



XVI JASTRZĘBSKI TEST COOPERA

STADION MIEJSKI

28.05.2021



TEST MARSZOWY – 4,8km							
WYNIKI							
L.P	SERIA	Imię	Nazwisko	Płeć K/M	Wiek lata	Czas min:sek	Wynik
1		Maria	Sroczyńska	K	66	41:50	Brawo! Znakomicie!
2		Agata	Ziętara	K	49	35:25	Brawo! Znakomicie!
3		Krystyna	Wolak	K	75	45:26	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
4		Patrycja	Zajęc	K	17	42:31	Zadowolony? Może być lepiej!
5		Małgorzata	Zajęc	K	54	42:31	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
TEST BIEGOWY – 12min							
WYNIKI							
L.P	SERIA	Imię	Nazwisko	Płeć K/M	Wiek lata	Odległość metry	Wynik
1/1		Bartłomiej	Kuźnik	M	37	3260	Brawo! Znakomicie!
2/1		Barbara	Wójcik-Krzyżowska	K	40	2750	Brawo! Znakomicie!
3/1		Julia	Gibas	K	12	2590	Brawo! Znakomicie!
4/1		Michalina	Ligenza	K	13	2570	Brawo! Znakomicie!
5/1		Szymon	Krzyżowski	M	9	2012	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
6/1		Wioleta	Matuszczak	K	14	2740	Brawo! Znakomicie!
7/2		Marlena	Miśkowiec	K	13	2180	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
8/2		Agnieszka	Miśkowiec	K	45	2030	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
9/2		Iza	Główczyk	K	45	2070	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
10/2		Victoria	Suliga	K	11	2530	Brawo! Znakomicie!
11/2		Julia	Durczok	K	13	2540	Brawo! Znakomicie!
12/3		Remigiusz	Wojaczek	M	15	2590	Jest Dobrze, Trzymaj Formę!
13/3		Tymoteusz	Wojaczek	M	11	2140	Zadowolony? Może być lepiej!
14/3		Dariusz	Maliszewski	M	36	2420	Zadowolony? Może być lepiej!
15/3		Artur	Kołodziej	M	47	2330	Zadowolony? Może być lepiej!
16/3		Nikola	Michalak	K	18	2650	Brawo! Znakomicie!
17/3		Mariusz	Kwiatek	M	39	2160	Więcej systematyki!
18/3		Agata	Ziętara	K	49	2310	Brawo! Znakomicie!
19/3		Marcin	Richter	M	40	2270	Zadowolony? Może być lepiej!

ZESTAWIENIA MARSZ – 4,8km	
Pozycja	Ilość
Liczba Mężczyzn	
Liczba Kobiąt	5
Średnie tempo	41:49
Średnie tempo/400m	3:29
WYNIKI MARSZ	
Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	2
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	2
Zadowolony? Może być lepiej!	1
Więcej Systematyki!	0
Musisz więcej trenować!	0

NAJLEPSZE WYNIKI

35:25 ZIĘTARA AGATA

ZESTAWIENIA BIEG – 12min	
Pozycja	Ilość
Liczba Mężczyzn	8
Liczba Kobiąt	11
Łączny Dystans	46km142m
Średni Dystans	2,43km
WYNIKI BIEG	
Pozycja	Ilość Osób
Brawo! Znakomicie!	9
Jest Dobrze! Trzymaj Formę!	5
Zadowolony? Może być lepiej!	4
Więcej Systematyki!	1
Musisz więcej trenować!	0

NAJLEPSZE WYNIKI

MĘŻCZYŹNI - 3260m

KUŹNIK BARTŁOMIEJ

KOBIETY - 2750m

WÓJCIK-KRZYŻOWSKA BARBARA

mgSir
Jastrzębie-Zdrój