

### 300 METRÓW SENIOREK





W biegu na dystansie 300 metrów, Adrianna Janowicz uzyskała 4 wynik w Polsce w bieżącym roku, co jest najlepszym wynikiem uzyskanym na mityngach polskich w 2019, poniżej miejsca w tegorocznych tabelach na dystansie 300 metrów, uczestniczek wczorajszych zawodów:

4.	38.23	1 s1	 JANOWICZ Adrianna	AZS-AWF Katowice		95-04-16	Z/1477/11	Sen	SL	Warszawa (M)	2019-08-15	--	\$KN
5.	38.29	2 s1	 GAJDA Diana	SSA Legia 1926 Warszawa		96-02-01	Z/1786/12	Sen	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	--	
6.	38.36	3 s1	 GAWORSKA Aleksandra	KS AZS AWF Kraków		95-11-07	Z/0180/12	Sen	MA	Warszawa (M)	2019-08-15	--	KN SKN
7.	38.42	4 s1	 MURASZEWSKA Dominika	AZS-AWF Warszawa		95-11-21	Z/2277/11	Sen	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	--	KN SKN
8.	38.87	5 s1	 SAGANIAK Justyna	AZS Łódź		95-12-01	Z/0108/11	Sen	LD	Warszawa (M)	2019-08-15	--	KN SKN
9.	38.88	6 s1	 WOSZTYL Natalia	RLTL ZTE Radom		99-08-28	Z/0635/15	U23	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	--	KNF SKN
10.	38.91	1 s4	 BARTOSIEWICZ Natalia	AZS-AWF Warszawa		96-05-25	Z/1040/12	Sen	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	--	

### 300 METRÓW MŁODZICZEK

W kategorii młodziczek, czyli do lat 16, Suchowolak Lena uzyskała najlepszy wynik w Polsce w bieżącym roku, ponadto Strzeżysz Małgorzata 3 wynik. Poniższa tabela przedstawia najlepsze wyniki:

1.	1:34.42	1 s1	 SUCHOWOLAK Lena	UKS Filipides Teresin		05-02-22	Z/3276/17	U16	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	II	LDK!
2.	1:35.70	1 s1	 DURAJ Dominika	LKS Ziemi Puckiej Puck		05-04-26	Z/3720/17	U16	PM	Gdańsk (1) 	2019-06-11	II	
3.	1:36.10	2 s1	 STRZEŻYSZ Małgorzata	AZS-AWF Warszawa		04-10-02	Z/5070/18	U16	MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	II	
4.	1:36.57	1 s1	 THAMM Milena	MKS-MOS Katowice		05-04-04	Z/3486/18	U16	SL	Częstochowa (1) 	2019-06-09	II	LDK!
5.	1:36.98	2 s1	 DOMŻAŁSKA Daria	RKS Rumia		05-01-03	Z/0690/18	U16	PM	Gdańsk (1) 	2019-06-11	II	LDK!
6.	1:37.54	3 s1	 KRAWCZYŃSKA Martyna	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża		04-11-21	Z/4033/18	U16	PD	Warszawa (1) 	2019-05-11	II	
7.	1:37.74	1 s1	 NAGIEĆ Nikola	TS Wieliczanka Wieliczka		05-04-26	Z/3191/18	U16	MA	Kraków (1) 	2019-06-01	II	LDK!
8.	1:38.03	1 s1	 OLSZEWSKA Malwina	LKS Lubusz Słubice		04-02-18	Z/3558/17	U16	LB	Zielona Góra (1) 	2019-06-17	II	LDK!

9.	1:38.18	1 s1	 <b>TROCHOLEPSZA Martyna</b>	MKS Juvenia Puszczykowo		04-02-09	Z/0297/17	U16 WP	Wrocław (1)	2019-06-01	II	LDK!
10.	1:38.25	2 s1	 <b>SKIMINA Emilia</b>	TS Wieliczanka Wieliczka		04-02-19	Z/0274/18	U16 MA	Kraków (1)	2019-06-01	II	LDK!

### 600 METRÓW MĘŻCZYZN W KATEGORII JUNIORÓW:

Samarczenko Dariusz uzyskał najlepszy wynik w Polsce na dystansie 600 metrów w kategorii do juniorów do 20 lat. Czas 1:20,76.

600 M												
1.	1:20.76	2 s1	 <b>SAMARCZENKO Dariusz</b>	AZS UMCS Lublin		00-02-28	Z/6046/15	U20 LU	Warszawa (M)	2019-08-15	--	
2.	1:21.96	2 s1	 <b>PRZYBYLAK Tomasz</b>	OŚ AZS Poznań		01-02-07	Z/0711/15	U20 WP	Toruń (1)	2019-05-12	--	ZKN
3.	1:23.58	1 s1	 <b>TANAŚ Patryk</b>	AZS-AWFiS Gdańsk		00-06-09	Z/0187/15	U20 PM	Chojnice (1)	2019-05-15	--	ZKN
4.	1:23.67	1 s2	 <b>DACHTERA Adam</b>	OŚ AZS Poznań		01-02-14	Z/0785/15	U20 WP	Poznań (1)	2019-04-28	--	ZKN
5.	1:23.74	1 s1	 <b>DOMINIAK Daniel</b>	SL GKS Olsza Olszyna		01-04-10	Z/0817/16	U20 DS	Zgorzelec (1)	2019-04-27	--	
6.	1:23.98	1 s2	 <b>MICHALSKI Jan</b>	MKS Polonia Warszawa		01-04-23	Z/3951/15	U20 MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	--	ZKN
7.	1:24.21	3 s1	 <b>ZIELEŹNIK Adrian</b>	MKS Iskra Pszczyzna		00-06-21	Z/4615/15	U20 SL	Częstochowa (1)	2019-05-01	--	
8.	1:24.43	2 s2	 <b>KUBIŚ Eryk</b>	AZS-AWF Gorzów		01-04-22	Z/2711/15	U20 LB	Żary (1)	2019-05-18	--	ZKN
9.	1:24.50	4 s1	 <b>SZYMAŃSKI Krystian</b>	UKS Kusy Bukowno		00-04-30	Z/0606/15	U20 MA	Częstochowa (1)	2019-05-01	--	
10.	1:24.55	2 s1	 <b>POLOWIEC Karol</b>	OKS Skra Warszawa		01-03-03	Z/2985/16	U20 MZ	Warszawa (1)	2019-05-11	--	














### 2000 metrów

13 letnia Galińska Eliza uzyskała najlepszy wynik w historii w kategorii do 14 lat- 6:39,43.

2000 K												
1.	6:39.43	1 s1	 <b>GALIŃSKA Eliza</b>	UKS Filipides Teresin		06-07-25	Z/2399/17	U14 MZ	Warszawa (M)	2019-08-15	II	LDK!
2.	7:45.03	4 s1	 <b>JASKOT Emilia</b>	MKS Stal Nowa Dęba		06-07-21	Z/1461/18	U14 PK	Przemyśl (1)	2019-05-25	V	LDK!
		DNF	 <b>MILCZANOWSKA Zuzanna</b>	MKS Stal Nowa Dęba		06-04-25	Z/1193/18	U14 PK	Przemyśl (1)	2019-05-25	--	LDK!

## SKOK W DAL MĘŻCZYZN

Tomasz Jaszczuk uzyskał najlepszy wynik w Polsce w bieżącym roku 8 metrów 5 centymetrów. Co przybliży Tomka do zakwalifikowania się na Mistrzostwa Świata w Lekkiej Atletyce w Katarze, jakie odbędą się pod koniec września.

W dal M														
1.	8.05	1	 JASZCZUK Tomasz	AZS-AWF Katowice		92-03-09	Z/4919/11	Sen	SL	Warszawa (M)	2019-08-15	+1.2 M	LDK!	KN SKN
2.	7.78	5	 RÓŻAŃSKI Mateusz	KU AZS PWSZ w Tarnowie		98-08-11	Z/2369/15	U23	MA	Gävle (SWE) (M)	2019-07-12	+1.0 I		KNF SKN
3.	7.69	2	 JOPEK Mateusz	KS AZS AWF Wrocław		96-02-14	Z/0042/12	Sen	DS	Nové Město nad Metují (CZE) (M)	2019-07-20	-0.7 I		
4.	7.66	3e1	 TARKOWSKI Piotr	KS AZS-AWF Biała Podlaska		99-08-10	Z/5026/15	U23	LU	Gävle (SWE) (M)	2019-07-11	+1.6 I		ZKN SKN
5.	7.63	1	 KUCH Andrzej	UMLKS START Wieruszów		91-10-27	Z/4261/11	Sen	LD	Opole (1)	2019-05-18	+2.0 I		
6.	7.57	1	 KAŃSKI Norbert	AZS-AWFIS Gdańsk		98-11-11	Z/1240/14	U23	PM	Biała Podlaska (M)	2019-06-01	+1.1 I		ZKN
7.	7.56	1	 TOMASIAK Krzysztof	UKS Junior Kamesznica		90-04-03	Z/2974/11	Sen	SL	Kraków (1)	2019-05-18	+0.1 I		
8.	7.47	0	 CHOJNOWSKI Bartosz	KS Podlasie Białystok		97-03-17	Z/0307/14	U23	PD	Lublin (M)	2019-06-30	+1.0 I		KNF SKN
9.	7.46	1w1	 WIESIOŁEK Paweł	KS Warszawianka W-wa		91-08-13	Z/4067/11	Sen	MZ	Kraków (M)	2019-06-08	-1.1 I		KN SKN
10.	7.43	2w1	 CHOCHOROWSKI Jacek	AZS KU Politechniki Opolskiej Opole		96-09-18	Z/1156/12	Sen	OP	Kraków (M)	2019-06-08	+0.5 I		KN SKN

**110 metrów płotki mężczyzn**

Damian Czykier uzyskał 4 wynik w tabelach w bieżącym roku w Polsce- czas 13 sekund 79 setnych.

Bieg odbył się pod niesprzyjający silny wiatr.



















**100 metrów płotki kobiet.**

Anna Szymańska uzyskała 7 wynik w bieżącym roku w Polsce- 13 sekund 65 setnych.

Bieg odbył się pod niesprzyjający silny wiatr.

**2000 metrów mężczyzn.**

W Biegu na dystansie 2000 metrów zwycięzca Daniel Żochowski uzyskał najlepszy wynik w Polsce w bieżącym roku 5 minut 34 sekundy 78 setnych. Ponadto Pogorzelski Rafał zajmując drugie miejsce, zajmują również 2 miejsce w tabeli najlepszych wyników w Polsce w 2019 roku.

2000 M														
1.	5:34.7 8	1 s 1	 <b>ŻOCHOWSKI Daniel</b>	<b>MKS Polonia Warszawa</b>		97 - 01 - 06	Z/0723/1 3	<b>U2 3</b>	<b>MZ</b>	<b>Warszawa (M)</b>	2019 -08- 15	-	-	
2.	5:36.7 4	2 s 1	 <b>POGORZELSKI Rafał</b>	<b>ŁŁKS Prefbet Śniadowo Łomża</b>		99 - 12 - 22	Z/0333/1 5	<b>U2 3</b>	<b>PD</b>	<b>Warszawa (M)</b>	2019 -08- 15	-	<b>ZKN</b>	
3.	5:40.1 0	1 s 1	 <b>PRZYBYLAK Tomasz</b>	<b>OŚ AZS Poznań</b>		01 - 02 - 07	Z/0711/1 5	<b>U2 0</b>	<b>W P</b>	<b>Poznań (1)</b> 	2019 -04- 28	-	<b>ZKN</b>	
4.	5:40.3 6	1 s 1	 <b>POCZWARDOWSKI I Jędrzej</b>	<b>MKL Toruń</b>		02 - 06 - 29	Z/2386/1 6	<b>U1 8</b>	<b>KP</b>	<b>Toruń (1)</b> 	2019 -05- 12	-	<b>ZKN</b>	
5.	5:40.8 4	2 s 1	 <b>WOJCIECHOWSKI Klaudiusz</b>	<b>CWZS Zawisza Bydgoszcz SL</b>		01 - 08 - 29	Z/2282/1 5	<b>U2 0</b>	<b>KP</b>	<b>Toruń (1)</b> 	2019 -05- 12	-	LDK !	<b>ZKN</b>
6.	5:41.1 8	1 s 1	 <b>FORMICKI Rafał</b>	<b>CKS Budowlani Częstochow a</b>		95 - 06 - 26	Z/2758/1 6	<b>Sen</b>	<b>SL</b>	<b>Częstochow a (1)</b> 	2019 -05- 01	-	-	
7.	5:42.3 0	1 s 1	 <b>MASACZYŃSKI Adam</b>	<b>KKL Kielce</b>		01 - 02 - 05	Z/3631/1 5	<b>U2 0</b>	<b>SK</b>	<b>Kielce (1)</b> 	2019 -04- 27	-	<b>KNF SKN</b>	

8.	5:42.6 6	3 s 1		<b>MŁYNARZ Kamil</b>	<b>SKB Kraśnik</b>		90 - 03 - 09	Z/3912/1 1	<b>Sen LU</b>	<b>Warszawa (M)</b>	2019 -08- 15	-	-	-
9.	5:45.8 2	2 s 1		<b>TRACZ Jakub</b>	<b>OŚ AZS Poznań</b>		01 - 08 - 31	Z/0732/1 5	<b>U2 0 W P</b>	<b>Poznań (1)</b> 	2019 -04- 28	-	-	<b>ZKN</b>
10	5:47.2 6	2 s 1		<b>JATCZAK Łukasz</b>	<b>LKS Pszczyna</b>		00 - 03 - 11	Z/0664/1 5	<b>U2 0 SL</b>	<b>Częstochowa (1)</b> 	2019 -05- 01	-	-	-

### RZUT DYSKIEM MĘŻCZYŹN

Damian Kamiński uzyskał 7 miejsce w tabelach rzutu dyskiem w Polsce w bieżącym roku, oddając rzut na odległość 57,31 m.

### SKOK WZWYŻ KOBIEC

Paulina Borys skoczyła 180 cm, co jest czwartym wynikiem w Polsce w bieżącym roku.

### PCHNIĘCIE KULĄ MĘŻCZYŹN

Jakub Szyszkowski z wynikiem 19.90 m wygrał konkurs pchnięcia kulą, co plasuje go obecnie na 4 miejsce w tabeli najlepszych wyników w Polsce w 2019 roku.

### SKOK W DAL KOBIEC

Sandra Sikorska skacząc na odległości 6 metrów 10 centymetrów, wskoczyła na 5 miejsce w tabeli najlepszych wyników w bieżącym roku w konkurencji skoku w dal.