
700m:	8:33.47	1:13.89	2000m:	24:54.98	1:15.60	3300m:	41:30.05	1:16.27	4600m:	58:00.95	1:14.71	
800m:	9:48.19	1:14.72	2100m:	26:10.87	1:15.89	3400m:	42:47.15	1:17.10	4700m:	59:15.62	1:14.67	
900m:	11:02.37	1:14.18	2200m:	27:26.87	1:16.00	3500m:	44:04.23	1:17.08	4800m:	1:00:30.01	1:14.39	
1000m:	12:17.56	1:15.19	2300m:	28:43.20	1:16.33	3600m:	45:20.70	1:16.47	4900m:	1:01:44.45	1:14.44	
1100m:	13:32.48	1:14.92	2400m:	29:59.85	1:16.65	3700m:	46:36.55	1:15.85	5000m:	1:02:56.21	1:11.76	
1200m:	14:47.70	1:15.22	2500m:	31:16.82	1:16.97	3800m:	47:52.96	1:16.41				
1300m:	16:03.50	1:15.80	2600m:	32:33.68	1:16.86	3900m:	49:09.27	1:16.31				
6.	Nina RÓZGA		11		CSiR MOS w Dąbrowie Górniczej					1:04:30.94	497	
100m:	1:09.12	1:09.12	1400m:	17:40.84	1:18.10	2700m:	34:39.17	1:19.95	4000m:	51:37.32	1:18.19	
200m:	2:23.19	1:14.07	1500m:	18:58.59	1:17.75	2800m:	35:58.71	1:19.54	4100m:	52:55.03	1:17.71	
300m:	3:39.00	1:15.81	1600m:	20:16.13	1:17.54	2900m:	37:16.49	1:17.78	4200m:	54:12.71	1:17.68	
400m:	4:54.84	1:15.84	1700m:	21:34.73	1:18.60	3000m:	38:34.98	1:18.49	4300m:	55:30.40	1:17.69	
500m:	6:12.07	1:17.23	1800m:	22:52.01	1:17.28	3100m:	39:52.24	1:17.26	4400m:	56:48.59	1:18.19	
600m:	7:28.06	1:15.99	1900m:	24:08.81	1:16.80	3200m:	41:10.15	1:17.91	4500m:	58:06.20	1:17.61	
700m:	8:44.74	1:16.68	2000m:	25:26.52	1:17.71	3300m:	42:28.36	1:18.21	4600m:	59:23.99	1:17.79	
800m:	10:00.92	1:16.18	2100m:	26:43.22	1:16.70	3400m:	43:47.35	1:18.99	4700m:	1:00:42.03	1:18.04	
900m:	11:17.56	1:16.64	2200m:	28:01.76	1:18.54	3500m:	45:06.63	1:19.28	4800m:	1:01:59.20	1:17.17	
1000m:	12:33.94	1:16.38	2300m:	29:19.59	1:17.83	3600m:	46:24.43	1:17.80	4900m:	1:03:14.86	1:15.66	
1100m:	13:49.85	1:15.91	2400m:	30:37.63	1:18.04	3700m:	47:42.89	1:18.46	5000m:	1:04:30.94	1:16.08	
1200m:	15:06.14	1:16.29	2500m:	31:56.94	1:19.31	3800m:	49:01.66	1:18.77				
1300m:	16:22.74	1:16.60	2600m:	33:19.22	1:22.28	3900m:	50:19.13	1:17.47				
7.	Matylda RAJCA		10		LKS Jedność 32 Przyszowice					1:05:08.06	483	
100m:	1:09.79	1:09.79	1400m:	17:19.87	1:16.69	2700m:	34:46.66	1:24.77	4000m:	52:22.95	1:16.32	
200m:	2:22.99	1:13.20	1500m:	18:37.56	1:17.69	2800m:	36:10.35	1:23.69	4100m:	53:39.63	1:16.68	
300m:	3:36.50	1:13.51	1600m:	19:56.02	1:18.46	2900m:	37:35.61	1:25.26	4200m:	54:56.82	1:17.19	
400m:	4:50.36	1:13.86	1700m:	21:15.28	1:19.26	3000m:	39:01.73	1:26.12	4300m:	56:15.22	1:18.40	
500m:	6:04.34	1:13.98	1800m:	22:35.39	1:20.11	3100m:	40:27.35	1:25.62	4400m:	57:32.27	1:17.05	
600m:	7:18.30	1:13.96	1900m:	23:53.71	1:18.32	3200m:	41:55.05	1:27.70	4500m:	58:47.45	1:15.18	
700m:	8:32.74	1:14.44	2000m:	25:12.81	1:19.10	3300m:	43:21.39	1:26.34	4600m:	1:00:02.97	1:15.52	
800m:	9:47.45	1:14.71	2100m:	26:31.66	1:18.85	3400m:	44:40.05	1:18.66	4700m:	1:01:18.92	1:15.95	
900m:	11:02.00	1:14.55	2200m:	27:50.97	1:19.31	3500m:	45:56.23	1:16.18	4800m:	1:02:36.66	1:17.74	
1000m:	12:16.78	1:14.78	2300m:	29:11.94	1:20.97	3600m:	47:13.36	1:17.13	4900m:	1:03:53.53	1:16.87	
1100m:	13:31.55	1:14.77	2400m:	30:34.36	1:22.42	3700m:	48:30.88	1:17.52	5000m:	1:05:08.06	1:14.53	
1200m:	14:47.33	1:15.78	2500m:	31:57.71	1:23.35	3800m:	49:48.76	1:17.88				
1300m:	16:03.18	1:15.85	2600m:	33:21.89	1:24.18	3900m:	51:06.63	1:17.87				
8.	Karolina BARCZAK		11		MTP Kormoran Olsztyn					1:06:12.08	460	
100m:	1:08.95	1:08.95	1400m:	17:47.73	1:19.14	2700m:	34:51.52	1:19.96	4000m:	52:37.62	1:22.82	
200m:	2:23.22	1:14.27	1500m:	19:06.07	1:18.34	2800m:	36:12.35	1:20.83	4100m:	54:00.70	1:23.08	
300m:	3:39.18	1:15.96	1600m:	20:25.00	1:18.93	2900m:	37:33.67	1:21.32	4200m:	55:23.27	1:22.57	
400m:	4:55.09	1:15.91	1700m:	21:44.12	1:19.12	3000m:	38:55.52	1:21.85	4300m:	56:45.74	1:22.47	
500m:	6:11.22	1:16.13	1800m:	23:03.21	1:19.09	3100m:	40:17.22	1:21.70	4400m:	58:06.77	1:21.03	
600m:	7:27.51	1:16.29	1900m:	24:22.64	1:19.43	3200m:	41:38.62	1:21.40	4500m:	59:29.30	1:22.53	
700m:	8:43.93	1:16.42	2000m:	25:42.10	1:19.46	3300m:	43:00.57	1:21.95	4600m:	1:00:52.40	1:23.10	
800m:	10:00.31	1:16.38	2100m:	26:58.95	1:16.85	3400m:	44:22.96	1:22.39	4700m:	1:02:15.14	1:22.74	
900m:	11:17.47	1:17.16	2200m:	28:16.49	1:17.54	3500m:	45:44.84	1:21.88	4800m:	1:03:36.64	1:21.50	
1000m:	12:34.99	1:17.52	2300m:	29:34.33	1:17.84	3600m:	47:07.29	1:22.45	4900m:	1:04:56.91	1:20.27	
1100m:	13:52.69	1:17.70	2400m:	30:52.65	1:18.32	3700m:	48:29.42	1:22.13	5000m:	1:06:12.08	1:15.17	
1200m:	15:10.76	1:18.07	2500m:	32:11.70	1:19.05	3800m:	49:51.68	1:22.26				
1300m:	16:28.59	1:17.83	2600m:	33:31.56	1:19.86	3900m:	51:14.80	1:23.12				

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Kobiet, 5000m dowolny, Open

Pozycja	Rok ur.									Czas		Pkt.
9.	Zofia RYCHTER			10	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry					1:06:43.42	450	
	100m:	1:11.45	1:11.45	1400m:	17:55.38	1:18.46	2700m:	35:12.11	1:20.48	4000m:	52:57.21	1:23.15
	200m:	2:27.20	1:15.75	1500m:	19:14.46	1:19.08	2800m:	36:32.65	1:20.54	4100m:	54:19.87	1:22.66
	300m:	3:43.48	1:16.28	1600m:	20:33.72	1:19.26	2900m:	37:53.49	1:20.84	4200m:	55:43.19	1:23.32
	400m:	4:59.52	1:16.04	1700m:	21:53.01	1:19.29	3000m:	39:14.59	1:21.10	4300m:	57:07.33	1:24.14
	500m:	6:15.65	1:16.13	1800m:	23:12.53	1:19.52	3100m:	40:35.81	1:21.22	4400m:	58:30.59	1:23.26
	600m:	7:32.56	1:16.91	1900m:	24:31.70	1:19.17	3200m:	41:57.37	1:21.56	4500m:	59:53.81	1:23.22
	700m:	8:49.66	1:17.10	2000m:	25:51.55	1:19.85	3300m:	43:19.10	1:21.73	4600m:	1:01:16.58	1:22.77
	800m:	10:07.11	1:17.45	2100m:	27:11.36	1:19.81	3400m:	44:41.44	1:22.34	4700m:	1:02:39.83	1:23.25
	900m:	11:24.53	1:17.42	2200m:	28:30.90	1:19.54	3500m:	46:03.48	1:22.04	4800m:	1:04:02.57	1:22.74
	1000m:	12:42.18	1:17.65	2300m:	29:50.36	1:19.46	3600m:	47:25.71	1:22.23	4900m:	1:05:23.83	1:21.26
	1100m:	14:00.52	1:18.34	2400m:	31:10.61	1:20.25	3700m:	48:48.39	1:22.68	5000m:	1:06:43.42	1:19.59
	1200m:	15:18.58	1:18.06	2500m:	32:31.29	1:20.68	3800m:	50:11.17	1:22.78			
	1300m:	16:36.92	1:18.34	2600m:	33:51.63	1:20.34	3900m:	51:34.06	1:22.89			
10.	Anna GUZDEK			07	Akademia Sms Racibórz					1:08:39.54	413	
	100m:	1:14.67	1:14.67	1400m:	18:49.68	1:22.27	2700m:	36:45.45	1:23.69	4000m:	54:55.00	1:23.65
	200m:	2:35.34	1:20.67	1500m:	20:11.21	1:21.53	2800m:	38:09.13	1:23.68	4100m:	56:18.30	1:23.30
	300m:	3:56.41	1:21.07	1600m:	21:33.39	1:22.18	2900m:	39:33.85	1:24.72	4200m:	57:41.64	1:23.34
	400m:	5:17.26	1:20.85	1700m:	22:56.43	1:23.04	3000m:	40:56.49	1:22.64	4300m:	59:04.57	1:22.93
	500m:	6:38.16	1:20.90	1800m:	24:19.04	1:22.61	3100m:	42:20.18	1:23.69	4400m:	1:00:28.08	1:23.51
	600m:	7:58.51	1:20.35	1900m:	25:42.60	1:23.56	3200m:	43:44.73	1:24.55	4500m:	1:01:51.14	1:23.06
	700m:	9:19.09	1:20.58	2000m:	27:04.91	1:22.31	3300m:	45:08.90	1:24.17	4600m:	1:03:14.13	1:22.99
	800m:	10:39.94	1:20.85	2100m:	28:27.38	1:22.47	3400m:	46:32.23	1:23.33	4700m:	1:04:36.59	1:22.46
	900m:	12:01.05	1:21.11	2200m:	29:49.88	1:22.50	3500m:	47:56.23	1:24.00	4800m:	1:05:58.98	1:22.39
	1000m:	13:22.12	1:21.07	2300m:	31:12.10	1:22.22	3600m:	49:20.07	1:23.84	4900m:	1:07:20.02	1:21.04
	1100m:	14:43.72	1:21.60	2400m:	32:35.46	1:23.36	3700m:	50:43.89	1:23.82	5000m:	1:08:39.54	1:19.52
	1200m:	16:05.26	1:21.54	2500m:	33:59.39	1:23.93	3800m:	52:07.67	1:23.78			
	1300m:	17:27.41	1:22.15	2600m:	35:21.76	1:22.37	3900m:	53:31.35	1:23.68			

Open, Mężczyzn

1.	Szymon KAPAŁA			03	MTP Kormoran Olsztyn			54:39.34		694		
	100m:	1:03.10	1:03.10	1400m:	15:17.38	1:05.60	2700m:	29:36.29	1:06.45	4000m:	43:49.12	1:06.32
	200m:	2:09.32	1:06.22	1500m:	16:23.30	1:05.92	2800m:	30:42.11	1:05.82	4100m:	44:54.46	1:05.34
	300m:	3:14.82	1:05.50	1600m:	17:29.43	1:06.13	2900m:	31:48.15	1:06.04	4200m:	46:00.29	1:05.83
	400m:	4:19.56	1:04.74	1700m:	18:35.48	1:06.05	3000m:	32:52.27	1:04.12	4300m:	47:05.32	1:05.03
	500m:	5:24.79	1:05.23	1800m:	19:43.23	1:07.75	3100m:	33:58.07	1:05.80	4400m:	48:11.44	1:06.12
	600m:	6:30.10	1:05.31	1900m:	20:48.54	1:05.31	3200m:	35:03.56	1:05.49	4500m:	49:16.95	1:05.51
	700m:	7:35.69	1:05.59	2000m:	21:54.03	1:05.49	3300m:	36:09.58	1:06.02	4600m:	50:22.19	1:05.24
	800m:	8:41.45	1:05.76	2100m:	23:00.29	1:06.26	3400m:	37:15.26	1:05.68	4700m:	51:28.04	1:05.85
	900m:	9:48.33	1:06.88	2200m:	24:05.51	1:05.22	3500m:	38:21.05	1:05.79	4800m:	52:33.08	1:05.04
	1000m:	10:54.99	1:06.66	2300m:	25:11.45	1:05.94	3600m:	39:26.76	1:05.71	4900m:	53:38.17	1:05.09
	1100m:	12:00.59	1:05.60	2400m:	26:18.03	1:06.58	3700m:	40:31.76	1:05.00	5000m:	54:39.34	1:01.17
	1200m:	13:05.91	1:05.32	2500m:	27:24.07	1:06.04	3800m:	41:37.23	1:05.47			
	1300m:	14:11.78	1:05.87	2600m:	28:29.84	1:05.77	3900m:	42:42.80	1:05.57			
2.	Bartosz STANISZEWSKI			05	MKP Szczecin			55:14.96		671		
	100m:	1:03.52	1:03.52	1400m:	15:25.09	1:05.40	2700m:	29:46.13	1:06.57	4000m:	44:12.16	1:06.39
	200m:	2:09.59	1:06.07	1500m:	16:30.75	1:05.66	2800m:	30:52.99	1:06.86	4100m:	45:18.82	1:06.66
	300m:	3:15.14	1:05.55	1600m:	17:36.47	1:05.72	2900m:	31:59.45	1:06.46	4200m:	46:26.57	1:07.75
	400m:	4:21.49	1:06.35	1700m:	18:42.40	1:05.93	3000m:	33:05.24	1:05.79	4300m:	47:32.34	1:05.77
	500m:	5:28.30	1:06.81	1800m:	19:47.99	1:05.59	3100m:	34:11.27	1:06.03	4400m:	48:38.65	1:06.31
	600m:	6:35.07	1:06.77	1900m:	20:53.83	1:05.84	3200m:	35:18.60	1:07.33	4500m:	49:45.77	1:07.12
	700m:	7:42.86	1:07.79	2000m:	22:00.10	1:06.27	3300m:	36:27.22	1:08.62	4600m:	50:52.66	1:06.89
	800m:	8:49.72	1:06.86	2100m:	23:06.13	1:06.03	3400m:	37:35.12	1:07.90	4700m:	51:59.44	1:06.78
	900m:	9:56.75	1:07.03	2200m:	24:12.58	1:06.45	3500m:	38:42.86	1:07.74	4800m:	53:06.27	1:06.83
	1000m:	11:02.68	1:05.93	2300m:	25:19.50	1:06.92	3600m:	39:47.83	1:04.97	4900m:	54:12.39	1:06.12
	1100m:	12:08.16	1:05.48	2400m:	26:26.33	1:06.83	3700m:	40:53.07	1:05.24	5000m:	55:14.96	1:02.57
	1200m:	13:14.13	1:05.97	2500m:	27:32.95	1:06.62	3800m:	41:59.25	1:06.18			
	1300m:	14:19.69	1:05.56	2600m:	28:39.56	1:06.61	3900m:	43:05.77	1:06.52			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Mężczyzn, 5000m dowolny, Open

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
3.	Tymoteusz WISZNIOWSKI 10 LKS Jedność 32 Przyszowice										57:41.07	590
Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat												
100m:	1:05.53	1:05.53	1400m:	16:11.59	1:09.68	2700m:	31:16.03	1:09.13	4000m:	46:20.53	1:09.61	
200m:	2:14.78	1:09.25	1500m:	17:20.97	1:09.38	2800m:	32:25.52	1:09.49	4100m:	47:29.39	1:08.86	
300m:	3:23.52	1:08.74	1600m:	18:30.24	1:09.27	2900m:	33:35.22	1:09.70	4200m:	48:38.67	1:09.28	
400m:	4:33.31	1:09.79	1700m:	19:39.72	1:09.48	3000m:	34:44.85	1:09.63	4300m:	49:48.33	1:09.66	
500m:	5:43.45	1:10.14	1800m:	20:49.41	1:09.69	3100m:	35:54.38	1:09.53	4400m:	50:57.99	1:09.66	
600m:	6:53.09	1:09.64	1900m:	21:59.61	1:10.20	3200m:	37:04.03	1:09.65	4500m:	52:06.97	1:08.98	
700m:	8:02.83	1:09.74	2000m:	23:08.70	1:09.09	3300m:	38:13.82	1:09.79	4600m:	53:15.27	1:08.30	
800m:	9:12.87	1:10.04	2100m:	24:18.08	1:09.38	3400m:	39:23.82	1:10.00	4700m:	54:23.80	1:08.53	
900m:	10:23.20	1:10.33	2200m:	25:27.88	1:09.80	3500m:	40:33.11	1:09.29	4800m:	55:31.13	1:07.33	
1000m:	11:32.60	1:09.40	2300m:	26:37.23	1:09.35	3600m:	41:42.19	1:09.08	4900m:	56:37.59	1:06.46	
1100m:	12:42.33	1:09.73	2400m:	27:47.18	1:09.95	3700m:	42:51.81	1:09.62	5000m:	57:41.07	1:03.48	
1200m:	13:52.16	1:09.83	2500m:	28:56.88	1:09.70	3800m:	44:01.60	1:09.79				
1300m:	15:01.91	1:09.75	2600m:	30:06.90	1:10.02	3900m:	45:10.92	1:09.32				
4.	Bartosz DARUL 04 MKP Szczecin										58:24.75	568
100m:	1:04.20	1:04.20	1400m:	16:23.26	1:09.55	2700m:	31:37.21	1:10.03	4000m:	46:49.64	1:10.04	
200m:	2:14.12	1:09.92	1500m:	17:34.06	1:10.80	2800m:	32:47.29	1:10.08	4100m:	48:00.06	1:10.42	
300m:	3:24.64	1:10.52	1600m:	18:44.31	1:10.25	2900m:	33:57.07	1:09.78	4200m:	49:09.90	1:09.84	
400m:	4:35.65	1:11.01	1700m:	19:55.04	1:10.73	3000m:	35:07.35	1:10.28	4300m:	50:19.47	1:09.57	
500m:	5:47.63	1:11.98	1800m:	21:05.32	1:10.28	3100m:	36:17.77	1:10.42	4400m:	51:28.89	1:09.42	
600m:	6:59.38	1:11.75	1900m:	22:16.35	1:11.03	3200m:	37:27.77	1:10.00	4500m:	52:38.61	1:09.72	
700m:	8:10.50	1:11.12	2000m:	23:26.49	1:10.14	3300m:	38:37.48	1:09.71	4600m:	53:48.64	1:10.03	
800m:	9:21.07	1:10.57	2100m:	24:36.59	1:10.10	3400m:	39:47.85	1:10.37	4700m:	54:58.20	1:09.56	
900m:	10:31.21	1:10.14	2200m:	25:46.99	1:10.40	3500m:	40:58.54	1:10.69	4800m:	56:07.40	1:09.20	
1000m:	11:41.97	1:10.76	2300m:	26:57.45	1:10.46	3600m:	42:09.33	1:10.79	4900m:	57:16.99	1:09.59	
1100m:	12:52.16	1:10.19	2400m:	28:06.89	1:09.44	3700m:	43:19.44	1:10.11	5000m:	58:24.75	1:07.76	
1200m:	14:02.85	1:10.69	2500m:	29:16.59	1:09.70	3800m:	44:29.37	1:09.93				
1300m:	15:13.71	1:10.86	2600m:	30:27.18	1:10.59	3900m:	45:39.60	1:10.23				
5.	Daniel TOPA 10 MTP Kormoran Olsztyn										58:50.90	555
Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat												
100m:	1:04.39	1:04.39	1400m:	16:12.88	1:10.63	2700m:	31:31.66	1:10.24	4000m:	47:04.81	1:11.98	
200m:	2:13.44	1:09.05	1500m:	17:23.93	1:11.05	2800m:	32:43.02	1:11.36	4100m:	48:16.00	1:11.19	
300m:	3:21.79	1:08.35	1600m:	18:34.07	1:10.14	2900m:	33:53.98	1:10.96	4200m:	49:26.86	1:10.86	
400m:	4:30.93	1:09.14	1700m:	19:44.55	1:10.48	3000m:	35:05.60	1:11.62	4300m:	50:38.37	1:11.51	
500m:	5:40.53	1:09.60	1800m:	20:55.72	1:11.17	3100m:	36:16.98	1:11.38	4400m:	51:49.42	1:11.05	
600m:	6:49.99	1:09.46	1900m:	22:06.91	1:11.19	3200m:	37:28.77	1:11.79	4500m:	53:01.37	1:11.95	
700m:	8:00.58	1:10.59	2000m:	23:18.68	1:11.77	3300m:	38:40.67	1:11.90	4600m:	54:12.96	1:11.59	
800m:	9:10.65	1:10.07	2100m:	24:30.04	1:11.36	3400m:	39:52.25	1:11.58	4700m:	55:23.80	1:10.84	
900m:	10:21.33	1:10.68	2200m:	25:40.77	1:10.73	3500m:	41:05.35	1:13.10	4800m:	56:35.59	1:11.79	
1000m:	11:31.57	1:10.24	2300m:	26:51.20	1:10.43	3600m:	42:17.13	1:11.78	4900m:	57:47.09	1:11.50	
1100m:	12:41.31	1:09.74	2400m:	28:01.01	1:09.81	3700m:	43:29.06	1:11.93	5000m:	58:50.90	1:03.81	
1200m:	13:51.79	1:10.48	2500m:	29:10.95	1:09.94	3800m:	44:41.00	1:11.94				
1300m:	15:02.25	1:10.46	2600m:	30:21.42	1:10.47	3900m:	45:52.83	1:11.83				
6.	Dawid PAWLAK 08 UKS 190 Łódź										59:09.52	547
100m:	1:07.63	1:07.63	1400m:	16:31.24	1:11.00	2700m:	31:54.70	1:10.80	4000m:	47:20.12	1:10.74	
200m:	2:18.63	1:11.00	1500m:	17:42.16	1:10.92	2800m:	33:05.65	1:10.95	4100m:	48:31.25	1:11.13	
300m:	3:29.79	1:11.16	1600m:	18:52.63	1:10.47	2900m:	34:16.55	1:10.90	4200m:	49:42.60	1:11.35	
400m:	4:41.45	1:11.66	1700m:	20:03.75	1:11.12	3000m:	35:27.56	1:11.01	4300m:	50:53.48	1:10.88	
500m:	5:53.61	1:12.16	1800m:	21:15.03	1:11.28	3100m:	36:38.55	1:10.99	4400m:	52:05.27	1:11.79	
600m:	7:04.51	1:10.90	1900m:	22:25.89	1:10.86	3200m:	37:50.52	1:11.97	4500m:	53:15.95	1:10.68	
700m:	8:16.86	1:12.35	2000m:	23:37.69	1:11.80	3300m:	39:00.90	1:10.38	4600m:	54:27.06	1:11.11	
800m:	9:27.27	1:10.41	2100m:	24:49.46	1:11.77	3400m:	40:12.46	1:11.56	4700m:	55:38.08	1:11.02	
900m:	10:38.20	1:10.93	2200m:	25:59.31	1:09.85	3500m:	41:23.37	1:10.91	4800m:	56:49.06	1:10.98	
1000m:	11:47.43	1:09.23	2300m:	27:10.23	1:10.92	3600m:	42:33.66	1:10.29	4900m:	58:00.84	1:11.78	
1100m:	12:58.08	1:10.65	2400m:	28:21.48	1:11.25	3700m:	43:45.52	1:11.86	5000m:	59:09.52	1:08.68	
1200m:	14:09.23	1:11.15	2500m:	29:33.12	1:11.64	3800m:	44:58.67	1:13.15				
1300m:	15:20.24	1:11.01	2600m:	30:43.90	1:10.78	3900m:	46:09.38	1:10.71				

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Mężczyzn, 5000m dowolny, Open

Pozycja	Rok ur.								Czas		Pkt.
7. Filip ŁUCZAK	08 UKS 190 Łódź								59:11.16		546
100m:	1:04.69	1:04.69	1400m:	16:15.24	1:10.68	2700m:	31:40.64	1:11.63	4000m:	47:16.83	1:11.29
200m:	2:13.66	1:08.97	1500m:	17:25.83	1:10.59	2800m:	32:52.63	1:11.99	4100m:	48:28.41	1:11.58
300m:	3:21.91	1:08.25	1600m:	18:36.84	1:11.01	2900m:	34:04.98	1:12.35	4200m:	49:39.78	1:11.37
400m:	4:31.52	1:09.61	1700m:	19:47.30	1:10.46	3000m:	35:16.95	1:11.97	4300m:	50:51.78	1:12.00
500m:	5:41.79	1:10.27	1800m:	20:58.51	1:11.21	3100m:	36:29.26	1:12.31	4400m:	52:03.94	1:12.16
600m:	6:52.86	1:11.07	1900m:	22:09.39	1:10.88	3200m:	37:40.97	1:11.71	4500m:	53:16.46	1:12.52
700m:	8:04.06	1:11.20	2000m:	23:20.58	1:11.19	3300m:	38:53.33	1:12.36	4600m:	54:28.66	1:12.20
800m:	9:15.15	1:11.09	2100m:	24:31.34	1:10.76	3400m:	40:05.15	1:11.82	4700m:	55:40.26	1:11.60
900m:	10:25.47	1:10.32	2200m:	25:42.59	1:11.25	3500m:	41:17.42	1:12.27	4800m:	56:52.09	1:11.83
1000m:	11:34.30	1:08.83	2300m:	26:54.23	1:11.64	3600m:	42:29.47	1:12.05	4900m:	58:03.99	1:11.90
1100m:	12:44.05	1:09.75	2400m:	28:05.54	1:11.31	3700m:	43:41.03	1:11.56	5000m:	59:11.16	1:07.17
1200m:	13:54.15	1:10.10	2500m:	29:16.96	1:11.42	3800m:	44:53.23	1:12.20			
1300m:	15:04.56	1:10.41	2600m:	30:29.01	1:12.05	3900m:	46:05.54	1:12.31			
8. Antoni PORADA	10 UKS SP-149 Łódź								1:01:38.25		483
100m:	1:11.59	1:11.59	1400m:	16:59.62	1:12.61	2700m:	33:07.58	1:14.01	4000m:	49:13.27	1:15.11
200m:	2:26.91	1:15.32	1500m:	18:12.35	1:12.73	2800m:	34:22.06	1:14.48	4100m:	50:24.27	1:11.00
300m:	3:41.03	1:14.12	1600m:	19:25.61	1:13.26	2900m:	35:36.46	1:14.40	4200m:	51:34.07	1:09.80
400m:	4:53.61	1:12.58	1700m:	20:40.17	1:14.56	3000m:	36:50.81	1:14.35	4300m:	52:53.42	1:19.35
500m:	6:05.64	1:12.03	1800m:	21:55.00	1:14.83	3100m:	38:05.40	1:14.59	4400m:	54:08.35	1:14.93
600m:	7:17.32	1:11.92	1900m:	23:09.80	1:14.80	3200m:	39:20.62	1:15.22	4500m:	55:23.64	1:15.29
700m:	8:29.54	1:12.22	2000m:	24:24.99	1:15.19	3300m:	40:35.43	1:14.81	4600m:	56:39.33	1:15.69
800m:	9:41.76	1:12.22	2100m:	25:40.80	1:15.81	3400m:	41:49.61	1:14.18	4700m:	57:55.31	1:15.98
900m:	10:53.61	1:11.85	2200m:	26:55.63	1:14.83	3500m:	43:03.30	1:13.69	4800m:	59:10.88	1:15.57
1000m:	12:05.40	1:11.79	2300m:	28:10.73	1:15.10	3600m:	44:15.88	1:12.58	4900m:	1:00:26.03	1:15.15
1100m:	13:17.32	1:11.92	2400m:	29:25.69	1:14.96	3700m:	45:29.33	1:13.45	5000m:	1:01:38.25	1:12.22
1200m:	14:29.54	1:12.22	2500m:	30:40.17	1:14.48	3800m:	46:43.62	1:14.29			
1300m:	15:41.76	1:12.22	2600m:	31:53.57	1:13.40	3900m:	47:58.16	1:14.54			
9. Michał SKROBISZ	07 UKS 190 Łódź								1:01:55.34		477
100m:	1:07.25	1:07.25	1400m:	16:49.71	1:13.68	2700m:	32:57.08	1:15.09	4000m:	49:16.86	1:15.38
200m:	2:18.46	1:11.21	1500m:	18:03.78	1:14.07	2800m:	34:12.51	1:15.43	4100m:	50:31.38	1:14.52
300m:	3:30.07	1:11.61	1600m:	19:17.52	1:13.74	2900m:	35:27.79	1:15.28	4200m:	51:47.26	1:15.88
400m:	4:41.76	1:11.69	1700m:	20:31.59	1:14.07	3000m:	36:42.18	1:14.39	4300m:	53:02.87	1:15.61
500m:	5:53.61	1:11.85	1800m:	21:45.82	1:14.23	3100m:	37:57.66	1:15.48	4400m:	54:18.86	1:15.99
600m:	7:05.40	1:11.79	1900m:	23:00.03	1:14.21	3200m:	39:14.13	1:16.47	4500m:	55:35.31	1:16.45
700m:	8:17.32	1:11.92	2000m:	24:14.32	1:14.29	3300m:	40:30.08	1:15.95	4600m:	56:52.18	1:16.87
800m:	9:29.54	1:12.22	2100m:	25:28.87	1:14.55	3400m:	41:45.54	1:15.46	4700m:	58:08.76	1:16.58
900m:	10:42.45	1:12.91	2200m:	26:43.37	1:14.50	3500m:	43:01.47	1:15.93	4800m:	59:24.61	1:15.85
1000m:	11:55.41	1:12.96	2300m:	27:57.46	1:14.09	3600m:	44:16.05	1:14.58	4900m:	1:00:40.60	1:15.99
1100m:	13:08.55	1:13.14	2400m:	29:11.98	1:14.52	3700m:	45:31.24	1:15.19	5000m:	1:01:55.34	1:14.74
1200m:	14:22.19	1:13.64	2500m:	30:26.67	1:14.69	3800m:	46:46.21	1:14.97			
1300m:	15:36.03	1:13.84	2600m:	31:41.99	1:15.32	3900m:	48:01.48	1:15.27			
10. Wiktor GOŁĘBIEWSKI	09 WKS Śląsk								1:02:54.66		455
100m:	1:09.24	1:09.24	1400m:	17:11.44	1:14.56	2700m:	33:32.39	1:17.22	4000m:	50:15.00	1:18.07
200m:	2:23.39	1:14.15	1500m:	18:26.35	1:14.91	2800m:	34:48.68	1:16.29	4100m:	51:31.96	1:16.96
300m:	3:37.19	1:13.80	1600m:	19:40.89	1:14.54	2900m:	36:04.36	1:15.68	4200m:	52:48.75	1:16.79
400m:	4:51.24	1:14.05	1700m:	20:56.59	1:15.70	3000m:	37:20.55	1:16.19	4300m:	54:05.32	1:16.57
500m:	6:05.37	1:14.13	1800m:	22:12.06	1:15.47	3100m:	38:36.55	1:16.00	4400m:	55:22.19	1:16.87
600m:	7:19.41	1:14.04	1900m:	23:27.24	1:15.18	3200m:	39:53.04	1:16.49	4500m:	56:39.69	1:17.50
700m:	8:33.31	1:13.90	2000m:	24:42.07	1:14.83	3300m:	41:09.83	1:16.79	4600m:	57:57.72	1:18.03
800m:	9:47.41	1:14.10	2100m:	25:56.95	1:14.88	3400m:	42:27.04	1:17.21	4700m:	59:15.09	1:17.37
900m:	11:00.93	1:13.52	2200m:	27:12.25	1:15.30	3500m:	43:45.66	1:18.62	4800m:	1:00:29.72	1:14.63
1000m:	12:14.16	1:13.23	2300m:	28:27.40	1:15.15	3600m:	45:03.62	1:17.96	4900m:	1:01:44.15	1:14.43
1100m:	13:28.21	1:14.05	2400m:	29:43.39	1:15.99	3700m:	46:21.52	1:17.90	5000m:	1:02:54.66	1:10.51
1200m:	14:42.25	1:14.04	2500m:	30:59.07	1:15.68	3800m:	47:38.82	1:17.30			
1300m:	15:56.88	1:14.63	2600m:	32:15.17	1:16.10	3900m:	48:56.93	1:18.11			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Mężczyzn, 5000m dowolny, Open

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
11.	Bruno GABOR			09	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry					1:03:40.95	438	
	100m:	1:10.98	1:10.98	1400m:	20:34.57	1:19.77	2700m:	37:20.75	1:16.13	4000m:	51:15.35	1:17.63
	200m:	2:27.11	1:16.13	1500m:	21:53.21	1:18.64	2800m:	38:39.60	1:18.85	4100m:	52:30.27	1:14.92
	300m:	3:44.44	1:17.33	1600m:	23:11.88	1:18.67	2900m:	42:22.27	3:42.67	4200m:	53:46.26	1:15.99
	400m:	5:03.43	1:18.99	1700m:	24:31.96	1:20.08	3000m:	43:37.41	1:15.14	4300m:	55:01.40	1:15.14
	500m:	6:21.72	1:18.29	1800m:	25:51.41	1:19.45	3100m:			4400m:	56:16.49	1:15.09
	600m:	7:39.09	1:17.37	1900m:	27:09.41	1:18.00	3200m:			4500m:	57:31.78	1:15.29
	700m:	8:56.20	1:17.11	2000m:	28:26.89	1:17.48	3300m:			4600m:	58:45.73	1:13.95
	800m:	10:11.68	1:15.48	2100m:	29:43.33	1:16.44	3400m:			4700m:	1:00:00.10	1:14.37
	900m:	11:29.19	1:17.51	2200m:	30:59.62	1:16.29	3500m:	44:53.20		4800m:	1:01:15.96	1:15.86
	1000m:	12:46.72	1:17.53	2300m:	32:16.30	1:16.68	3600m:	46:08.51	1:15.31	4900m:	1:02:30.15	1:14.19
	1100m:	16:37.90	3:51.18	2400m:	33:32.18	1:15.88	3700m:	47:24.99	1:16.48	5000m:	1:03:40.95	1:10.80
	1200m:	17:56.07	1:18.17	2500m:	34:48.24	1:16.06	3800m:	48:40.73	1:15.74			
	1300m:	19:14.80	1:18.73	2600m:	36:04.62	1:16.38	3900m:	49:57.72	1:16.99			
12.	Artur JOSZKO			10	UKS SMS Galicja Kraków					1:04:29.07	422	
	100m:	1:12.73	1:12.73	1400m:	17:34.08	1:17.19	2700m:	34:19.60	1:18.46	4000m:	51:30.30	1:18.26
	200m:	2:29.05	1:16.32	1500m:	18:50.53	1:16.45	2800m:	35:37.28	1:17.68	4100m:	52:48.06	1:17.76
	300m:	3:44.22	1:15.17	1600m:	20:07.33	1:16.80	2900m:	36:54.98	1:17.70	4200m:	54:07.25	1:19.19
	400m:	4:59.34	1:15.12	1700m:	21:24.36	1:17.03	3000m:	38:12.52	1:17.54	4300m:	55:27.13	1:19.88
	500m:	6:14.56	1:15.22	1800m:	22:41.40	1:17.04	3100m:	39:30.27	1:17.75	4400m:	56:45.76	1:18.63
	600m:	7:29.96	1:15.40	1900m:	23:59.39	1:17.99	3200m:	40:51.46	1:21.19	4500m:	58:06.14	1:20.38
	700m:	8:45.21	1:15.25	2000m:	25:16.50	1:17.11	3300m:	42:10.49	1:19.03	4600m:	59:23.77	1:17.63
	800m:	10:00.49	1:15.28	2100m:	26:33.67	1:17.17	3400m:	43:30.79	1:20.30	4700m:	1:00:41.00	1:17.23
	900m:	11:15.99	1:15.50	2200m:	27:51.26	1:17.59	3500m:	44:50.68	1:19.89	4800m:	1:01:58.53	1:17.53
	1000m:	12:31.20	1:15.21	2300m:	29:07.94	1:16.68	3600m:	46:13.18	1:22.50	4900m:	1:03:14.31	1:15.78
	1100m:	13:45.43	1:14.23	2400m:	30:25.51	1:17.57	3700m:	47:31.74	1:18.56	5000m:	1:04:29.07	1:14.76
	1200m:	15:01.91	1:16.48	2500m:	31:43.31	1:17.80	3800m:	48:51.21	1:19.47			
	1300m:	16:16.89	1:14.98	2600m:	33:01.14	1:17.83	3900m:	50:12.04	1:20.83			
13.	Jakub RYBAK			08	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry					1:05:46.20	398	
	100m:	1:10.21	1:10.21	1400m:	17:40.35	1:15.99	2700m:	34:13.94	1:17.49	4000m:	51:42.41	1:22.72
	200m:	2:24.79	1:14.58	1500m:	18:56.84	1:16.49	2800m:	35:31.24	1:17.30	4100m:	53:06.14	1:23.73
	300m:	3:40.65	1:15.86	1600m:	20:12.67	1:15.83	2900m:	36:49.25	1:18.01	4200m:	54:29.75	1:23.61
	400m:	4:55.87	1:15.22	1700m:	21:28.14	1:15.47	3000m:	38:08.70	1:19.45	4300m:	55:54.40	1:24.65
	500m:	6:12.98	1:17.11	1800m:	22:43.52	1:15.38	3100m:	39:28.92	1:20.22	4400m:	57:18.85	1:24.45
	600m:	7:28.95	1:15.97	1900m:	23:59.46	1:15.94	3200m:	40:48.43	1:19.51	4500m:	58:43.25	1:24.40
	700m:	8:45.38	1:16.43	2000m:	25:14.74	1:15.28	3300m:	42:09.71	1:21.28	4600m:	1:00:07.74	1:24.49
	800m:	10:02.05	1:16.67	2100m:	26:31.58	1:16.84	3400m:	43:29.94	1:20.23	4700m:	1:01:33.15	1:25.41
	900m:	11:18.34	1:16.29	2200m:	27:47.85	1:16.27	3500m:	44:49.65	1:19.71	4800m:	1:02:57.30	1:24.15
	1000m:	12:35.08	1:16.74	2300m:	29:05.68	1:17.83	3600m:	46:11.86	1:22.21	4900m:	1:04:21.70	1:24.40
	1100m:	13:51.72	1:16.64	2400m:	30:23.01	1:17.33	3700m:	47:33.68	1:21.82	5000m:	1:05:46.20	1:24.50
	1200m:	15:07.98	1:16.26	2500m:	31:39.26	1:16.25	3800m:	48:57.22	1:23.54			
	1300m:	16:24.36	1:16.38	2600m:	32:56.45	1:17.19	3900m:	50:19.69	1:22.47			
14.	Piotr GŁUCH			10	"Sikret" Gliwice					1:06:08.49	391	
	100m:	1:09.84	1:09.84	1400m:	17:56.59	1:19.24	2700m:	35:20.96	1:21.04	4000m:	52:35.55	1:20.33
	200m:	2:24.27	1:14.43	1500m:	19:16.07	1:19.48	2800m:	36:42.27	1:21.31	4100m:	53:55.62	1:20.07
	300m:	3:38.95	1:14.68	1600m:	20:35.87	1:19.80	2900m:	38:03.86	1:21.59	4200m:	55:17.29	1:21.67
	400m:	4:55.09	1:16.14	1700m:	21:56.05	1:20.18	3000m:	39:23.25	1:19.39	4300m:	56:38.58	1:21.29
	500m:	6:12.73	1:17.64	1800m:	23:16.18	1:20.13	3100m:	40:42.71	1:19.46	4400m:	58:00.36	1:21.78
	600m:	7:29.24	1:16.51	1900m:	24:37.18	1:21.00	3200m:	42:02.72	1:20.01	4500m:	59:21.92	1:21.56
	700m:	8:47.13	1:17.89	2000m:	25:58.28	1:21.10	3300m:	43:22.83	1:20.11	4600m:	1:00:43.71	1:21.79
	800m:	10:05.69	1:18.56	2100m:	27:18.92	1:20.64	3400m:	44:41.34	1:18.51	4700m:	1:02:05.94	1:22.23
	900m:	11:23.64	1:17.95	2200m:	28:38.91	1:19.99	3500m:	45:58.92	1:17.58	4800m:	1:03:28.46	1:22.52
	1000m:	12:42.12	1:18.48	2300m:	29:59.53	1:20.62	3600m:	47:17.73	1:18.81	4900m:	1:04:51.12	1:22.66
	1100m:	14:00.08	1:17.96	2400m:	31:19.59	1:20.06	3700m:	48:36.34	1:18.61	5000m:	1:06:08.49	1:17.37
	1200m:	15:19.01	1:18.93	2500m:	32:39.72	1:20.13	3800m:	49:55.72	1:19.38			
	1300m:	16:37.35	1:18.34	2600m:	33:59.92	1:20.20	3900m:	51:15.22	1:19.50			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Mężczyzn, 5000m dowolny, Open

Pozycja			Rok ur.					Czas	Pkt.
15.	Miłosz GORLACH		11	Stowarzyszenie Solne Miasto Wielicz		1:07:01.33		376	
	100m:	1:10.53	1:10.53	1400m:	18:06.32	1:19.93	2700m:	35:28.92	1:20.66
	200m:	2:26.57	1:16.04	1500m:	19:25.12	1:18.80	2800m:	36:50.15	1:21.23
	300m:	3:43.36	1:16.79	1600m:	20:44.89	1:19.77	2900m:	38:11.15	1:21.00
	400m:	5:01.28	1:17.92	1700m:	22:04.24	1:19.35	3000m:	39:31.48	1:20.33
	500m:	6:18.89	1:17.61	1800m:	23:24.36	1:20.12	3100m:	40:52.65	1:21.17
	600m:	7:36.86	1:17.97	1900m:	24:44.72	1:20.36	3200m:	42:15.14	1:22.49
	700m:	8:55.55	1:18.69	2000m:	26:05.18	1:20.46	3300m:	43:37.24	1:22.10
	800m:	10:13.56	1:18.01	2100m:	27:25.51	1:20.33	3400m:	44:59.07	1:21.83
	900m:	11:32.23	1:18.67	2200m:	28:45.82	1:20.31	3500m:	46:21.65	1:22.58
	1000m:	12:50.15	1:17.92	2300m:	30:05.48	1:19.66	3600m:	47:43.75	1:22.10
	1100m:	14:08.44	1:18.29	2400m:	31:26.16	1:20.68	3700m:	49:06.79	1:23.04
	1200m:	15:27.14	1:18.70	2500m:	32:47.23	1:21.07	3800m:	50:29.45	1:22.66
	1300m:	16:46.39	1:19.25	2600m:	34:08.26	1:21.03	3900m:	51:52.70	1:23.25
16.	Kacper KOWALSKI		10	"Sikret" Gliwice		1:07:48.67		363	
	100m:	1:11.44	1:11.44	1400m:	18:22.03	1:19.76	2700m:	36:07.54	1:21.49
	200m:	2:28.97	1:17.53	1500m:	19:43.45	1:21.42	2800m:	37:29.92	1:22.38
	300m:	3:46.99	1:18.02	1600m:	21:03.81	1:20.36	2900m:	38:54.41	1:24.49
	400m:	5:05.26	1:18.27	1700m:	22:24.39	1:20.58	3000m:	40:17.53	1:23.12
	500m:	6:24.44	1:19.18	1800m:	23:45.55	1:21.16	3100m:	41:41.60	1:24.07
	600m:	7:43.88	1:19.44	1900m:	25:07.84	1:22.29	3200m:	43:05.71	1:24.11
	700m:	9:03.68	1:19.80	2000m:	26:29.67	1:21.83	3300m:	44:29.37	1:23.66
	800m:	10:23.26	1:19.58	2100m:	27:51.69	1:22.02	3400m:	45:53.18	1:23.81
	900m:	11:42.70	1:19.44	2200m:	29:14.26	1:22.57	3500m:	47:16.80	1:23.62
	1000m:	13:01.59	1:18.89	2300m:	30:35.59	1:21.33	3600m:	48:40.61	1:23.81
	1100m:	14:21.10	1:19.51	2400m:	31:59.74	1:24.15	3700m:	50:04.35	1:23.74
	1200m:	15:41.86	1:20.76	2500m:	33:22.59	1:22.85	3800m:	51:28.42	1:24.07
	1300m:	17:02.27	1:20.41	2600m:	34:46.05	1:23.46	3900m:	52:51.62	1:23.20
17.	Jakub DĄBROWSKI		10	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry		1:10:04.22		329	
	100m:	1:17.26	1:17.26	1400m:	19:15.31	1:22.16	2700m:	37:34.79	1:25.94
	200m:	2:39.53	1:22.27	1500m:	20:36.95	1:21.64	2800m:	39:00.68	1:25.89
	300m:	4:03.14	1:23.61	1600m:	22:00.47	1:23.52	2900m:	40:26.68	1:26.00
	400m:	5:27.53	1:24.39	1700m:	23:25.19	1:24.72	3000m:	41:52.88	1:26.20
	500m:	6:50.05	1:22.52	1800m:	24:50.25	1:25.06	3100m:	43:17.85	1:24.97
	600m:	8:12.28	1:22.23	1900m:	26:15.10	1:24.85	3200m:	44:42.46	1:24.61
	700m:	9:34.78	1:22.50	2000m:	27:39.66	1:24.56	3300m:	46:06.27	1:23.81
	800m:	10:57.12	1:22.34	2100m:	29:03.29	1:23.63	3400m:	47:31.49	1:25.22
	900m:	12:19.66	1:22.54	2200m:	30:27.25	1:23.96	3500m:	48:56.97	1:25.48
	1000m:	13:43.24	1:23.58	2300m:	31:52.77	1:25.52	3600m:	50:22.00	1:25.03
	1100m:	15:05.83	1:22.59	2400m:	33:17.88	1:25.11	3700m:	51:47.59	1:25.59
	1200m:	16:29.14	1:23.31	2500m:	34:43.68	1:25.80	3800m:	53:13.59	1:26.00
	1300m:	17:53.15	1:24.01	2600m:	36:08.85	1:25.17	3900m:	54:39.54	1:25.95

NIE UK. Oliwier PONIEWAŻ 07 KU AZS UMCS Lublin

14 - 15 lat, Dziewcząt

1.	Emilia NIKIEL				11	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry				1:02:29.62	547	
	Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat											
	100m:	1:09.30	1:09.30	1400m:	17:15.41	1:14.68	2700m:	33:34.61	1:15.70	4000m:	49:58.25	1:15.98
	200m:	2:22.37	1:13.07	1500m:	18:30.49	1:15.08	2800m:	34:50.33	1:15.72	4100m:	51:13.79	1:15.54
	300m:	3:36.08	1:13.71	1600m:	19:45.65	1:15.16	2900m:	36:05.69	1:15.36	4200m:	52:29.44	1:15.65
	400m:	4:50.00	1:13.92	1700m:	21:00.96	1:15.31	3000m:	37:21.30	1:15.61	4300m:	53:45.00	1:15.56
	500m:	6:04.06	1:14.06	1800m:	22:16.54	1:15.58	3100m:	38:36.76	1:15.46	4400m:	55:00.92	1:15.92
	600m:	7:17.98	1:13.92	1900m:	23:32.14	1:15.60	3200m:	39:52.16	1:15.40	4500m:	56:16.88	1:15.96
	700m:	8:32.47	1:14.49	2000m:	24:47.29	1:15.15	3300m:	41:07.75	1:15.59	4600m:	57:32.27	1:15.39
	800m:	9:47.01	1:14.54	2100m:	26:02.11	1:14.82	3400m:	42:23.62	1:15.87	4700m:	58:47.72	1:15.45
	900m:	11:01.47	1:14.46	2200m:	27:17.17	1:15.06	3500m:	43:38.91	1:15.29	4800m:	1:00:03.40	1:15.68
	1000m:	12:16.27	1:14.80	2300m:	28:32.42	1:15.25	3600m:	44:54.32	1:15.41	4900m:	1:01:18.24	1:14.84
	1100m:	13:30.85	1:14.58	2400m:	29:47.89	1:15.47	3700m:	46:10.15	1:15.83	5000m:	1:02:29.62	1:11.38
	1200m:	14:45.91	1:15.06	2500m:	31:03.63	1:15.74	3800m:	47:26.29	1:16.14			
	1300m:	16:00.73	1:14.82	2600m:	32:18.91	1:15.28	3900m:	48:42.27	1:15.98			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Dziewcząt, 5000m dowolny, 14 - 15 lat

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
2.	Julia BOMBA		11		CSiR MOS w Dąbrowie Górniczej					1:02:56.21	536	
Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat												
100m:	1:08.65	1:08.65	1400m:	17:19.44	1:15.94	2700m:	33:50.58	1:16.90	4000m:	50:26.26	1:16.99	
200m:	2:22.70	1:14.05	1500m:	18:35.64	1:16.20	2800m:	35:08.09	1:17.51	4100m:	51:42.09	1:15.83	
300m:	3:36.81	1:14.11	1600m:	19:51.53	1:15.89	2900m:	36:25.31	1:17.22	4200m:	52:58.45	1:16.36	
400m:	4:51.18	1:14.37	1700m:	21:07.88	1:16.35	3000m:	37:41.55	1:16.24	4300m:	54:14.34	1:15.89	
500m:	6:05.34	1:14.16	1800m:	22:23.35	1:15.47	3100m:	38:57.37	1:15.82	4400m:	55:30.57	1:16.23	
600m:	7:19.58	1:14.24	1900m:	23:39.38	1:16.03	3200m:	40:13.78	1:16.41	4500m:	56:46.24	1:15.67	
700m:	8:33.47	1:13.89	2000m:	24:54.98	1:15.60	3300m:	41:30.05	1:16.27	4600m:	58:00.95	1:14.7	
800m:	9:48.19	1:14.72	2100m:	26:10.87	1:15.89	3400m:	42:47.15	1:17.10	4700m:	59:15.62	1:14.67	
900m:	11:02.37	1:14.18	2200m:	27:26.87	1:16.00	3500m:	44:04.23	1:17.08	4800m:	1:00:30.01	1:14.39	
1000m:	12:17.56	1:15.19	2300m:	28:43.20	1:16.33	3600m:	45:20.70	1:16.47	4900m:	1:01:44.45	1:14.44	
1100m:	13:32.48	1:14.92	2400m:	29:59.85	1:16.65	3700m:	46:36.55	1:15.85	5000m:	1:02:56.21	1:11.76	
1200m:	14:47.70	1:15.22	2500m:	31:16.82	1:16.97	3800m:	47:52.96	1:16.41				
1300m:	16:03.50	1:15.80	2600m:	32:33.68	1:16.86	3900m:	49:09.27	1:16.31				
3.	Nina RÓZGA		11		CSiR MOS w Dąbrowie Górniczej					1:04:30.94	497	
100m:	1:09.12	1:09.12	1400m:	17:40.84	1:18.10	2700m:	34:39.17	1:19.95	4000m:	51:37.32	1:18.19	
200m:	2:23.19	1:14.07	1500m:	18:58.59	1:17.75	2800m:	35:58.71	1:19.54	4100m:	52:55.03	1:17.71	
300m:	3:39.00	1:15.81	1600m:	20:16.13	1:17.54	2900m:	37:16.49	1:17.78	4200m:	54:12.71	1:17.68	
400m:	4:54.84	1:15.84	1700m:	21:34.73	1:18.60	3000m:	38:34.98	1:18.49	4300m:	55:30.40	1:17.69	
500m:	6:12.07	1:17.23	1800m:	22:52.01	1:17.28	3100m:	39:52.24	1:17.26	4400m:	56:48.59	1:18.19	
600m:	7:28.06	1:15.99	1900m:	24:08.81	1:16.80	3200m:	41:10.15	1:17.91	4500m:	58:06.20	1:17.61	
700m:	8:44.74	1:16.68	2000m:	25:26.52	1:17.71	3300m:	42:28.36	1:18.21	4600m:	59:23.99	1:17.79	
800m:	10:00.92	1:16.18	2100m:	26:43.22	1:16.70	3400m:	43:47.35	1:18.99	4700m:	1:00:42.03	1:18.04	
900m:	11:17.56	1:16.64	2200m:	28:01.76	1:18.54	3500m:	45:06.63	1:19.28	4800m:	1:01:59.20	1:17.17	
1000m:	12:33.94	1:16.38	2300m:	29:19.59	1:17.83	3600m:	46:24.43	1:17.80	4900m:	1:03:14.86	1:15.66	
1100m:	13:49.85	1:15.91	2400m:	30:37.63	1:18.04	3700m:	47:42.89	1:18.46	5000m:	1:04:30.94	1:16.08	
1200m:	15:06.14	1:16.29	2500m:	31:56.94	1:19.31	3800m:	49:01.66	1:18.77				
1300m:	16:22.74	1:16.60	2600m:	33:19.22	1:22.28	3900m:	50:19.13	1:17.47				
4.	Matylda RAJCA		10		LKS Jedność 32 Przyszowice					1:05:08.06	483	
100m:	1:09.79	1:09.79	1400m:	17:19.87	1:16.69	2700m:	34:46.66	1:24.77	4000m:	52:22.95	1:16.32	
200m:	2:22.99	1:13.20	1500m:	18:37.56	1:17.69	2800m:	36:10.35	1:23.69	4100m:	53:39.63	1:16.68	
300m:	3:36.50	1:13.51	1600m:	19:56.02	1:18.46	2900m:	37:35.61	1:25.26	4200m:	54:56.82	1:17.19	
400m:	4:50.36	1:13.86	1700m:	21:15.28	1:19.26	3000m:	39:01.73	1:26.12	4300m:	56:15.22	1:18.40	
500m:	6:04.34	1:13.98	1800m:	22:35.39	1:20.11	3100m:	40:27.35	1:25.62	4400m:	57:32.27	1:17.05	
600m:	7:18.30	1:13.96	1900m:	23:53.71	1:18.32	3200m:	41:55.05	1:27.70	4500m:	58:47.45	1:15.18	
700m:	8:32.74	1:14.44	2000m:	25:12.81	1:19.10	3300m:	43:21.39	1:26.34	4600m:	1:00:02.97	1:15.52	
800m:	9:47.45	1:14.71	2100m:	26:31.66	1:18.85	3400m:	44:40.05	1:18.66	4700m:	1:01:18.92	1:15.95	
900m:	11:02.00	1:14.55	2200m:	27:50.97	1:19.31	3500m:	45:56.23	1:16.18	4800m:	1:02:36.66	1:17.74	
1000m:	12:16.78	1:14.78	2300m:	29:11.94	1:20.97	3600m:	47:13.36	1:17.13	4900m:	1:03:53.53	1:16.87	
1100m:	13:31.55	1:14.77	2400m:	30:34.36	1:22.42	3700m:	48:30.88	1:17.52	5000m:	1:05:08.06	1:14.53	
1200m:	14:47.33	1:15.78	2500m:	31:57.71	1:23.35	3800m:	49:48.76	1:17.88				
1300m:	16:03.18	1:15.85	2600m:	33:21.89	1:24.18	3900m:	51:06.63	1:17.87				
5.	Karolina BARCZAK		11		MTP Kormoran Olsztyn					1:06:12.08	460	
100m:	1:08.95	1:08.95	1400m:	17:47.73	1:19.14	2700m:	34:51.52	1:19.96	4000m:	52:37.62	1:22.82	
200m:	2:23.22	1:14.27	1500m:	19:06.07	1:18.34	2800m:	36:12.35	1:20.83	4100m:	54:00.70	1:23.08	
300m:	3:39.18	1:15.96	1600m:	20:25.00	1:18.93	2900m:	37:33.67	1:21.32	4200m:	55:23.27	1:22.57	
400m:	4:55.09	1:15.91	1700m:	21:44.12	1:19.12	3000m:	38:55.52	1:21.85	4300m:	56:45.74	1:22.47	
500m:	6:11.22	1:16.13	1800m:	23:03.21	1:19.09	3100m:	40:17.22	1:21.70	4400m:	58:06.77	1:21.03	
600m:	7:27.51	1:16.29	1900m:	24:22.64	1:19.43	3200m:	41:38.62	1:21.40	4500m:	59:29.30	1:22.53	
700m:	8:43.93	1:16.42	2000m:	25:42.10	1:19.46	3300m:	43:00.57	1:21.95	4600m:	1:00:52.40	1:23.10	
800m:	10:00.31	1:16.38	2100m:	26:58.95	1:16.85	3400m:	44:22.96	1:22.39	4700m:	1:02:15.14	1:22.74	
900m:	11:17.47	1:17.16	2200m:	28:16.49	1:17.54	3500m:	45:44.84	1:21.88	4800m:	1:03:36.64	1:21.50	
1000m:	12:34.99	1:17.52	2300m:	29:34.33	1:17.84	3600m:	47:07.29	1:22.45	4900m:	1:04:56.91	1:20.27	
1100m:	13:52.69	1:17.70	2400m:	30:52.65	1:18.32	3700m:	48:29.42	1:22.13	5000m:	1:06:12.08	1:15.17	
1200m:	15:10.76	1:18.07	2500m:	32:11.70	1:19.05	3800m:	49:51.68	1:22.26				
1300m:	16:28.59	1:17.83	2600m:	33:31.56	1:19.86	3900m:	51:14.80	1:23.12				

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Dziewcząt, 5000m dowolny, 14 - 15 lat

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.		
6.	Zofia RYCHTER										10	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry	1:06:43.42	450
	100m:	1:11.45	1:11.45	1400m:	17:55.38	1:18.46	2700m:	35:12.11	1:20.48	4000m:	52:57.21	1:23.15		
	200m:	2:27.20	1:15.75	1500m:	19:14.46	1:19.08	2800m:	36:32.65	1:20.54	4100m:	54:19.87	1:22.66		
	300m:	3:43.48	1:16.28	1600m:	20:33.72	1:19.26	2900m:	37:53.49	1:20.84	4200m:	55:43.19	1:23.32		
	400m:	4:59.52	1:16.04	1700m:	21:53.01	1:19.29	3000m:	39:14.59	1:21.10	4300m:	57:07.33	1:24.14		
	500m:	6:15.65	1:16.13	1800m:	23:12.53	1:19.52	3100m:	40:35.81	1:21.22	4400m:	58:30.59	1:23.26		
	600m:	7:32.56	1:16.91	1900m:	24:31.70	1:19.17	3200m:	41:57.37	1:21.56	4500m:	59:53.81	1:23.22		
	700m:	8:49.66	1:17.10	2000m:	25:51.55	1:19.85	3300m:	43:19.10	1:21.73	4600m:	1:01:16.58	1:22.77		
	800m:	10:07.11	1:17.45	2100m:	27:11.36	1:19.81	3400m:	44:41.44	1:22.34	4700m:	1:02:39.83	1:23.25		
	900m:	11:24.53	1:17.42	2200m:	28:30.90	1:19.54	3500m:	46:03.48	1:22.04	4800m:	1:04:02.57	1:22.74		
	1000m:	12:42.18	1:17.65	2300m:	29:50.36	1:19.46	3600m:	47:25.71	1:22.23	4900m:	1:05:23.83	1:21.26		
	1100m:	14:00.52	1:18.34	2400m:	31:10.61	1:20.25	3700m:	48:48.39	1:22.68	5000m:	1:06:43.42	1:19.59		
	1200m:	15:18.58	1:18.06	2500m:	32:31.29	1:20.68	3800m:	50:11.17	1:22.78					
	1300m:	16:36.92	1:18.34	2600m:	33:51.63	1:20.34	3900m:	51:34.06	1:22.89					

14 - 15 lat, Chłopców

1.	Tymoteusz WISZNIOWSKI				10	LKS Jedność 32 Przyszowice				57:41.07		590
	Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat											
	100m:	1:05.53	1:05.53	1400m:	16:11.59	1:09.68	2700m:	31:16.03	1:09.13	4000m:	46:20.53	1:09.61
	200m:	2:14.78	1:09.25	1500m:	17:20.97	1:09.38	2800m:	32:25.52	1:09.49	4100m:	47:29.39	1:08.86
	300m:	3:23.52	1:08.74	1600m:	18:30.24	1:09.27	2900m:	33:35.22	1:09.70	4200m:	48:38.67	1:09.28
	400m:	4:33.31	1:09.79	1700m:	19:39.72	1:09.48	3000m:	34:44.85	1:09.63	4300m:	49:48.33	1:09.66
	500m:	5:43.45	1:10.14	1800m:	20:49.41	1:09.69	3100m:	35:54.38	1:09.53	4400m:	50:57.99	1:09.66
	600m:	6:53.09	1:09.64	1900m:	21:59.61	1:10.20	3200m:	37:04.03	1:09.65	4500m:	52:06.97	1:08.98
	700m:	8:02.83	1:09.74	2000m:	23:08.70	1:09.09	3300m:	38:13.82	1:09.79	4600m:	53:15.27	1:08.30
	800m:	9:12.87	1:10.04	2100m:	24:18.08	1:09.38	3400m:	39:23.82	1:10.00	4700m:	54:23.80	1:08.53
	900m:	10:23.20	1:10.33	2200m:	25:27.88	1:09.80	3500m:	40:33.11	1:09.29	4800m:	55:31.13	1:07.33
	1000m:	11:32.60	1:09.40	2300m:	26:37.23	1:09.35	3600m:	41:42.19	1:09.08	4900m:	56:37.59	1:06.46
	1100m:	12:42.33	1:09.73	2400m:	27:47.18	1:09.95	3700m:	42:51.81	1:09.62	5000m:	57:41.07	1:03.48
	1200m:	13:52.16	1:09.83	2500m:	28:56.88	1:09.70	3800m:	44:01.60	1:09.79			
	1300m:	15:01.91	1:09.75	2600m:	30:06.90	1:10.02	3900m:	45:10.92	1:09.32			
2.	Daniel TOPA				10	MTP Kormoran Olsztyn				58:50.90		555
	Min ME Juniorów Setubal 2025 kat. 14-15 lat											
	100m:	1:04.39	1:04.39	1400m:	16:12.88	1:10.63	2700m:	31:31.66	1:10.24	4000m:	47:04.81	1:11.98
	200m:	2:13.44	1:09.05	1500m:	17:23.93	1:11.05	2800m:	32:43.02	1:11.36	4100m:	48:16.00	1:11.19
	300m:	3:21.79	1:08.35	1600m:	18:34.07	1:10.14	2900m:	33:53.98	1:10.96	4200m:	49:26.86	1:10.86
	400m:	4:30.93	1:09.14	1700m:	19:44.55	1:10.48	3000m:	35:05.60	1:11.62	4300m:	50:38.37	1:11.51
	500m:	5:40.53	1:09.60	1800m:	20:55.72	1:11.17	3100m:	36:16.98	1:11.38	4400m:	51:49.42	1:11.05
	600m:	6:49.99	1:09.46	1900m:	22:06.91	1:11.19	3200m:	37:28.77	1:11.79	4500m:	53:01.37	1:11.95
	700m:	8:00.58	1:10.59	2000m:	23:18.68	1:11.77	3300m:	38:40.67	1:11.90	4600m:	54:12.96	1:11.59
	800m:	9:10.65	1:10.07	2100m:	24:30.04	1:11.36	3400m:	39:52.25	1:11.58	4700m:	55:23.80	1:10.84
	900m:	10:21.33	1:10.68	2200m:	25:40.77	1:10.73	3500m:	41:05.35	1:13.10	4800m:	56:35.59	1:11.79
	1000m:	11:31.57	1:10.24	2300m:	26:51.20	1:10.43	3600m:	42:17.13	1:11.78	4900m:	57:47.09	1:11.50
	1100m:	12:41.31	1:09.74	2400m:	28:01.01	1:09.81	3700m:	43:29.06	1:11.93	5000m:	58:50.90	1:03.81
	1200m:	13:51.79	1:10.48	2500m:	29:10.95	1:09.94	3800m:	44:41.00	1:11.94			
	1300m:	15:02.25	1:10.46	2600m:	30:21.42	1:10.47	3900m:	45:52.83	1:11.83			
3.	Antoni PORADA				10	UKS SP-149 Łódź				1:01:38.25		483
	100m:	1:11.59	1:11.59	1400m:	16:59.62	1:12.61	2700m:	33:07.58	1:14.01	4000m:	49:13.27	1:15.11
	200m:	2:26.91	1:15.32	1500m:	18:12.35	1:12.73	2800m:	34:22.06	1:14.48	4100m:	50:24.27	1:11.00
	300m:	3:41.03	1:14.12	1600m:	19:25.61	1:13.26	2900m:	35:36.46	1:14.40	4200m:	51:34.07	1:09.80
	400m:	4:53.61	1:12.58	1700m:	20:40.17	1:14.56	3000m:	36:50.81	1:14.35	4300m:	52:53.42	1:19.35
	500m:	6:05.64	1:12.03	1800m:	21:55.00	1:14.83	3100m:	38:05.40	1:14.59	4400m:	54:08.35	1:14.93
	600m:	7:17.64	1:12.03	1900m:	23:09.80	1:14.80	3200m:	39:20.62	1:15.22	4500m:	55:23.64	1:15.29
	700m:	8:29.64	1:12.03	2000m:	24:24.99	1:15.19	3300m:	40:35.43	1:14.81	4600m:	56:39.33	1:15.69
	800m:	9:41.64	1:12.03	2100m:	25:40.80	1:15.81	3400m:	41:49.61	1:14.18	4700m:	57:55.31	1:15.98
	900m:	10:53.64	1:12.03	2200m:	26:55.63	1:14.83	3500m:	43:03.30	1:13.69	4800m:	59:10.88	1:15.57
	1000m:	12:05.64	1:12.03	2300m:	28:10.73	1:15.10	3600m:	44:15.88	1:12.58	4900m:	1:00:26.03	1:15.15
	1100m:	13:17.64	1:12.03	2400m:	29:25.69	1:14.96	3700m:	45:29.33	1:13.45	5000m:	1:01:38.25	1:12.22
	1200m:	14:29.64	1:12.03	2500m:	30:40.17	1:14.48	3800m:	46:43.62	1:14.29			
	1300m:	15:41.64	1:12.03	2600m:	31:53.57	1:13.40	3900m:	47:58.16	1:14.54			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Chłopców, 5000m dowolny, 14 - 15 lat

Pozycja	Rok ur.								Czas		Pkt.
4. Artur JOSZKO	10 UKS SMS Galicja Kraków								1:04:29.07		422
100m:	1:12.73	1:12.73	1400m:	17:34.08	1:17.19	2700m:	34:19.60	1:18.46	4000m:	51:30.30	1:18.26
200m:	2:29.05	1:16.32	1500m:	18:50.53	1:16.45	2800m:	35:37.28	1:17.68	4100m:	52:48.06	1:17.76
300m:	3:44.22	1:15.17	1600m:	20:07.33	1:16.80	2900m:	36:54.98	1:17.70	4200m:	54:07.25	1:19.19
400m:	4:59.34	1:15.12	1700m:	21:24.36	1:17.03	3000m:	38:12.52	1:17.54	4300m:	55:27.13	1:19.88
500m:	6:14.56	1:15.22	1800m:	22:41.40	1:17.04	3100m:	39:30.27	1:17.75	4400m:	56:45.76	1:18.63
600m:	7:29.96	1:15.40	1900m:	23:59.39	1:17.99	3200m:	40:51.46	1:21.19	4500m:	58:06.14	1:20.38
700m:	8:45.21	1:15.25	2000m:	25:16.50	1:17.11	3300m:	42:10.49	1:19.03	4600m:	59:23.77	1:17.63
800m:	10:00.49	1:15.28	2100m:	26:33.67	1:17.17	3400m:	43:30.79	1:20.30	4700m:	1:00:41.00	1:17.23
900m:	11:15.99	1:15.50	2200m:	27:51.26	1:17.59	3500m:	44:50.68	1:19.89	4800m:	1:01:58.53	1:17.53
1000m:	12:31.20	1:15.21	2300m:	29:07.94	1:16.68	3600m:	46:13.18	1:22.50	4900m:	1:03:14.31	1:15.78
1100m:	13:45.43	1:14.23	2400m:	30:25.51	1:17.57	3700m:	47:31.74	1:18.56	5000m:	1:04:29.07	1:14.76
1200m:	15:01.91	1:16.48	2500m:	31:43.31	1:17.80	3800m:	48:51.21	1:19.47			
1300m:	16:16.89	1:14.98	2600m:	33:01.14	1:17.83	3900m:	50:12.04	1:20.83			
5. Piotr GŁUCH	10 "Sikret" Gliwice								1:06:08.49		391
100m:	1:09.84	1:09.84	1400m:	17:56.59	1:19.24	2700m:	35:20.96	1:21.04	4000m:	52:35.55	1:20.33
200m:	2:24.27	1:14.43	1500m:	19:16.07	1:19.48	2800m:	36:42.27	1:21.31	4100m:	53:55.62	1:20.07
300m:	3:38.95	1:14.68	1600m:	20:35.87	1:19.80	2900m:	38:03.86	1:21.59	4200m:	55:17.29	1:21.67
400m:	4:55.09	1:16.14	1700m:	21:56.05	1:20.18	3000m:	39:23.25	1:19.39	4300m:	56:38.58	1:21.29
500m:	6:12.73	1:17.64	1800m:	23:16.18	1:20.13	3100m:	40:42.71	1:19.46	4400m:	58:00.36	1:21.78
600m:	7:29.24	1:16.51	1900m:	24:37.18	1:21.00	3200m:	42:02.72	1:20.01	4500m:	59:21.92	1:21.56
700m:	8:47.13	1:17.89	2000m:	25:58.28	1:21.10	3300m:	43:22.83	1:20.11	4600m:	1:00:43.71	1:21.79
800m:	10:05.69	1:18.56	2100m:	27:18.92	1:20.64	3400m:	44:41.34	1:18.51	4700m:	1:02:05.94	1:22.23
900m:	11:23.64	1:17.95	2200m:	28:38.91	1:19.99	3500m:	45:58.92	1:17.58	4800m:	1:03:28.46	1:22.52
1000m:	12:42.12	1:18.48	2300m:	29:59.53	1:20.62	3600m:	47:17.73	1:18.81	4900m:	1:04:51.12	1:22.66
1100m:	14:00.08	1:17.96	2400m:	31:19.59	1:20.06	3700m:	48:36.34	1:18.61	5000m:	1:06:08.49	1:17.37
1200m:	15:19.01	1:18.93	2500m:	32:39.72	1:20.13	3800m:	49:55.72	1:19.38			
1300m:	16:37.35	1:18.34	2600m:	33:59.92	1:20.20	3900m:	51:15.22	1:19.50			
6. Miłosz GORLACH	11 Stowarzyszenie Solne Miasto Wieliczka								1:07:01.33		376
100m:	1:10.53	1:10.53	1400m:	18:06.32	1:19.93	2700m:	35:28.92	1:20.66	4000m:	53:15.42	1:22.72
200m:	2:26.57	1:16.04	1500m:	19:25.12	1:18.80	2800m:	36:50.15	1:21.23	4100m:	54:36.96	1:21.54
300m:	3:43.36	1:16.79	1600m:	20:44.89	1:19.77	2900m:	38:11.15	1:21.00	4200m:	55:58.41	1:21.45
400m:	5:01.28	1:17.92	1700m:	22:04.24	1:19.35	3000m:	39:31.48	1:20.33	4300m:	57:20.58	1:22.17
500m:	6:18.89	1:17.61	1800m:	23:24.36	1:20.12	3100m:	40:52.65	1:21.17	4400m:	58:42.63	1:22.05
600m:	7:36.86	1:17.97	1900m:	24:44.72	1:20.36	3200m:	42:15.14	1:22.49	4500m:	1:00:05.11	1:22.48
700m:	8:55.55	1:18.69	2000m:	26:05.18	1:20.46	3300m:	43:37.24	1:22.10	4600m:	1:01:28.32	1:23.21
800m:	10:13.56	1:18.01	2100m:	27:25.51	1:20.33	3400m:	44:59.07	1:21.83	4700m:	1:02:51.42	1:23.10
900m:	11:32.23	1:18.67	2200m:	28:45.82	1:20.31	3500m:	46:21.65	1:22.58	4800m:	1:04:14.60	1:23.18
1000m:	12:50.15	1:17.92	2300m:	30:05.48	1:19.66	3600m:	47:43.75	1:22.10	4900m:	1:05:37.87	1:23.27
1100m:	14:08.44	1:18.29	2400m:	31:26.16	1:20.68	3700m:	49:06.79	1:23.04	5000m:	1:07:01.33	1:23.46
1200m:	15:27.14	1:18.70	2500m:	32:47.23	1:21.07	3800m:	50:29.45	1:22.66			
1300m:	16:46.39	1:19.25	2600m:	34:08.26	1:21.03	3900m:	51:52.70	1:23.25			
7. Kacper KOWALSKI	10 "Sikret" Gliwice								1:07:48.67		363
100m:	1:11.44	1:11.44	1400m:	18:22.03	1:19.76	2700m:	36:07.54	1:21.49	4000m:	54:14.21	1:22.59
200m:	2:28.97	1:17.53	1500m:	19:43.45	1:21.42	2800m:	37:29.92	1:22.38	4100m:	55:35.38	1:21.17
300m:	3:46.99	1:18.02	1600m:	21:03.81	1:20.36	2900m:	38:54.41	1:24.49	4200m:	56:59.93	1:24.55
400m:	5:05.26	1:18.27	1700m:	22:24.39	1:20.58	3000m:	40:17.53	1:23.12	4300m:	58:23.61	1:23.68
500m:	6:24.44	1:19.18	1800m:	23:45.55	1:21.16	3100m:	41:41.60	1:24.07	4400m:	59:48.78	1:25.17
600m:	7:43.88	1:19.44	1900m:	25:07.84	1:22.29	3200m:	43:05.71	1:24.11	4500m:	1:01:13.38	1:24.60
700m:	9:03.68	1:19.80	2000m:	26:29.67	1:21.83	3300m:	44:29.37	1:23.66	4600m:	1:02:36.13	1:22.75
800m:	10:23.26	1:19.58	2100m:	27:51.69	1:22.02	3400m:	45:53.18	1:23.81	4700m:	1:03:57.64	1:21.51
900m:	11:42.70	1:19.44	2200m:	29:14.26	1:22.57	3500m:	47:16.80	1:23.62	4800m:	1:05:17.01	1:19.37
1000m:	13:01.59	1:18.89	2300m:	30:35.59	1:21.33	3600m:	48:40.61	1:23.81	4900m:	1:06:34.26	1:17.25
1100m:	14:21.10	1:19.51	2400m:	31:59.74	1:24.15	3700m:	50:04.35	1:23.74	5000m:	1:07:48.67	1:14.41
1200m:	15:41.86	1:20.76	2500m:	33:22.59	1:22.85	3800m:	51:28.42	1:24.07			
1300m:	17:02.27	1:20.41	2600m:	34:46.05	1:23.46	3900m:	52:51.62	1:23.20			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Chłopców, 5000m dowolny, 14 - 15 lat

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
8.	Jakub DĄBROWSKI			10			MKS Park Wodny Tarnowskie Góry			1:10:04.22	329	
	100m:	1:17.26	1:17.26	1400m:	19:15.31	1:22.16	2700m:	37:34.79	1:25.94	4000m:	56:05.08	1:25.54
	200m:	2:39.53	1:22.27	1500m:	20:36.95	1:21.64	2800m:	39:00.68	1:25.89	4100m:	57:30.37	1:25.29
	300m:	4:03.14	1:23.61	1600m:	22:00.47	1:23.52	2900m:	40:26.68	1:26.00	4200m:	58:55.07	1:24.70
	400m:	5:27.53	1:24.39	1700m:	23:25.19	1:24.72	3000m:	41:52.88	1:26.20	4300m:	1:00:19.52	1:24.45
	500m:	6:50.05	1:22.52	1800m:	24:50.25	1:25.06	3100m:	43:17.85	1:24.97	4400m:	1:01:44.11	1:24.59
	600m:	8:12.28	1:22.23	1900m:	26:15.10	1:24.85	3200m:	44:42.46	1:24.61	4500m:	1:03:08.48	1:24.37
	700m:	9:34.78	1:22.50	2000m:	27:39.66	1:24.56	3300m:	46:06.27	1:23.81	4600m:	1:04:33.50	1:25.02
	800m:	10:57.12	1:22.34	2100m:	29:03.29	1:23.63	3400m:	47:31.49	1:25.22	4700m:	1:05:58.89	1:25.39
	900m:	12:19.66	1:22.54	2200m:	30:27.25	1:23.96	3500m:	48:56.97	1:25.48	4800m:	1:07:23.53	1:24.64
	1000m:	13:43.24	1:23.58	2300m:	31:52.77	1:25.52	3600m:	50:22.00	1:25.03	4900m:	1:08:46.61	1:23.08
	1100m:	15:05.83	1:22.59	2400m:	33:17.88	1:25.11	3700m:	51:47.59	1:25.59	5000m:	1:10:04.22	1:17.61
	1200m:	16:29.14	1:23.31	2500m:	34:43.68	1:25.80	3800m:	53:13.59	1:26.00			
	1300m:	17:53.15	1:24.01	2600m:	36:08.85	1:25.17	3900m:	54:39.54	1:25.95			

16 - 17 lat, Chłopców

1.	Dawid PAWLAK			08		UKS 190 Łódź			59:09.52			547
	100m:	1:07.63	1:07.63	1400m:	16:31.24	1:11.00	2700m:	31:54.70	1:10.80	4000m:	47:20.12	1:10.74
	200m:	2:18.63	1:11.00	1500m:	17:42.16	1:10.92	2800m:	33:05.65	1:10.95	4100m:	48:31.25	1:11.13
	300m:	3:29.79	1:11.16	1600m:	18:52.63	1:10.47	2900m:	34:16.55	1:10.90	4200m:	49:42.60	1:11.35
	400m:	4:41.45	1:11.66	1700m:	20:03.75	1:11.12	3000m:	35:27.56	1:11.01	4300m:	50:53.48	1:10.88
	500m:	5:53.61	1:12.16	1800m:	21:15.03	1:11.28	3100m:	36:38.55	1:10.99	4400m:	52:05.27	1:11.79
	600m:	7:04.51	1:10.90	1900m:	22:25.89	1:10.86	3200m:	37:50.52	1:11.97	4500m:	53:15.95	1:10.68
	700m:	8:16.86	1:12.35	2000m:	23:37.69	1:11.80	3300m:	39:00.90	1:10.38	4600m:	54:27.06	1:11.11
	800m:	9:27.27	1:10.41	2100m:	24:49.46	1:11.77	3400m:	40:12.46	1:11.56	4700m:	55:38.08	1:11.02
	900m:	10:38.20	1:10.93	2200m:	25:59.31	1:09.85	3500m:	41:23.37	1:10.91	4800m:	56:49.06	1:10.98
	1000m:	11:47.43	1:09.23	2300m:	27:10.23	1:10.92	3600m:	42:33.66	1:10.29	4900m:	58:00.84	1:11.78
	1100m:	12:58.08	1:10.65	2400m:	28:21.48	1:11.25	3700m:	43:45.52	1:11.86	5000m:	59:09.52	1:08.68
	1200m:	14:09.23	1:11.15	2500m:	29:33.12	1:11.64	3800m:	44:58.67	1:13.15			
	1300m:	15:20.24	1:11.01	2600m:	30:43.90	1:10.78	3900m:	46:09.38	1:10.71			
2.	Filip ŁUCZAK			08		UKS 190 Łódź			59:11.16			546
	100m:	1:04.69	1:04.69	1400m:	16:15.24	1:10.68	2700m:	31:40.64	1:11.63	4000m:	47:16.83	1:11.29
	200m:	2:13.66	1:08.97	1500m:	17:25.83	1:10.59	2800m:	32:52.63	1:11.99	4100m:	48:28.41	1:11.58
	300m:	3:21.91	1:08.25	1600m:	18:36.84	1:11.01	2900m:	34:04.98	1:12.35	4200m:	49:39.78	1:11.37
	400m:	4:31.52	1:09.61	1700m:	19:47.30	1:10.46	3000m:	35:16.95	1:11.97	4300m:	50:51.78	1:12.00
	500m:	5:41.79	1:10.27	1800m:	20:58.51	1:11.21	3100m:	36:29.26	1:12.31	4400m:	52:03.94	1:12.16
	600m:	6:52.86	1:11.07	1900m:	22:09.39	1:10.88	3200m:	37:40.97	1:11.71	4500m:	53:16.46	1:12.52
	700m:	8:04.06	1:11.20	2000m:	23:20.58	1:11.19	3300m:	38:53.33	1:12.36	4600m:	54:28.66	1:12.20
	800m:	9:15.15	1:11.09	2100m:	24:31.34	1:10.76	3400m:	40:05.15	1:11.82	4700m:	55:40.26	1:11.60
	900m:	10:25.47	1:10.32	2200m:	25:42.59	1:11.25	3500m:	41:17.42	1:12.27	4800m:	56:52.09	1:11.83
	1000m:	11:34.30	1:08.83	2300m:	26:54.23	1:11.64	3600m:	42:29.47	1:12.05	4900m:	58:03.99	1:11.90
	1100m:	12:44.05	1:09.75	2400m:	28:05.54	1:11.31	3700m:	43:41.03	1:11.56	5000m:	59:11.16	1:07.17
	1200m:	13:54.15	1:10.10	2500m:	29:16.96	1:11.42	3800m:	44:53.23	1:12.20			
	1300m:	15:04.56	1:10.41	2600m:	30:29.01	1:12.05	3900m:	46:05.54	1:12.31			
3.	Wiktor GOŁĘBIEWSKI			09		WKS Śląsk			1:02:54.66			455
	100m:	1:09.24	1:09.24	1400m:	17:11.44	1:14.56	2700m:	33:32.39	1:17.22	4000m:	50:15.00	1:18.07
	200m:	2:23.39	1:14.15	1500m:	18:26.35	1:14.91	2800m:	34:48.68	1:16.29	4100m:	51:31.96	1:16.96
	300m:	3:37.19	1:13.80	1600m:	19:40.89	1:14.54	2900m:	36:04.36	1:15.68	4200m:	52:48.75	1:16.79
	400m:	4:51.24	1:14.05	1700m:	20:56.59	1:15.70	3000m:	37:20.55	1:16.19	4300m:	54:05.32	1:16.57
	500m:	6:05.37	1:14.13	1800m:	22:12.06	1:15.47	3100m:	38:36.55	1:16.00	4400m:	55:22.19	1:16.87
	600m:	7:19.41	1:14.04	1900m:	23:27.24	1:15.18	3200m:	39:53.04	1:16.49	4500m:	56:39.69	1:17.50
	700m:	8:33.31	1:13.90	2000m:	24:42.07	1:14.83	3300m:	41:09.83	1:16.79	4600m:	57:57.72	1:18.03
	800m:	9:47.41	1:14.10	2100m:	25:56.95	1:14.88	3400m:	42:27.04	1:17.21	4700m:	59:15.09	1:17.37
	900m:	11:00.93	1:13.52	2200m:	27:12.25	1:15.30	3500m:	43:45.66	1:18.62	4800m:	1:00:29.72	1:14.63
	1000m:	12:14.16	1:13.23	2300m:	28:27.40	1:15.15	3600m:	45:03.62	1:17.96	4900m:	1:01:44.15	1:14.43
	1100m:	13:28.21	1:14.05	2400m:	29:43.39	1:15.99	3700m:	46:21.52	1:17.90	5000m:	1:02:54.66	1:10.51
	1200m:	14:42.25	1:14.04	2500m:	30:59.07	1:15.68	3800m:	47:38.82	1:17.30			
	1300m:	15:56.88	1:14.63	2600m:	32:15.17	1:16.10	3900m:	48:56.93	1:18.11			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Chłopców, 5000m dowolny, 16 - 17 lat

Pozycja	Rok ur.										Czas	Pkt.
4.	Bruno GABOR			09	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry					1:03:40.95	438	
	100m:	1:10.98	1:10.98	1400m:	20:34.57	1:19.77	2700m:	37:20.75	1:16.13	4000m:	51:15.35	1:17.63
	200m:	2:27.11	1:16.13	1500m:	21:53.21	1:18.64	2800m:	38:39.60	1:18.85	4100m:	52:30.27	1:14.92
	300m:	3:44.44	1:17.33	1600m:	23:11.88	1:18.67	2900m:	42:22.27	3:42.67	4200m:	53:46.26	1:15.99
	400m:	5:03.43	1:18.99	1700m:	24:31.96	1:20.08	3000m:	43:37.41	1:15.14	4300m:	55:01.40	1:15.14
	500m:	6:21.72	1:18.29	1800m:	25:51.41	1:19.45	3100m:			4400m:	56:16.49	1:15.09
	600m:	7:39.09	1:17.37	1900m:	27:09.41	1:18.00	3200m:			4500m:	57:31.78	1:15.29
	700m:	8:56.20	1:17.11	2000m:	28:26.89	1:17.48	3300m:			4600m:	58:45.73	1:13.95
	800m:	10:11.68	1:15.48	2100m:	29:43.33	1:16.44	3400m:			4700m:	1:00:00.10	1:14.37
	900m:	11:29.19	1:17.51	2200m:	30:59.62	1:16.29	3500m:	44:53.20		4800m:	1:01:15.96	1:15.86
	1000m:	12:46.72	1:17.53	2300m:	32:16.30	1:16.68	3600m:	46:08.51	1:15.31	4900m:	1:02:30.15	1:14.19
	1100m:	16:37.90	3:51.18	2400m:	33:32.18	1:15.88	3700m:	47:24.99	1:16.48	5000m:	1:03:40.95	1:10.80
	1200m:	17:56.07	1:18.17	2500m:	34:48.24	1:16.06	3800m:	48:40.73	1:15.74			
	1300m:	19:14.80	1:18.73	2600m:	36:04.62	1:16.38	3900m:	49:57.72	1:16.99			
5.	Jakub RYBAK			08	MKS Park Wodny Tarnowskie Góry					1:05:46.20	398	
	100m:	1:10.21	1:10.21	1400m:	17:40.35	1:15.99	2700m:	34:13.94	1:17.49	4000m:	51:42.41	1:22.72
	200m:	2:24.79	1:14.58	1500m:	18:56.84	1:16.49	2800m:	35:31.24	1:17.30	4100m:	53:06.14	1:23.73
	300m:	3:40.65	1:15.86	1600m:	20:12.67	1:15.83	2900m:	36:49.25	1:18.01	4200m:	54:29.75	1:23.61
	400m:	4:55.87	1:15.22	1700m:	21:28.14	1:15.47	3000m:	38:08.70	1:19.45	4300m:	55:54.40	1:24.65
	500m:	6:12.98	1:17.11	1800m:	22:43.52	1:15.38	3100m:	39:28.92	1:20.22	4400m:	57:18.85	1:24.45
	600m:	7:28.95	1:15.97	1900m:	23:59.46	1:15.94	3200m:	40:48.43	1:19.51	4500m:	58:43.25	1:24.40
	700m:	8:45.38	1:16.43	2000m:	25:14.74	1:15.28	3300m:	42:09.71	1:21.28	4600m:	1:00:07.74	1:24.49
	800m:	10:02.05	1:16.67	2100m:	26:31.58	1:16.84	3400m:	43:29.94	1:20.23	4700m:	1:01:33.15	1:25.41
	900m:	11:18.34	1:16.29	2200m:	27:47.85	1:16.27	3500m:	44:49.65	1:19.71	4800m:	1:02:57.30	1:24.15
	1000m:	12:35.08	1:16.74	2300m:	29:05.68	1:17.83	3600m:	46:11.86	1:22.21	4900m:	1:04:21.70	1:24.40
	1100m:	13:51.72	1:16.64	2400m:	30:23.01	1:17.33	3700m:	47:33.68	1:21.82	5000m:	1:05:46.20	1:24.50
	1200m:	15:07.98	1:16.26	2500m:	31:39.26	1:16.25	3800m:	48:57.22	1:23.54			
	1300m:	16:24.36	1:16.38	2600m:	32:56.45	1:17.19	3900m:	50:19.69	1:22.47			

18 - 19 lat, Kobiet

1.	Natalia PIEKARSKA			06	UKS 190 Łódź			1:01:53.72		563		
	100m:	1:06.26	1:06.26	1400m:	16:43.01	1:13.12	2700m:	32:55.13	1:15.74	4000m:	49:20.24	1:16.01
	200m:	2:15.80	1:09.54	1500m:	17:56.60	1:13.59	2800m:	34:10.89	1:15.76	4100m:	50:36.18	1:15.94
	300m:	3:26.47	1:10.67	1600m:	19:10.34	1:13.74	2900m:	35:26.83	1:15.94	4200m:	51:52.66	1:16.48
	400m:	4:37.72	1:11.25	1700m:	20:24.16	1:13.82	3000m:	36:43.20	1:16.37	4300m:	53:09.22	1:16.56
	500m:	5:49.24	1:11.52	1800m:	21:38.80	1:14.64	3100m:	37:59.29	1:16.09	4400m:	54:24.87	1:15.65
	600m:	7:01.59	1:12.35	1900m:	22:53.32	1:14.52	3200m:	39:15.47	1:16.18	4500m:	55:40.48	1:15.61
	700m:	8:13.39	1:11.80	2000m:	24:07.85	1:14.53	3300m:	40:31.64	1:16.17	4600m:	56:56.22	1:15.74
	800m:	9:25.54	1:12.15	2100m:	25:22.80	1:14.95	3400m:	41:46.57	1:14.93	4700m:	58:11.58	1:15.36
	900m:	10:37.26	1:11.72	2200m:	26:37.05	1:14.25	3500m:	43:01.48	1:14.91	4800m:	59:25.88	1:14.30
	1000m:	11:49.77	1:12.51	2300m:	27:52.71	1:15.66	3600m:	44:16.57	1:15.09	4900m:	1:00:40.25	1:14.37
	1100m:	13:03.20	1:13.43	2400m:	29:08.08	1:15.37	3700m:	45:31.83	1:15.26	5000m:	1:01:53.72	1:13.47
	1200m:	14:16.55	1:13.35	2500m:	30:23.80	1:15.72	3800m:	46:47.43	1:15.60			
	1300m:	15:29.89	1:13.34	2600m:	31:39.39	1:15.59	3900m:	48:04.23	1:16.80			
2.	Maja RĄCZKOWSKA			07	LKS Jedność 32 Przyszowice			1:02:10.27		556		
	100m:	1:07.87	1:07.87	1400m:	17:03.04	1:14.99	2700m:	33:18.65	1:14.88	4000m:	49:40.02	1:15.65
	200m:	2:19.54	1:11.67	1500m:	18:17.66	1:14.62	2800m:	34:33.66	1:15.01	4100m:	50:55.15	1:15.13
	300m:	3:31.53	1:11.99	1600m:	19:32.34	1:14.68	2900m:	35:49.58	1:15.92	4200m:	52:10.24	1:15.09
	400m:	4:43.96	1:12.43	1700m:	20:47.50	1:15.16	3000m:	37:04.95	1:15.37	4300m:	53:25.88	1:15.64
	500m:	5:56.92	1:12.96	1800m:	22:02.54	1:15.04	3100m:	38:20.10	1:15.15	4400m:	54:40.75	1:14.87
	600m:	7:10.28	1:13.36	1900m:	23:17.38	1:14.84	3200m:	39:35.66	1:15.56	4500m:	55:56.25	1:15.50
	700m:	8:23.47	1:13.19	2000m:	24:32.52	1:15.14	3300m:	40:50.78	1:15.12	4600m:	57:11.63	1:15.38
	800m:	9:37.04	1:13.57	2100m:	25:47.38	1:14.86	3400m:	42:06.15	1:15.37	4700m:	58:27.35	1:15.72
	900m:	10:50.94	1:13.90	2200m:	27:01.82	1:14.44	3500m:	43:21.62	1:15.47	4800m:	59:42.37	1:15.02
	1000m:	12:05.06	1:14.12	2300m:	28:17.38	1:15.56	3600m:	44:36.97	1:15.35	4900m:	1:00:56.72	1:14.35
	1100m:	13:19.01	1:13.95	2400m:	29:32.88	1:15.50	3700m:	45:52.28	1:15.31	5000m:	1:02:10.27	1:13.55
	1200m:	14:33.73	1:14.72	2500m:	30:48.44	1:15.56	3800m:	47:08.76	1:16.48			
	1300m:	15:48.05	1:14.32	2600m:	32:03.77	1:15.33	3900m:	48:24.37	1:15.61			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Kobiet, 5000m dowolny, 18 - 19 lat

Pozycja	Rok ur.									Czas		Pkt.
3.	Agnieszka RUDOMINA			06	MKP Gdańsk					1:02:51.20		538
	100m:	1:08.95	1:08.95	1400m:	17:17.89	1:14.82	2700m:	33:44.67	1:16.21	4000m:	50:16.02	1:16.39
	200m:	2:22.39	1:13.44	1500m:	18:32.61	1:14.72	2800m:	35:00.39	1:15.72	4100m:	51:32.51	1:16.49
	300m:	3:36.17	1:13.78	1600m:	19:48.30	1:15.69	2900m:	36:16.15	1:15.76	4200m:	52:48.75	1:16.24
	400m:	4:50.08	1:13.91	1700m:	21:04.13	1:15.83	3000m:	37:32.33	1:16.18	4300m:	54:05.78	1:17.03
	500m:	6:04.67	1:14.59	1800m:	22:19.76	1:15.63	3100m:	38:48.62	1:16.29	4400m:	55:22.68	1:16.90
	600m:	7:18.95	1:14.28	1900m:	23:36.16	1:16.40	3200m:	40:04.84	1:16.22	4500m:	56:39.13	1:16.45
	700m:	8:33.29	1:14.34	2000m:	24:51.76	1:15.60	3300m:	41:20.64	1:15.80	4600m:	57:55.28	1:16.15
	800m:	9:47.68	1:14.39	2100m:	26:08.17	1:16.41	3400m:	42:37.43	1:16.79	4700m:	59:10.55	1:15.27
	900m:	11:02.77	1:15.09	2200m:	27:23.72	1:15.55	3500m:	43:54.02	1:16.59	4800m:	1:00:25.80	1:15.25
	1000m:	12:17.85	1:15.08	2300m:	28:39.71	1:15.99	3600m:	45:10.75	1:16.73	4900m:	1:01:40.12	1:14.32
	1100m:	13:32.88	1:15.03	2400m:	29:56.38	1:16.67	3700m:	46:27.18	1:16.43	5000m:	1:02:51.20	1:11.08
	1200m:	14:47.96	1:15.08	2500m:	31:12.18	1:15.80	3800m:	47:43.24	1:16.06			
	1300m:	16:03.07	1:15.11	2600m:	32:28.46	1:16.28	3900m:	48:59.63	1:16.39			
4.	Anna GUZDEK			07	Akademia Sms Racibórz					1:08:39.54		413
	100m:	1:14.67	1:14.67	1400m:	18:49.68	1:22.27	2700m:	36:45.45	1:23.69	4000m:	54:55.00	1:23.65
	200m:	2:35.34	1:20.67	1500m:	20:11.21	1:21.53	2800m:	38:09.13	1:23.68	4100m:	56:18.30	1:23.30
	300m:	3:56.41	1:21.07	1600m:	21:33.39	1:22.18	2900m:	39:33.85	1:24.72	4200m:	57:41.64	1:23.34
	400m:	5:17.26	1:20.85	1700m:	22:56.43	1:23.04	3000m:	40:56.49	1:22.64	4300m:	59:04.57	1:22.93
	500m:	6:38.16	1:20.90	1800m:	24:19.04	1:22.61	3100m:	42:20.18	1:23.69	4400m:	1:00:28.08	1:23.51
	600m:	7:58.51	1:20.35	1900m:	25:42.60	1:23.56	3200m:	43:44.73	1:24.55	4500m:	1:01:51.14	1:23.06
	700m:	9:19.09	1:20.58	2000m:	27:04.91	1:22.31	3300m:	45:08.90	1:24.17	4600m:	1:03:14.13	1:22.99
	800m:	10:39.94	1:20.85	2100m:	28:27.38	1:22.47	3400m:	46:32.23	1:23.33	4700m:	1:04:36.59	1:22.46
	900m:	12:01.05	1:21.11	2200m:	29:49.88	1:22.50	3500m:	47:56.23	1:24.00	4800m:	1:05:58.98	1:22.39
	1000m:	13:22.12	1:21.07	2300m:	31:12.10	1:22.22	3600m:	49:20.07	1:23.84	4900m:	1:07:20.02	1:21.04
	1100m:	14:43.72	1:21.60	2400m:	32:35.46	1:23.36	3700m:	50:43.89	1:23.82	5000m:	1:08:39.54	1:19.52
	1200m:	16:05.26	1:21.54	2500m:	33:59.39	1:23.93	3800m:	52:07.67	1:23.78			
	1300m:	17:27.41	1:22.15	2600m:	35:21.76	1:22.37	3900m:	53:31.35	1:23.68			

18 - 19 lat, Mężczyzn

1.	Michał SKROBISZ			07	UKS 190 Łódź				1:01:55.34		477	
	100m:	1:07.25	1:07.25	1400m:	16:49.71	1:13.68	2700m:	32:57.08	1:15.09	4000m:	49:16.86	1:15.38
	200m:	2:18.46	1:11.21	1500m:	18:03.78	1:14.07	2800m:	34:12.51	1:15.43	4100m:	50:31.38	1:14.52
	300m:	3:30.07	1:11.61	1600m:	19:17.52	1:13.74	2900m:	35:27.79	1:15.28	4200m:	51:47.26	1:15.88
	400m:	4:41.76	1:11.69	1700m:	20:31.59	1:14.07	3000m:	36:42.18	1:14.39	4300m:	53:02.87	1:15.61
	500m:	5:53.61	1:11.85	1800m:	21:45.82	1:14.23	3100m:	37:57.66	1:15.48	4400m:	54:18.86	1:15.99
	600m:	7:05.40	1:11.79	1900m:	23:00.03	1:14.21	3200m:	39:14.13	1:16.47	4500m:	55:35.31	1:16.45
	700m:	8:17.32	1:11.92	2000m:	24:14.32	1:14.29	3300m:	40:30.08	1:15.95	4600m:	56:52.18	1:16.87
	800m:	9:29.54	1:12.22	2100m:	25:28.87	1:14.55	3400m:	41:45.54	1:15.46	4700m:	58:08.76	1:16.58
	900m:	10:42.45	1:12.91	2200m:	26:43.37	1:14.50	3500m:	43:01.47	1:15.93	4800m:	59:24.61	1:15.85
	1000m:	11:55.41	1:12.96	2300m:	27:57.46	1:14.09	3600m:	44:16.05	1:14.58	4900m:	1:00:40.60	1:15.99
	1100m:	13:08.55	1:13.14	2400m:	29:11.98	1:14.52	3700m:	45:31.24	1:15.19	5000m:	1:01:55.34	1:14.74
	1200m:	14:22.19	1:13.64	2500m:	30:26.67	1:14.69	3800m:	46:46.21	1:14.97			
	1300m:	15:36.03	1:13.84	2600m:	31:41.99	1:15.32	3900m:	48:01.48	1:15.27			

NIE UK. Oliwier PONIEWAŻ 07 KU AZS UMCS Lublin

20 - 23 lat, Mężczyzn

1.	Szymon KAPAŁA			03	MTP Kormoran Olsztyn					54:39.34		694
	100m:	1:03.10	1:03.10	1400m:	15:17.38	1:05.60	2700m:	29:36.29	1:06.45	4000m:	43:49.12	1:06.32
	200m:	2:09.32	1:06.22	1500m:	16:23.30	1:05.92	2800m:	30:42.11	1:05.82	4100m:	44:54.46	1:05.34
	300m:	3:14.82	1:05.50	1600m:	17:29.43	1:06.13	2900m:	31:48.15	1:06.04	4200m:	46:00.29	1:05.83
	400m:	4:19.56	1:04.74	1700m:	18:35.48	1:06.05	3000m:	32:52.27	1:04.12	4300m:	47:05.32	1:05.03
	500m:	5:24.79	1:05.23	1800m:	19:43.23	1:07.75	3100m:	33:58.07	1:05.80	4400m:	48:11.44	1:06.12
	600m:	6:30.10	1:05.31	1900m:	20:48.54	1:05.31	3200m:	35:03.56	1:05.49	4500m:	49:16.95	1:05.51
	700m:	7:35.69	1:05.59	2000m:	21:54.03	1:05.49	3300m:	36:09.58	1:06.02	4600m:	50:22.19	1:05.24
	800m:	8:41.45	1:05.76	2100m:	23:00.29	1:06.26	3400m:	37:15.26	1:05.68	4700m:	51:28.04	1:05.85
	900m:	9:48.33	1:06.88	2200m:	24:05.51	1:05.22	3500m:	38:21.05	1:05.79	4800m:	52:33.08	1:05.04
	1000m:	10:54.99	1:06.66	2300m:	25:11.45	1:05.94	3600m:	39:26.76	1:05.71	4900m:	53:38.17	1:05.09
	1100m:	12:00.59	1:05.60	2400m:	26:18.03	1:06.58	3700m:	40:31.76	1:05.00	5000m:	54:39.34	1:01.17
	1200m:	13:05.91	1:05.32	2500m:	27:24.07	1:06.04	3800m:	41:37.23	1:05.47			
	1300m:	14:11.78	1:05.87	2600m:	28:29.84	1:05.77	3900m:	42:42.80	1:05.57			

Puchar Polski w Pływaniu Długodystansowym
Gliwice, 23.3.2025

Konkurencja 1, Mężczyzn, 5000m dowolny, 20 - 23 lat

Pozycja	Rok ur.									Czas	Pkt.	
2.	Bartosz STANISZEWSKI			05	MKP Szczecin			55:14.96			671	
	100m:	1:03.52	1:03.52	1400m:	15:25.09	1:05.40	2700m:	29:46.13	1:06.57	4000m:	44:12.16	1:06.39
	200m:	2:09.59	1:06.07	1500m:	16:30.75	1:05.66	2800m:	30:52.99	1:06.86	4100m:	45:18.82	1:06.66
	300m:	3:15.14	1:05.55	1600m:	17:36.47	1:05.72	2900m:	31:59.45	1:06.46	4200m:	46:26.57	1:07.75
	400m:	4:21.49	1:06.35	1700m:	18:42.40	1:05.93	3000m:	33:05.24	1:05.79	4300m:	47:32.34	1:05.77
	500m:	5:28.30	1:06.81	1800m:	19:47.99	1:05.59	3100m:	34:11.27	1:06.03	4400m:	48:38.65	1:06.31
	600m:	6:35.07	1:06.77	1900m:	20:53.83	1:05.84	3200m:	35:18.60	1:07.33	4500m:	49:45.77	1:07.12
	700m:	7:42.86	1:07.79	2000m:	22:00.10	1:06.27	3300m:	36:27.22	1:08.62	4600m:	50:52.66	1:06.89
	800m:	8:49.72	1:06.86	2100m:	23:06.13	1:06.03	3400m:	37:35.12	1:07.90	4700m:	51:59.44	1:06.78
	900m:	9:56.75	1:07.03	2200m:	24:12.58	1:06.45	3500m:	38:42.86	1:07.74	4800m:	53:06.27	1:06.83
	1000m:	11:02.68	1:05.93	2300m:	25:19.50	1:06.92	3600m:	39:47.83	1:04.97	4900m:	54:12.39	1:06.12
	1100m:	12:08.16	1:05.48	2400m:	26:26.33	1:06.83	3700m:	40:53.07	1:05.24	5000m:	55:14.96	1:02.57
	1200m:	13:14.13	1:05.97	2500m:	27:32.95	1:06.62	3800m:	41:59.25	1:06.18			
	1300m:	14:19.69	1:05.56	2600m:	28:39.56	1:06.61	3900m:	43:05.77	1:06.52			
3.	Bartosz DARUL			04	MKP Szczecin			58:24.75			568	
	100m:	1:04.20	1:04.20	1400m:	16:23.26	1:09.55	2700m:	31:37.21	1:10.03	4000m:	46:49.64	1:10.04
	200m:	2:14.12	1:09.92	1500m:	17:34.06	1:10.80	2800m:	32:47.29	1:10.08	4100m:	48:00.06	1:10.42
	300m:	3:24.64	1:10.52	1600m:	18:44.31	1:10.25	2900m:	33:57.07	1:09.78	4200m:	49:09.90	1:09.84
	400m:	4:35.65	1:11.01	1700m:	19:55.04	1:10.73	3000m:	35:07.35	1:10.28	4300m:	50:19.47	1:09.57
	500m:	5:47.63	1:11.98	1800m:	21:05.32	1:10.28	3100m:	36:17.77	1:10.42	4400m:	51:28.89	1:09.42
	600m:	6:59.38	1:11.75	1900m:	22:16.35	1:11.03	3200m:	37:27.77	1:10.00	4500m:	52:38.61	1:09.72
	700m:	8:10.50	1:11.12	2000m:	23:26.49	1:10.14	3300m:	38:37.48	1:09.71	4600m:	53:48.64	1:10.03
	800m:	9:21.07	1:10.57	2100m:	24:36.59	1:10.10	3400m:	39:47.85	1:10.37	4700m:	54:58.20	1:09.56
	900m:	10:31.21	1:10.14	2200m:	25:46.99	1:10.40	3500m:	40:58.54	1:10.69	4800m:	56:07.40	1:09.20
	1000m:	11:41.97	1:10.76	2300m:	26:57.45	1:10.46	3600m:	42:09.33	1:10.79	4900m:	57:16.99	1:09.59
	1100m:	12:52.16	1:10.19	2400m:	28:06.89	1:09.44	3700m:	43:19.44	1:10.11	5000m:	58:24.75	1:07.76
	1200m:	14:02.85	1:10.69	2500m:	29:16.59	1:09.70	3800m:	44:29.37	1:09.93			
	1300m:	15:13.71	1:10.86	2600m:	30:27.18	1:10.59	3900m:	45:39.60	1:10.23			