



XIII JASTRZĘBSKI TEST COOPERA STADION MIEJSKI 27.10.2018



TEST MARSZOWY						
WYNIKI						
L.P SERIA	Imię	Nazwisko	Płeć K/M	Wiek lata	Czas min:sek	Wynik
1	PIOTR	SOKAL	M	45	31:24	Brawo! Znakomicie!
2	MONIKA	RENTFLEISZ	K	41	49:25	Więcej Systematyki!
3	GRZEGORZ	PIPIRO	M	61	40:25	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
4	GRAŻYNA	PIPIRO	K	61	38:00	Brawo! Znakomicie!
5	KRYSTYNA	WOLAK	K	72	41:05	Brawo! Znakomicie!
6	AGATA	ZIĘTARA	K	46	34:42	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
7	MARCIN	BALIŃSKI	M	40	39:40	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
8	HILDEGARDA	TARKA	K	76	46:35	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
TEST BIEGOWY						
WYNIKI						
L.P SERIA	Imię	Nazwisko	Płeć K/M	Wiek lata	Odległość metry	Wynik
1/1	Barbara	Pyzik	K	36	2400	Brawo! Znakomicie!
2/1	Ewa	Pyzik	K	9	2130	Brawo! Znakomicie!
3/1	Damian	Giżyński	M	34	3470	Brawo! Znakomicie!
4/1	Marcin	Bystrykowski	M	43	2690	Brawo! Znakomicie!
5/1	Agnieszka	Miśkowiec	K	42	2350	Brawo! Znakomicie!
6/1	Marlena	Miśkowiec	K	10	2230	Brawo! Znakomicie!
7/1	Dominik	Ząbczyński	M	47	3230	Brawo! Znakomicie!
8/1	Igor	Miśkowiec	M	13	2200	Zadowolony? Może być lepiej!
9/1	Anna	Foks	K	16	2110	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
10/1	Damian	Foks	M	49	2830	Brawo! Znakomicie!
11/1	Marysia	Lerch	K	32	2430	Brawo! Znakomicie!
12/1	Dorota	Kamińska	K	27	2740	Brawo! Znakomicie!
13/1	Ireneusz	Trzaskalik	M	61	2560	Brawo! Znakomicie!
14/1	Rafał	Bajor	M	43	2480	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
15/1	Andrzej	Karplewicz	M	57	3015	Brawo! Znakomicie!
16/1	Aurelia	Dziewirz	K	39	2180	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
17/1	Marlena	Dziewirz	K	16	2090	Zadowolony? Może być lepiej!
18/1	Malwina	Dziewirz	K	8	1580	Zadowolony? Może być lepiej!
19/1	Robert	Nowak	M	41	2400	Zadowolony? Może być lepiej!

20/1	Damian	Bołoz	M	31	3140	Brawo! Znakomicie!
21/1	Marcin	Pyzik	M	40	2540	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
22/1	Damian	Gruceł	M	32	3110	Brawo! Znakomicie!
23/1	Cristian	Król	M	9	2130	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
24/1	Tomasz	Londwig	M	36	2290	Więcej Systematyki!
25/1	Renata	Parzych	K	67	1920	Brawo! Znakomicie!
26/1	Barbara	Płaska	K	46	2350	Brawo! Znakomicie!
27/1	Kamil	Dudziński	M	20	2950	Brawo! Znakomicie!
28/2	Michał	Bąkowski	M	33	3040	Brawo! Znakomicie!
29/2	Elena	Naperotti	K	15	2710	Brawo! Znakomicie!
30/2	Mariusz	Gancarz	M	45	2970	Brawo! Znakomicie!
31/2	Oskar	Gancarz	M	12	2570	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
32/2	Julia	Baron	K	11	2530	Brawo! Znakomicie!
33/2	Beata	Baron	K	46	2150	Brawo! Znakomicie!
34/2	Remigiusz	Machej	M	34	2860	Brawo! Znakomicie!
35/2	Aleksander	Zawierucha	M	51	2540	Brawo! Znakomicie!
36/2	Dariusz	Serafin	M	49	3120	Brawo! Znakomicie!
37/2	Arkadiusz	Królik	M	40	2640	Brawo! Znakomicie!
38/2	Maksymilian	Jasiński	M	56	2690	Brawo! Znakomicie!
39/2	Agata	Ziętara	K	46	2310	Brawo! Znakomicie!
40/2	Małgorzata	Pajak	K	51	2020	Brawo! Znakomicie!
41/2	Emilia	Luszyk	K	12	1780	Zadowolony? Może być lepiej!
42/2	Łukasz	Bielecki	M	35	2770	Brawo! Znakomicie!
43/2	Nikola	Bielecka	K	12	2340	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
44/2	Ryszard	Piotrowicz	M	56	2090	Więcej Systematyki!
45/2	Paweł	Osetek	M	30	3330	Brawo! Znakomicie!
46/2	Anna	Wala	K	38	2230	Brawo! Znakomicie!
47/2	Marek	Wala	M	39	2860	Brawo! Znakomicie!
48/2	Katarzyna	Wala	K	10	2300	Brawo! Znakomicie!
49/2	Piotr	Wala	M	13	3200	Brawo! Znakomicie!
50/2	Szymon	Kucharski	M	11	2730	Brawo! Znakomicie!
51/2	Wiktor	Duda	M	11	2550	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
52/2	Wioleta	Matuszczak	K	11	2580	Brawo! Znakomicie!
53/2	Adam	Wyrembelski	M	28	3100	Brawo! Znakomicie!
54/2	Kamil	Kwiatkowski	M	12	2710	Brawo! Znakomicie!
55/2	Waldemar	Górny	M	8	2010	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
56/2	Damian	Giżyński	M	34	3380	Brawo! Znakomicie!
57/2	Robert	Tulko	M	45	2700	Brawo! Znakomicie!
58/3	Rafał	Bryła	M	36	3020	Brawo! Znakomicie!
59/3	Paweł	Bajor	M	38	2910	Brawo! Znakomicie!
60/3	Marek	Ćmil	M	40	2630	Brawo! Znakomicie!

61/3	Filip	Giba	M	14	2880	Brawo! Znakomicie!
62/3	Grzegorz	Giba	M	47	2870	Brawo! Znakomicie!
63/3	Marta	Sawicka	K	37	2170	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
64/3	Anita	Wawoczny	K	36	2620	Brawo! Znakomicie!
65/3	Jacek	Obroślak	M	45	2890	Brawo! Znakomicie!
66/3	Mateusz	Wasilewski	M	28	3150	Brawo! Znakomicie!
67/3	Barbara	Myśliwiec	K	24	2010	Zadowolony? Może być lepiej!
68/3	Antoni	Drożniak	M	12	2570	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
69/3	Dawid	Szczudliński	M	27	3050	Brawo! Znakomicie!
70/3	Mateusz	Buchta	M	32	2570	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
71/3	Blanka	Koralewska	K	10	2300	Brawo! Znakomicie!
72/3	Ewa	Pustelnik	K	41	2560	Brawo! Znakomicie!
73/3	Jakub	Dejewski	M	34	3050	Brawo! Znakomicie!
74/3	Julia	Gibas	K	9	2380	Brawo! Znakomicie!
75/3	Emilia	Pietryka	K	9	2480	Brawo! Znakomicie!
76/3	Tomasz	Białecki	M	13	2860	Brawo! Znakomicie!
77/3	Kajetan	Bryła	M	8	2470	Brawo! Znakomicie!
78/3	Klaudia	Liberda	K	11	2550	Brawo! Znakomicie!
79/3	Damian	Giżyński	M	34	3260	Brawo! Znakomicie!

ZESTAWIENIA MARSZ – 4,8km

Pozycja	Ilość
Liczba Mężczyzn	3
Liczba Kobiąt	5
Średnie tempo	40:15
Średnie tempo/400m	3:21

WYNIKI MARSZ

Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	3
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	4
Zadowolony? Może być lepiej!	0
Więcej Systematyki!	1
Musisz więcej trenować!	0

NAJLEPSZE WYNIKI

MĘŻCZYŹNI 31:24 SOKAL PIOTR – REKORD TESTU

KOBIETY 34:42 ZIĘTARA AGATA – REKORD TESTU

ZESTAWIENIA BIEG – 12min	
Pozycja	Ilość
Liczba Mężczyzn	49
Liczba Kobiąt	30
Łączny Dystans	205km605m
Średni Dystans	2,6km
WYNIKI BIEG	
Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	59
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	12
Zadowolony? Może być lepiej!	6
Więcej Systematyki!	2
Musisz więcej trenować!	0

NAJLEPSZE WYNIKI

MĘŻCZYŹNI

3470m

GIZYŃSKI DAMIAN

KOBIETY

2740m

KAMIŃSKA DOROTA