

## REKORDY POLSKI MĘŻCZYZN

100 m		10.00	Marian WORONIN	WKS Legia Warszawa	09.06.84	Warszawa	+2.0
200 m		19.98	Marcin URBAŚ	KS AZS-AWF Kraków	25.08.99	Sewilla	+1.7
400 m		44.62	Tomasz CZUBAK	RKS Skra Warszawa	24.08.99	Sewilla	
800 m		1:43.22	Paweł CZAPIEWSKI	LKS Lubusz Słubice	17.08.2001	Zurych	
1000 m		2:14.30	Marcin LEWANDOWSKI	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	25.08.2016	Lozanna	
1500 m		3:34.04	Marcin LEWANDOWSKI	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	21.07.2017	Monako	
1 mila		3:55.40	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	09.08.76	Sztokholm	
		<b>* 3:52.34</b>	<b>Marcin LEWANDOWSKI</b>	<b>CWZS Zawisza Bydgoszcz SL</b>	<b>13.06.2019</b>	<b>Oslo</b>	
2000 m		5:01.7	Michał BARTOSZAK	Olimpia Poznań	26.05.91	Turyn	
3000 m		7:42.4	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	04.07.74	Oslo	
5000 m		13:17.69	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	05.07.76	Sztokholm	
10.000 m		27:53.61	Jerzy KOWOL	Górnik Zabrze	29.08.78	Praga	
20.000 m		59:24.8	Leszek BEBŁO	WKS Oleśniczanka Oleśnica	31.03.90	La Fleche	
Bieg 1-godzinny		20.218	Leszek BEBŁO	WKS Oleśniczanka Oleśnica	31.03.90	La Fleche	
25.000 m		1:17:54.0	Kazimierz PODOLAK	Wybrzeże Gdańsk	19.10.69	Warszawa	
30.000 m		1:35:44.4	Michał WÓJCIK	WKS Śląsk Wrocław	19.10.69	Warszawa	
3000 m prz		8:09.11	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	28.07.76	Montreal	
110 m pł		13.26	Artur NOGA	KS AZS AWF Kraków	25.08.2013	Warszawa	+0.2
400 m pł		48.12	Marek PLAWGO	KS Warszawianka Warszawa	28.08.2007	Osaka	
Skok wzwyż		2.38	Artur PARTYKA	ŁKS Łódź	18.08.96	Eberstadt	
Skok o tyczce		6.00 h	Piotr LISEK	OSOT Szczecin	04.02.2017	Poczdarn	
Skok w dal		8.28	Grzegorz MARCINISZYN	RKS Skra Warszawa	14.07.2001	Malles	+0.8
Trójskok		17.53	Zdzisław HOFFMANN	WKS Legia Warszawa	04.06.85	Madryt	+1.6
Pchnięcie kulą		22.08	Michał HARATYK	KS Sprint Bielsko-Biała	13.06.2018	Ostrawa	
Rzut dyskiem		71.84	Piotr MAŁACHOWSKI	WKS Śląsk Wrocław	08.06.2013	Hengelo	
Rzut młotem		83.93	Paweł FAJDEK	KS Agros Zamość	09.08.2015	Szczecin	
Rzut oszczepem		88.09	Marcin KRUKOWSKI	KS Warszawianka Warszawa	21.07.2017	Białystok	
10-bój		8566	Sebastian CHMARA	Zawisza Bydgoszcz	17.05.98	Alhama de Murcia	
			(10.97/+2.9-7.56/-1.2-16.03-2.10-48.27 / 14.32/+1.8-44.39-5.20-57.25-4:29.66)				
Chód 20.000 m	bieżnia	1:19:52.0	Robert KORZENIOWSKI	Wawel Kraków	04.09.2001	Brisbane	
Chód 30.000 m	bieżnia	2:13:24.3	Jan KŁOS	Resovia Rzeszów	29.09.91	Warszawa	
		§ 2:11:12.0	Grzegorz SUDOŁ	KS AZS-AWF Kraków	12.03.2011	Reims	
Chód 50.000 m	bieżnia	3:52:53.0	Jacek BEDNAREK	ROW Rybnik	15.05.92	Fana	
Chód 20 km		1:18:22	Robert KORZENIOWSKI	WKS Wawel Kraków	09.07.2000	Hildesheim	
Chód 50 km		3:36:03	Robert KORZENIOWSKI	WKS Wawel Kraków	27.08.2003	Saint-Denis	
4x100 m		38.31		Polska - reprezentacja	10.08.2012	Londyn	
			(Kamil MASZTAK, Dariusz KUĆ, Robert KUBACZYK, Kamil KRYŃSKI)				
	klub	39.16		KS AZS-AWF Kraków	05.07.2008	Szczecin	
			(Krzysztof JABŁOŃSKI, Mateusz PLUTA, Marcin NOWAK, Dariusz KUĆ)				



## REKORDY POLSKI KOBIEC

100 m		10.93	Ewa KASPRZYK	Olimpia Poznań	27.06.86	Grudziądz	+1.8
200 m		22.13	Ewa KASPRZYK	Olimpia Poznań	08.07.86	Moskwa	+1.2
400 m		49.28	Irena SZEWIŃSKA	Polonia Warszawa	29.07.76	Montreal	
800 m		1:56.95	Jolanta JANUCHTA	Gwardia Warszawa	11.08.80	Budapeszt	
1000 m		2:32.70	Jolanta JANUCHTA	Gwardia Warszawa	20.08.81	Zurych	
1500 m		3:59.22	Lidia CHOJECKA	WLKS Siedlce	28.07.2000	Oslo	
1 mila		4:19.58	Angelika CICHOCKA	SKLA Sopot	09.09.2017	Londyn	
2000 m		5:38.44	Lidia CHOJECKA	Warszawianka	04.09.2009	Bruksela	
3000 m		8:31.69	Lidia CHOJECKA	Pogoń Siedlce	30.08.2002	Bruksela	
5000 m		15:04.88	Lidia CHOJECKA	Pogoń Siedlce	06.09.2002	Berlin	
10 000 m		31:43.51	Karolina JARZYŃSKA	Niestowarzyszona	27.06.2013	Ostrawa	
20 000 m			wakat				
25 000 m			wakat				
30 000 m			wakat				
Bieg 1-godzinny		16.397	Justyna KORYTKOWSKA	LŁKS Prefbet Śniadowo Łomża	28.09.2014	Łomża	
		§ 16.450	Katarzyna RUTKOWSKA	KS Podlasie Białystok	25.10.2015	Białystok	
3000 m prz		9:17.15	Wioletta FRANKIEWICZ	AZS-AWF Kraków	03.07.2006	Ateny	
100 m pł		12.36	Grażyna RABSZTYN	Gwardia Warszawa	13.06.80	Warszawa	+1.9
400 m pł		53.86	Anna JESIEN	AZS-AWF Warszawa	28.08.2007	Osaka	
Skok wzwyż		2.02 h	Kamila LIĆWINKO	KS Podlasie Białystok	21.02.2015	Toruń	
Skok o tyczce		4.85 h	Anna ROGOWSKA	SKLA Sopot	06.03.2011	Paryż	
Skok w dal		6.97	Agata KARCZMAREK	Legia Warszawa	06.08.88	Lublin	+2.0
Trójskok		14.44	Małgorzata TRYBAŃSKA	KS Warszawianka Warszawa	29.07.2010	Barcelona	+1.8
Pchnięcie kulą		19.58	Ludwika CHEWIŃSKA	Gwardia Warszawa	26.06.76	Bydgoszcz	
Rzut dyskiem		66.18	Renata KATEWICZ	Start Łódź	07.08.88	Łódź	
Rzut młotem		82.98	Anita WŁODARCZYK	RKS Skra Warszawa	28.08.2016	Warszawa	
Rzut oszczepem		67.11	Maria ANDREJCZYK	LUKS Hańcza Suwałki	16.08.2016	Rio de Janeiro	
7-bój		6616	Małgorzata NOWAK	Gwardia Warszawa	31.08.85	Kobe	
			(13.27/+4.0-1.95-15.35-24.20/0.0 / 6.37/+3.9-43.46-2:20.39)				
Chód 10.000 m	bieżnia	42:47.4	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	08.05.93	Fana	
Chód 20.000 m	bieżnia		wakat				
Chód 50.000 m	bieżnia		wakat				
Chód 20 km		1:28:58	Agnieszka DYGACZ	AZS-AWF Katowice	03.05.2014	Taicang	
Chód 50 km		4:32:47	Agnieszka ELLWARD	WKS Flota Gdynia	24.03.2018	Dudince	
		* 4:31:19	Agnieszka ELLWARD	WKS Flota Gdynia	19.05.2019	Alytus	
4x100 m		42.68		Polska - reprezentacja	01.08.2010	Barcelona	
			(Marika POPOWICZ, Daria KORCZYŃSKA, Marta JESCHKE, Weronika WEDLER)				
4x100 m	klub	44.50		KS AZS-AWF Wrocław	20.07.2015	Kraków	
			(Agata FORKASIEWICZ, Weronika WEDLER, Angelika STĘPIEN, Joanna LINKIEWICZ)				
4x200 m		1:35.5		Polska - reprezentacja	31.05.75	Bourges	
			(Ewa DŁUGOŁĘCKA, Barbara BAKULIN, Danuta JĘDREJEK, Helena FLIŚNIK)				
4x200 m	klub	1:39.4		Górnik Zabrze	17.09.77	Opole	

			(Irena KNUR, Barbara ZGADZAJ, Ewa GOŁĘBIEWSKA, Elżbieta KANIECKA)			
4x400 m		3:24.49		Polska - reprezentacja	14.08.2005	Helsinki
			(Anna GUZOWSKA, Monika BEJNAR, Grażyna PROKOPEK, Anna JESIEŃ)			
4x400 m	<i>klub</i>	3:24.49		AZS-AWF Warszawa	14.08.2005	Helsinki
			(Anna GUZOWSKA, Monika BEJNAR, Grażyna PROKOPEK, Anna JESIEŃ)			
4x800 m		8:11.36		Polska - reprezentacja	03.05.2015	Nassau
			(Syntia ELLWARD, Katarzyna BRONIATOWSKA, Angelika CICHOCKA, Sofia ENNAOUI)			
Sztafeta mieszana		10:45.32		Polska - reprezentacja	02.05.2015	Nassau
	1200+400+800+1600m		(Katarzyna BRONIATOWSKA, Monika SZCZESNA, Angelika CICHOCKA, Sofia ENNAOUI)			
<b>Biegi uliczne</b>						
5 km		* 15:34	Grażyna SYREK	KS Piętka Katowice	19.09.2004	Praga
10 km		32:09	Karolina JARZYŃSKA	Niestowarzyszona	30.03.2013	Nowy Orlean
Półmaraton		1:10:06	Katarzyna KOWALSKA	LKS Vectra Włocławek	02.04.2016	Praga
	(-260m)	§ 1:10:04	Aniela NIKIEL	Piast Cieszyn	09.02.97	Las Vegas
		§ 1:09:54	Karolina NADOLSKA	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań
Maraton		2:26:08	Małgorzata SOBAŃSKA	Olimpia Poznań	07.10.2001	Chicago
		§ 2:24:18	Wanda PANFIL	Lechia Tomaszów Mazowiecki	15.04.91	Boston
100 km		8:05:38	Małgorzata PAZDA-POZORSKA	AML Słupsk	10.11.2018	Warszawa
		§ 8:01:41	Dominika STELMACH	ENTRE.PL Warszawa	07.11.2015	Blizanów
Sztafeta maratońska		2:33:23		Polska - reprezentacja	23.11.2006	Chiba
			(Justyna LESMAN, Renata ANTROPIK, Anna NAGADOWSKA, Danuta WOSZCZEK, Renata PLIŚ, Justyna MUDY)			
		§ 2:29:21		Team Record	17.09.2005	Warszawa
			(Justyna BAK, Patrycja WŁODARCZYK, Renata PARADOWSKA, Karolina JARZYŃSKA, Katarzyna DZIWOSZ, Marzena KŁUCZYŃSKA)			

## REKORDY POLSKI KOBIEI I MĘŻCZYŃ

4x400 m		3:22.26			23.04.2017	Nassau
			(Kacper KOZŁOWSKI, Martyna DĄBROWSKA, Małgorzata CURYŁO, Rafał OMELKO)			
		* 3:15.46			11.05.2019	Jokohama
			(Kajetan DUSZYŃSKI, Patrycja WYCISZKIEWICZ, Justyna ŚWIĘTY-ERSETIC, Karol ZALEWSKI)			

# NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII

## Mężczyźni

100 j		9.53	Dariusz KUĆ	SL WKS Zawisza Bydgoszcz	31.05.2011	Ostrawa	+1.0
300 m		31.93	Karol ZALEWSKI	KS AZS UWM Olsztyn	07.09.2014	Rieti	
500 m		1:00.56	Jakub KRZEWINA	WKS Śląsk Wrocław	21.05.2016	Wrocław	
600 m		1:14.55	Adam KSZCZOT	RKS Łódź	05.08.2009	Lahti	
880 j		§ 1:46.46	Marcin LEWANDOWSKI	SL WKS Zawisza Bydgoszcz	30.08.2014	Września	
2 mile		8:17.8	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	21.08.74	Berlin	
2000 m prz		5:20.00	Krzysztof WESOŁOWSKI	WKS Śląsk Wrocław	28.06.84	Oslo	
Chód 3000 m	bieżnia	10:56.98	Dawid TOMALA	AZS-AWF Katowice	2018-06-29	Šamorín	
Chód 5000 m	bieżnia	18:17.22	Robert KORZENIOWSKI	AZS-AWF Katowice	03.07.92	Reims	
Chód 10.000 m	bieżnia	38:26.53	Robert KORZENIOWSKI	WKS Wawel Kraków	31.05.2002	Ryga	
Chód 5 km		18:21	Robert KORZENIOWSKI	AZS-AWF Katowice	15.09.90	Bad Salzdefürth	
Chód 10 km		37:57	Robert KORZENIOWSKI	WKS Wawel Kraków	08.06.2002	Kraków	
Chód 1-godzinny		14.794	Robert KORZENIOWSKI	AZS-AWF Katowice	22.03.92	Meaux	
Chód 2-godzinny		27.020	Jan KŁOS	Resovia Rzeszów	29.09.91	Warszawa	
Chód 35 km		2:28:30	Robert KORZENIOWSKI	AZS-AWF Katowice	12.06.93	Eschborn	
Rzut ciężarem		21.34	Maciej PAŁYSZKO	KKL Kielce	09.05.2009	Sopot	
<b>Biegi uliczne</b>							
15 km		43:45	Jan HURUK	Gryf Słupsk	15.02.92	Tampa	
		§ 43:45	Śławomir MAJUSIAK	Stal Ostrów Wlkp.	03.06.90	La Courneuve	
		§ 43:38	Jan HURUK	Gryf Słupsk	12.03.89	Trento	
		§ 43:26	Dariusz KACZMARSKI	AZS Kraków	08.09.91	Tulle	
20 km		59:20	Leszek BEBŁO	Stal Stalowa Wola	30.06.96	Szczecin	
		§ 58:14	Dariusz KACZMARSKI	AZS Kraków	30.05.93	Bruksela	
25 km		1:15:23	Henryk SZOST	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu	
30 km		1:30.14	Henryk SZOST	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu	
50 km		2:53:07	Janusz SARNICKI	KS Olkusz	13.11.90	Rodenbach	
Bieg 6-godzinny		92.188	Tomasz CHAWAWKO	Dębno	07.03.2004	Stein	
50 mil		6:59:21	Grzegorz JAKUBCZAK	Przemyśl	01.09.2012	Dingle	
Bieg 12-godzinny		145.572	Andrzej RADZIKOWSKI	LKS Olymp Błonie	26.04.2014	Ruda Śląska	
100 mil		16:32:50	Zbigniew BOGDANOWICZ	Szczecin	10.05.1997	Apeldoorn	
Bieg 24-godzinny		267.187	Sebastian BIAŁOBRZESKI	UKS Cityzen Poznań	02.07.2017	Belfast	
Bieg 48-godzinny		381.000	Łukasz SAGAN	KS AZS AWF Kraków	19.02.2017	Ateny	
Bieg 72-godzinny		466.910	Marek GULBIERZ	Kowale Oleckie	02.07.2000	Deventer	
Bieg 6-dobowy		727.176	Zygmunt ŁUCZKOWSKI	Bydgoszcz	10.05.2017	Balatonfüred	
		<b>757.546</b>	<b>Andrzej WERESZCZAK</b>	<b>UKS Czwórka Żory</b>	<b>15.05.2019</b>	<b>Balatonfüred</b>	
Drużyna 3x100 km		19:58:12		Polska - reprezentacja	27.05.1995	Chavagnes	
			(Jarosław JANICKI 6:28.36, Andrzej MAGIER 6:35.37, Damian BREGUŁA 6:53.59)				
Drużyna 3x24-godz.		766.934		Polska - reprezentacja	02.07.2017	Belfast	
			(Sebastian BIAŁOBRZESKI 267.187, Przemysław BASA 249.961, Roman ELWART 249.785)				

## NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII

### Kobiety

150 m		17.39	Agata FORKASIEWICZ	AZS-AWF Wrocław	05.05.2018	Wrocław	
300 m		35.70	Irena SZEWIŃSKA	Polonia Warszawa	04.07.1975	London	
500 m		1:08.65	Aleksandra GAWORSKA	KS AZS AWF Kraków	06.05.2018	Kraków	
600 m		1:25.04	Joanna JÓŻWIK	AZS-AWF Warszawa	09.08.2015	Szczecin	
2 mile		9:28.80	Renata PLIŚ	Maraton Świnoujście	24.08.2014	Birmingham	
100.000 m		8:00:56	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	08.11.2015	Deventer	
2000 m prz		6:03.38	Wioletta FRANKIEWICZ	AZS-AWF Kraków	15.07.2006	Gdańsk	
Chód 3000 m	bieżnia	12:16.00	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	01.05.93	Sopot	
Chód 5000 m	bieżnia	20:51.96	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	20.06.93	Sopot	
Chód 3 km		12:31	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	09.05.93	Søfteland	
Chód 5 km		21:03	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	04.05.96	Sopot	
Chód 10 km		42:17	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	11.05.96	Eisenhüttenstadt	
Chód 1-godzinny		12.032	Kazimiera MOSIO	Tęcza-Sokół Mielec	10.10.93	Mielec	
Chód 2-godzinny		20.934	Lucyna ROKITOWSKA	AZS Katowice	09.10.83	Zabrze	
Chód 30 km		2:57:28.8	Lucyna ROKITOWSKA	AZS Katowice	09.10.83	Zabrze	
<b>Biegi uliczne</b>							
15 km		49:24	Lidia CAMBERG	AZS-AWF Katowice	13.10.91	Nieuwegein	
		§ 49:23	Karolina JARZYŃSKA	KS Piętka Katowice	14.06.2009	Karlino	
		§ 49:14	Karolina NADOLSKA	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań	
20 km		1:06:30	Katarzyna KOWALSKA	LKS Vectra Włocławek	02.04.2016	Praga	
		§ 1:06:08	Karolina NADOLSKA	MKL Toruń	26.03.2017	Poznań	
25 km		1:25:00	Karolina JARZYŃSKA	MKL Toruń	26.01.2014	Osaka	
30 km		1:42:22	Karolina JARZYŃSKA	MKL Toruń	26.01.2014	Osaka	
50 km		3:32:17	Dominika STELMACH	ENTRE.PL Warszawa	30.09.2017	Yuxi City	
Bieg 6-godzinny		65.950	Elżbieta CZERNIAK	Borzykowo	26.04.1997	Gistel	
		§ 68.916	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	18.07.2015	Prambachkirchen	
50 mil		7:22:48	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou	
Bieg 12-godzinny		140.322	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	28.04.2018	Ruda Śląska	
100 mil		15:36:31	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	10.12.2017	Hangzhou	
Bieg 24-godzinny		259.991	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	02.07.2017	Belfast	
Bieg 48-godzinny		401.000	Patrycja BEREZNOWSKA	AZS-AWF Katowice	28.01.2018	Ateny	
Bieg 72-godzinny		404.567	Barbara SZLACHETKA	AZS-AWF Wrocław	02.07.2000	Deventer	
Bieg 6-dobowy		620.780	Małgorzata KARKOSZKA	UKS Orzeł Dobryzyce	19.02.2017	Ateny	
Drużyna 3x24-godz.		741.886		Polska - reprezentacja	02.07.2017	Belfast	
(Patrycja BEREZNOWSKA 259.991, Aleksandra NIWIŃSKA 251.078, Monika BIEGASIEWICZ 230.817)							

## NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII

### Mężczyźni i kobiety

2x2x400 m		3:42.14			11.05.2019	Jokohama	
(Anna DOBEK, Patryk DOBEK, Anna DOBEK, Patryk DOBEK)							

\* - wynik czekający na ratyfikację

§ - wynik nieregularny