

POLSKI ZWIĄZEK
LEKKIEJ ATLETYKI

FOLDER
R=PREZENTACJI
POLSKI



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
T O K Y O 2 5

KAWA DO ŚNIADANIA!



5 zł



**GORĄCY NAPÓJ 210 ML ZA 5 ZŁ
DO WYBRANEJ KANAPKI Z KUPONEM
W APLIKACJI **ORLEN VITAY****



Promocja trwa do 30.09.2025 r. lub do wyczerpania zapasów, obowiązuje w godzinach od 4:00 do 11:30 i nie łączy się z innymi promocjami. Lista produktów promocyjnych i stacji uczestniczących w promocji w regulaminie na vitay.pl/sniadania



Sebastian Chmara Prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Szanowni Państwo,

przed nami zwieńczenie wielomiesięcznego lekkoatletycznego sezonu letniego 2025. Czas na mistrzostwa świata w Tokio!

Do stolicy Japonii zjechało przeszło 2000 zawodników z ponad 200 krajów. Nie brakuje też licznej reprezentacji Polski. W Tokio zameldowało się 62 naszych lekkoatletek i lekkoatletów. Wśród nich nie brakuje gwiazd światowego formatu, medalistów olimpijski i innych wielkich imprez. Mam na myśli między innymi Anitę Włodarczyk, Natalię Bukowiecką, Pawła Fajdka czy Justynę Święty-Ersetic. W składzie znajdują się także wschodzące gwiazdy naszej kadry. Cieszę się, że prawo startu w mistrzostwach świata uzyskała chociażby Alicja Sielska, tegoroczna mistrzyni Europy do lat 23 i nasza nadzieja na dalsze sukcesy w biegu na 100 metrów przez płotki.

Przed nami tydzień pasjonujących lekkoatletycznych emocji. Serdecznie zapraszam do śledzenia mistrzostw świata, dopingowania naszym zawodnikom. Za nimi miesiące ciężkich treningów, sprawdzianów startowych. Wierzę, że ta praca, którą wykonali, przyniesie efekty podczas zawodów w Tokio. Mocno trzymam kciuki za każdy start i życzę powodzenia!

Sebastian Chmara

EDYCJE LEKKOATLETYCZNYCH MISTRZOSTW ŚWIATA

Lekkoatletyczne mistrzostwa świata organizowane są od 1983 roku. Decyzję o ich powołaniu Rada IAAF zatwierdziła w 1978 roku, a na pierwszego gospodarza wskazano Helsinki. Początkowo zawody rozgrywano co 4 lata, ale od edycji w 1991 w Tokio rozpoczęto cykl dwuletni. Tegoroczna edycja będzie już dwudziestą w historii. Areną zawodów będzie Stadion Olimpijski w Tokio. Na mocy decyzji władz światowej lekkiej atletyki kolejna odsłona imprezy odbędzie się we wrześniu 2027 roku w Pekinie.

Edycja	Stadion	Miasto
1983	Helsingin olympiastadion	Helsinki
1987	Stadio Olimpico	Rzym
1991	Narodowy Stadion Olimpijski	Tokio
1993	Gottlieb-Daimler Stadion	Stuttgart
1995	Ullevi	Göteborg
1997	Stadion Olimpijski	Ateny
1999	Estadio La Cartuja	Sewilla
2001	Commonwealth Stadium	Edmonton
2003	Stade de France	Paryż
2005	Helsingin olympiastadion	Helsinki
2007	Nagai	Osaka
2009	Olympiastadion	Berlin
2011	Daegu Stadium	Daegu
2013	Łużniki	Moskwa
2015	Stadion Narodowy	Pekin
2017	Stadion Olimpijski	Londyn
2019	Khalifa International Stadium	Doha
2022	Hayward Field	Eugene
2023	Nemzeti Atlétikai Központ	Budapeszt
2025	Stadion Olimpijski	Tokio
2027		Pekin

STADION OLIMPIJSKI W TOKIO

Lata budowy:

2016-2019 (powstał na miejscu poprzedniego tego typu obiektu)

Pojemność:

68 000

Najważniejsze wydarzenia:

Igrzyska Olimpijskie Tokio 2020

TOKIO



POLACY NA CZOŁOWYCH MIEJSCACH LIST ŚWIATOWYCH SEZONU 2025

1

29 czerwca
Madryt

3:09.43



SZTAFETA MIESZANA
4 x 400 METRÓW

5

11 maja
Kanton

3:24.56



SZTAFETA 4 x 400
METRÓW KOBIEĆ

7

23 sierpnia
Bydgoszcz

79.07



PAWEŁ FAJDEK
(rzut młotem)

8

30 stycznia
Gorzów
Wielkopolski

1.98



MARIA ŻODZIK
(skok wzwyż)

9

21 czerwca
Kuortane

85.92



CYPRIAN MRZYGŁÓD
(rzut oszczepem)



Polanik Oficjalnym Dostawcą
Polanik Official Supplier

Kompleksowo wyposażamy obiekty lekkoatletyczne
We fully equip athletics arenas



www.polanik.com

Polanik partnerem i dostawcą sprzętu
dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki



Polanik the partner and supplier
of the Polish Athletic Association

REPREZENTACJA POLSKI KOBIETY

bieg na 100 metrów
sztafeta 4 x 100 metrów



Ewa Swoboda

Klub: **KS Podlasie Białystok**

SB: 11.08 PB: 10.94

[czytaj więcej](#)



bieg na 400 metrów
sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Natalia Bukowiecka

Klub: **KS Podlasie Białystok**

SB: 49.72 PB: 48.90

[czytaj więcej](#)



bieg na 400 metrów
sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Justyna Święty-Ersetic

Klub: **KS AZS AWF Katowice**

SB: 51.29 PB: 50.41

[czytaj więcej](#)



bieg na 800 metrów



Margarita Koczanowa

Klub: **KS AZS AKF Kraków**

SB: 1:59.90 PB: 1:59.90

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIETY

bieg na 800 metrów



Angelika Sarna

Klub: **KS AZS AWF Warszawa**

SB: **1:59.08** PB: **1:59.08**

[czytaj więcej](#)



bieg na 800 metrów



Anna Wielgosz

Klub: **CWKS Resovia Rzeszów**

SB: **1:58.69** PB: **1:58.69**

[czytaj więcej](#)



bieg na 1500 metrów



Klaudia Kazimierska

Klub: **LKS Vectra Włocławek**

SB: **3:59.66** PB: **3:59.66**

[czytaj więcej](#)



bieg na 1500 metrów



Weronika Lizakowska

Klub: **AZS UMCS Lublin**

SB: **4:01.70** PB: **3:57.31**

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIETY

maraton



maraton



Aleksandra Brzezińska

Klub: CWZS Zawisza Bydgoszcz SL

SB: 2:31:54 PB: 2:27:20

[czytaj więcej](#)



Izabela Paszkiewicz

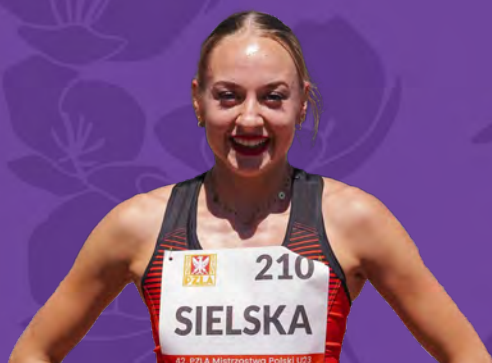
Klub: AZS UMCS Lublin

PB: 2:27.41

[czytaj więcej](#)



bieg na 100 metrów przez płotki



Alicja Sielska

Klub: KS AZS AKF Kraków

SB: 12.81 PB: 12.81

[czytaj więcej](#)



bieg na 100 metrów przez płotki



Pia Skrzyszowska

Klub: KS AZS AWF Warszawa

SB: 12.59 PB: 12.37

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIECY

bieg na 400 metrów przez płotki



Anna Gryc

Klub: **KS AZS AWF Warszawa**

SB: **55.07** PB: **55.07**

[czytaj więcej](#)



bieg na 3000 metrów z przeszkodami



Alicja Konieczek

Klub: **OŚ AZS Poznań**

SB: **9:26.12** PB: **9:16.51**

[czytaj więcej](#)



bieg na 3000 metrów z przeszkodami



Kinga Królik

Klub: **UKS Azymut Pabianice**

SB: **9:22.14** PB: **9:22.14**

[czytaj więcej](#)



skok wzwyż



Maria Żodzick

Klub: **KS Podlasie Białystok**

SB: **1.97** PB: **1.97**

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIECY

skok w dal



Nikola Horowska

Klub: **ALKS AJP Gorzów Wielkopolski**

SB: **6.65** PB: **6.65**

[czytaj więcej](#)



skok w dal



Anna Matuszewicz

Klub: **MKL Toruń**

SB: **6.62** PB: **6.62**

[czytaj więcej](#)



rzut dyskiem



Daria Zabawska

Klub: **AZS UMCS Lublin**

SB: **61.65** PB: **62.36**

[czytaj więcej](#)



rzut młotem



Katarzyna Furmanek

Klub: **KKL Kielce**

SB: **70.38** PB: **73.61**

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIETY

rzut młotem

rzut młotem



Ewa Różańska

Klub: KS Podlasie Białystok

SB: 70.51 PB: 72.12

[czytaj więcej](#)



Anita Włodarczyk

Klub: KS AZS AWF Katowice

SB: 74.70 PB: 82.98

[czytaj więcej](#)



rzut oszczepem

rzut oszczepem



Maria Andrejczyk

Klub: LUKS Hańcza Suwałki

SB: 60.42 PB: 71.40

[czytaj więcej](#)



Małgorzata Maślak-Glugła

Klub: ULKS Tychowo

SB: 61.42 PB: 61.42

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIETY

siedmiobój

chód na 20 kilometrów
chód na 35 kilometrów



Adrianna Sułek-Schubert

Klub: KS Brda Bydgoszcz
SB: 6287 pkt. PB: 6672 pkt.

[czytaj więcej](#)



Katarzyna Zdziebło

Klub: LKS Stal Mielec
SB: 1:29.19 / 2:46.59
PB: 1:27.31 / 2:40.03

[czytaj więcej](#)



chód na 35 kilometrów



Agnieszka Ellward

Klub: WKS Flota Gdynia
SB: 2:55.51 PB: 2:55.51

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Marlena Granaszewska

Klub: KS Podlasie Białystok

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIECY

sztafeta 4 x 100 metrów



Magdalena Niemczyk

Klub: UKS Tiki Taka Kolbuszowa

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Aleksandra Piotrowska

Klub: KS AZS AWFis Gdańsk

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Magdalena Stefanowicz

Klub: KS AZS AWF Katowice

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Krystina Tsimanouskaya

Klub: KS AZS AWF Warszawa

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI KOBIECY

sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Weronika Bartnowska

Klub: KS AZS AWF Warszawa

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Aleksandra Formella

Klub: SKLA Sopot

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Anastazja Kuś

Klub: KS AZS UWM Olsztyn

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Alicja Wrona-Kutrzepa

Klub: AZS UMCS Lublin

[czytaj więcej](#)





TOYOTA OKĘCIE

TWÓJ NIEZAWODNY PARTNER W MOTORYZACJI I SPORCIE!

Od lat z dumą wspieramy Polski Związek Lekkiej Atletyki, a w naszym salonie oferujemy kompleksową obsługę na najwyższym poziomie.

NOWE TOYOTY OSOBOWE I DOSTAWCZE

– dla klientów indywidualnych oraz firm, zarówno małych, jak i dużych

SERWIS MECHANICZNY I BLACHARSKO-LAKIERNICZY

– fachowa opieka nad Twoim autem

LEASING I UBEZPIECZENIA

– wszystko na miejscu, bez zbędnych formalności

WYMIANA UŻYWANEGO SAMOCHODU NA NOWY

– wygodnie i bezproblemowo

Wszystko w jednym miejscu – szybko, komfortowo i profesjonalnie.
ZAPRASZAMY DO TOYOTA OKĘCIE!

REPREZENTACJA POLSKI MĘŻCZYŹNI

bieg na 400 metrów
sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Maksymilian Szwed

Klub: AZS Łódź
SB: 45.18 PB: 45.18

[czytaj więcej](#)



bieg na 800 metrów



Filip Ostrowski

Klub: KKL Rodło Kwidzyn
SB: 1:44.25 PB: 1:44.25

[czytaj więcej](#)



bieg na 800 metrów



Patryk Sieradzki

Klub: CWZS Zawisza Bydgoszcz SL
SB: 1:44:16 PB: 1:44:16

[czytaj więcej](#)



bieg na 800 metrów



Maciej Wyderka

Klub: KS AZS AWF Katowice
SB: 1:44.23 PB: 1:44.23

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘCZYŹNI

bieg na 1500 metrów



Filip Rak

Klub: **AZS KU Politechniki Opolskiej**

SB: **3:32.53** PB: **3:32.53**

[czytaj więcej](#)



maraton



Mateusz Kaczor

Klub: **RLTL GGG Radom**

SB: **2:17:00** PB: **2:09:35**

[czytaj więcej](#)



bieg na 110 metrów przez płotki



Damian Czykier

Klub: **KS Podlasie Białystok**

SB: **13.44** PB: **13.25**

[czytaj więcej](#)



bieg na 110 metrów przez płotki



Jakub Szymański

Klub: **SKLA Sopot**

SB: **13.28** PB: **13.25**

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘŻCZYŹNI

skok wzwyż



Mateusz Kołodziejcki

Klub: CWZS Zawisza Bydgoszcz SL

SB: 2.26 PB: 2.26

[czytaj więcej](#)



skok o tyczce



Piotr Lisek

Klub: KMS Szczecin

SB: 5.73 PB: 6.02

[czytaj więcej](#)



pchnięcie kulą



Konrad Bukowiecki

Klub: KS AZS UWM Olsztyn

SB: 21.33 PB: 22.25

[czytaj więcej](#)



rzut młotem



Paweł Fajdek

Klub: OŚ AZS Poznań

SB: 79.07 PB: 83.93

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘŻCZYŹNI



rzut młotem



Marcin Wrotyński

Klub: OŚ AZS Poznań

SB: 76.17 PB: 77.01

[czytaj więcej](#)



rzut oszczepem



Marcin Krukowski

Klub: KS Warszawianka Warszawa

SB: 84.39 PB: 89.55

[czytaj więcej](#)



rzut oszczepem



Cyprian Mrzygłód

Klub: ALKS AJP Gorzów Wielkopolski

SB: 85.92 PB: 85.92

[czytaj więcej](#)



rzut oszczepem



Dawid Wegner

Klub: LUKS Start Nakło nad Notecią

SB: 83.40 PB: 83.40

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘŻCZYŹNI

chód na 20 kilometrów
chód na 35 kilometrów



Maher Ben Hlima

Klub: RKS Łódź
SB: 1:20:05 / 2:27:51
PB: 1:20:05 / 2:27:51

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Adrian Brzeziński

Klub: MKL Toruń

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



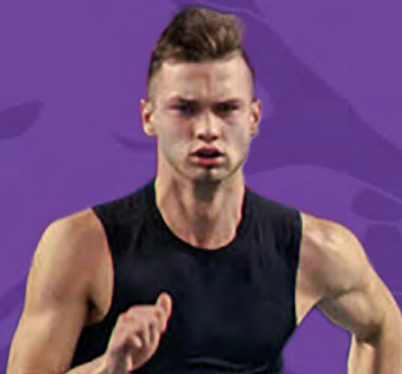
Dominik Kopeć

Klub: KS Agros Zamość

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Jakub Lempach

Klub: AZS UMCS Lublin

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘCZYŹNI

sztafeta 4 x 100 metrów



Adam Łukomski

Klub: KS AZS AWF Wrocław

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Oliwer Wdowik

Klub: CWKS Resovia Rzeszów

[czytaj więcej](#)



sztafeta 4 x 100 metrów



Łukasz Żak

Klub: AZS UMCS Lublin

[czytaj więcej](#)



sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Kajetan Duszyński

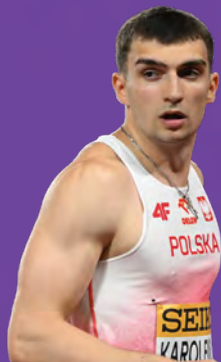
Klub: AZS Łódź

[czytaj więcej](#)



REPREZENTACJA POLSKI MĘŻCZYŹNI

sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Marcin Karolewski

Klub: KS AZS AWF Wrocław

[czytaj więcej](#)



sztafeta mieszana 4 x 400 metrów



Daniel Sołtysiak

Klub: OŚ AZS Poznań

[czytaj więcej](#)





**Grupa LUX MED otacza
opieką najlepszych
polskich sportowców**

**GRUPA
LUXMED** 



WYŁĄCZNY PARTNER MEDYCZNY POLSKIEGO ZWIĄZKU LEKKIEJ ATLETYKI

luxmed.pl

OSOBY TOWARZYSZĄCE

Krzysztof Kęcki	Team Leader
Filip Moterski	Kierownik techniczny
Jarosław Krzywański	Lekarz
Karolina Stępień	Lekarz
Grzegorz Więclaw	Psycholog
Krzysztof Pielecki	Fizjoterapeuta
Izabela Gózdź	Fizjoterapeuta
Aleksandra Barszcz	Fizjoterapeuta
Patryk Ocyga	Fizjoterapeuta
Rafał Miaskowski	Fizjoterapeuta
Ireneusz Bukowiecki	Trener
Jacek Butkiewicz	Trener
Ivica Jakeljić	Trener
Mikołaj Justyński	Trener
Krzysztof Kisiel	Trener
Jacek Kostrzeba	Trener
Jarosław Kotewicz	Trener
Krzysztof Kotuła	Trener
Zbigniew Król	Trener
Iwona Krupa	Trener
Lesław Lassota	Trener
Aleksandra Lisek	Trener
Piotr Maruszewski	Trener
Aleksander Matusiński	Trener
Marek Rożej	Trener
Jarosław Skrzyszowski	Trener
Bartosz Sobowiec	Trener
Robert Urbanek	Trener
Leszek Walczak	Trener
Krzysztof Węglarski	Trener
Marcin Wielgosz	Trener
Cezary Wojna	Trener
Malwina Wojtulewicz	Trener
Jacek Wośiek	Trener
Paweł Wszyński	Trener
Szymon Ziółkowski	Trener



WORLD ATHLETICS
INDOOR CHAMPIONSHIPS
KUJAWY POMORZE 26

20-22 MARCA

  /wickujawypomorze26

wickujawypomorze26.com

PROGRAM MINUTOWY

SOBOTA, 13 września

sesja poranna



07:30	00:30	chód na 35 kilometrów kobiet	finał
07:30	00:30	chód na 35 kilometrów mężczyzn	finał
09:00	02:00	rzut dyskiem kobiet	kwalifikacje
10:55	03:55	pchnięcie kulą mężczyzn	kwalifikacje
11:23	04:23	bieg na 100 metrów mężczyzn	preeliminacje
11:55	04:55	sztafeta mieszana 4 x 400 metrów	I runda

SOBOTA, 13 września

sesja popołudniowa



18:05	11:05	bieg na 3000 metrów z przeszkodami mężczyzn	I runda
18:30	11:30	skok w dal kobiet	kwalifikacje
18:55	11:55	bieg na 100 metrów kobiet	I runda
19:05	12:05	skok o tyczce mężczyzn	kwalifikacje
19:50	12:50	bieg na 1500 metrów kobiet	I runda
20:35	13:35	bieg na 100 metrów mężczyzn	I runda
21:10	14:10	pchnięcie kulą mężczyzn	finał
21:30	14:30	bieg na 10 000 metrów kobiet	finał
22:20	15:20	sztafeta mieszana 4 x 400 metrów	finał

PROGRAM MINUTOWY

NIEDZIELA, 14 września

sesja poranna



07:30	00:30	maraton kobiet	finał
09:00	02:00	rzut młotem kobiet	kwalifikacje
09:35	02:35	bieg na 1500 metrów mężczyzn	I runda
11:28	04:28	bieg na 100 metrów przez płotki kobiet	I runda

NIEDZIELA, 14 września

sesja popołudniowa



18:35	11:35	bieg na 400 metrów mężczyzn	I runda
18:40	11:40	skok wzwyż mężczyzn	kwalifikacje
19:10	12:10	rzut dyskiem kobiet	finał
19:25	12:25	bieg na 400 metrów kobiet	I runda
20:20	13:20	bieg na 100 metrów kobiet	półfinał
20:40	13:40	skok w dal kobiet	finał
20:43	13:43	bieg na 100 metrów mężczyzn	półfinał
21:05	14:05	bieg na 1500 metrów kobiet	półfinał
22:13	15:13	bieg na 100 metrów kobiet	finał
22:20	15:20	bieg na 100 metrów mężczyzn	finał

PROGRAM MINUTOWY

PONIEDZIAŁEK, 15 września

sesja poranna



07:30	00:30	maraton mężczyzn	finał
09:00	02:00	rzut młotem mężczyzn	kwalifikacje
09:05	02:05	skok o tyczce kobiet	kwalifikacje
09:15	02:15	bieg na 3000 metrów z przeszkodami	I runda
11:20	04:20	bieg na 400 metrów przez płotki kobiet	I runda

PONIEDZIAŁEK, 15 września

sesja popołudniowa



19:35	12:35	bieg na 400 metrów przez płotki mężczyzn	I runda
19:40	12:40	skok w dal mężczyzn	kwalifikacje
20:10	13:10	skok o tyczce mężczyzn	finał
20:20	13:20	bieg na 110 metrów przez płotki mężczyzn	I runda
21:00	14:00	rzut młotem kobiet	finał
21:05	14:05	bieg na 100 metrów przez płotki kobiet	półfinał
21:30	14:30	bieg na 1500 metrów mężczyzn	półfinał
21:55	14:55	bieg na 3000 metrów mężczyzn	finał
22:20	15:20	bieg na 100 metrów przez płotki kobiet	finał

PROGRAM MINUTOWY

WTOREK, 16 września



19:35	12:35	bieg na 800 metrów mężczyzn	I runda
19:40	12:40	trójskok kobiet	kwalifikacje
20:35	13:35	skok wzwyż mężczyzn	finał
20:40	13:40	bieg na 110 metrów przez płotki mężczyzn	półfinał
21:00	14:00	rzut młotem mężczyzn	finał
21:05	14:05	bieg na 400 metrów kobiet	półfinał
21:35	14:35	bieg na 400 metrów mężczyzn	półfinał
22:05	15:05	bieg na 1500 metrów kobiet	finał
22:20	15:20	bieg na 110 metrów przez płotki mężczyzn	finał

ŚRODA, 17 września



19:05	12:05	trójskok mężczyzn	kwalifikacje
19:10	12:10	rzut oszczepem mężczyzn	kwalifikacje
19:30	12:30	bieg na 200 metrów kobiet	I runda
20:10	13:10	skok o tyczce kobiet	finał
20:15	13:15	bieg na 200 metrów mężczyzn	I runda
20:50	13:50	skok w dal mężczyzn	finał
21:00	14:00	bieg na 400 metrów przez płotki kobiet	półfinał
21:30	14:30	bieg na 400 metrów przez płotki mężczyzn	półfinał
21:57	14:57	bieg na 3000 metrów z przeszkodami kobiet	finał
22:20	15:20	bieg na 1500 metrów mężczyzn	finał

TRYUMF

*poczuj z nami smak zwycięstwa
taste victory with us!*



Skorzystaj z
darmowej wyceny

Get a free quote



Tryumf partnerem i dostawcą medali dla Polskiego Związku Lekkiej Atletyki
Tryumf the partner and supplier for the Polish Athletics Association

PROGRAM MINUTOWY

CZWARTEK, 18 września



19:05	12:05	bieg na 5000 metrów kobiet	I runda
19:15	12:15	skok wzwyż kobiet	kwalifikacje
19:23	12:23	rzut oszczepem mężczyzn	finał
19:55	12:55	bieg na 800 metrów kobiet	I runda
20:55	13:55	trójskok kobiet	finał
21:02	14:02	bieg na 200 metrów mężczyzn	półfinał
21:24	14:24	bieg na 200 metrów kobiet	półfinał
21:45	14:45	bieg na 800 metrów mężczyzn	półfinał
22:10	15:10	bieg na 400 metrów mężczyzn	finał
22:24	15:24	bieg na 400 metrów kobiet	finał

PIĄTEK, 19 września



17:33	10:33	bieg na 100 metrów przez płotki kobiet	siedmiobój
18:20	11:20	skok wzwyż kobiet	siedmiobój
19:30	12:30	rzut oszczepem kobiet	kwalifikacje
20:05	13:05	bieg na 5000 metrów mężczyzn	I runda
20:30	13:30	pchnięcie kulą kobiet	siedmiobój
20:45	13:45	bieg na 800 metrów kobiet	półfinał
20:50	13:50	trójskok mężczyzn	finał
21:15	14:15	bieg na 400 metrów przez płotki mężczyzn	finał
21:27	14:27	bieg na 400 metrów przez płotki kobiet	finał
21:38	14:38	bieg na 200 metrów kobiet	siedmiobój
22:06	15:06	bieg na 200 metrów mężczyzn	finał
22:22	15:22	bieg na 200 metrów kobiet	finał

PROGRAM MINUTOWY

SOBOTA, 20 września

sesja poranna



07:30	00:30	chód na 20 kilometrów kobiet	finał
09:00	02:00	rzut dyskiem mężczyzn	kwalifikacje
09:25	02:25	bieg na 100 metrów mężczyzn	dziesięciobój
09:50	02:50	chód na 20 kilometrów mężczyzn	finał
10:00	03:00	pchnięcie kulą kobiet	kwalifikacje
10:05	03:05	skok w dal mężczyzn	dziesięciobój
11:30	04:30	skok w dal kobiet	siedmiobój
11:45	04:45	pchnięcie kulą mężczyzn	dziesięciobój

SOBOTA, 20 września

sesja popołudniowa



19:00	12:00	rzut oszczepem kobiet	siedmiobój
19:05	12:05	skok wzwyż mężczyzn	dziesięciobój
19:35	12:35	sztafeta 4 x 400 metrów mężczyzn	I runda
19:54	12:54	pchnięcie kulą kobiet	finał
20:00	13:00	sztafeta 4 x 400 metrów kobiet	I runda
20:25	13:25	sztafeta 4 x 100 metrów mężczyzn	I runda
20:45	13:45	sztafeta 4 x 100 metrów kobiet	I runda
21:05	14:05	rzut oszczepem kobiet	finał
21:11	14:11	bieg na 800 metrów kobiet	finał siedmioboju
21:29	14:29	bieg na 5000 metrów kobiet	finał
21:55	14:55	bieg na 400 metrów mężczyzn	dziesięciobój
22:22	15:22	bieg na 800 metrów mężczyzn	finał

PROGRAM MINUTOWY

NIEDZIELA, 21 września

sesja poranna



09:05	02:05	bieg na 110 metrów przez płotki mężczyzn	dziesięciobój
09:55	02:55	rzut dyskiem mężczyzn	dziesięciobój
11:35	04:35	skok o tyczce mężczyzn	dziesięciobój

NIEDZIELA, 21 września

sesja popołudniowa



17:35	10:35	rzut oszczepem mężczyzn	dziesięciobój
19:30	12:30	skok wzwyż kobiet	finał
19:35	12:35	bieg na 800 metrów kobiet	finał
19:50	12:50	bieg na 5000 metrów mężczyzn	finał
20:00	13:00	rzut dyskiem mężczyzn	finał
20:25	13:25	sztafeta 4 x 400 metrów mężczyzn	finał
20:40	13:40	sztafeta 4 x 400 metrów kobiet	finał
20:55	13:55	bieg na 1500 metrów mężczyzn	finał dziesięcioboju
21:10	14:10	sztafeta 4 x 100 metrów kobiet	finał
21:20	14:20	sztafeta 4 x 100 metrów mężczyzn	finał

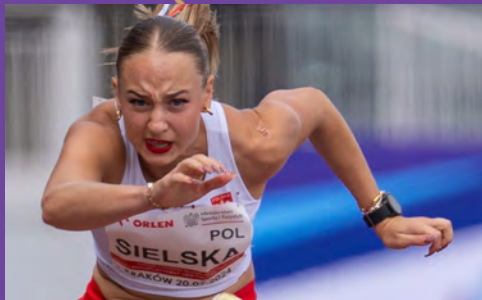
European Athletics U20 and U23 Championships Bydgoszcz 2027

HOME

of Europe's next champions



Czekałam na ten sezon przez całą karierę



Urodzona w 2003 roku Alicja Sielska jest wychowanką trenera Andrzeja Sacko. Jako nastolatka z powodzeniem startowała w zawodach projektu Lekkoatletyka dla Każdego. Później trenowała w Puławach, a od dwóch lat pracuje z Maciejem Gizą w Krakowie. W tym sezonie doprowadziła rekord życiowy w biegu na 100 metrów przez płotki do poziomu 12.81, a podczas mistrzostw Europy do lat 23 zdobyła z czasem 12.91 złoty medal. Przed nim ostatni start w sezonie – globalny czempionat w Tokio, na który awansowała dzięki relokacji.

Zacznijmy może nietypowo. Jaka jest Twoja ulubiona konkurencja zaliczana do wielobojów, oczywiście pomijając bieg przez płotki?

Hmm.... Myślę, że pchnięcie kulą.

Nie spodziewałem się, że akurat ta. Pytam o to, bo pewnie już mało kto pamięta, że Ty byłaś mistrzynią Polski w wielobojach.

Tak, tak. Muszę powiedzieć, że w tym sezonie też przeszło mi przez głowę, głównie za sprawą trenera Modelskiego, żeby wrócić do wielobojów. Powiedział do mnie: Sielska, a może Ty wrócisz do wielobojów. Zasiadł w mojej głowie pewną chęć spróbowania. Ciekawe ile punktów bym zdobyła i jak by to wyglądało. Czasem nawet rozmawiam z moim chłopakiem, a co by to było, gdyby spróbowała tego siedmioboju.

A jak to się stało, że ten wielobój pojawił się na Twojej lekkoatletycznej drodze? Czy to jeszcze były jakieś efekty uczestnictwa w projekcie Lekkoatletyka dla Każdego?

Jak najbardziej! To był jeden z głównych czynników, dla których zaczęłam uprawiać wieloboj. Kiedy poszłam do gimnazjum, mój trener stwierdził, że w takim wieku gdzie ważne jest jeszcze przygotowanie ogólnorozwojowe, wielobój będzie dla mnie najlepszym rozwiązaniem. Chodziło o to, żeby nie rozwijać się tylko w jednej konkurencji, ale na wielu płaszczyznach. To też przełożyło się później na dalsze ukierunkowanie, konkretną konkurencję.

To bardzo zdrowy kierunek, żeby zaczynać przygodę z lekkoatletyką od wielobojów, a dopiero później skupić się na wybranej konkurencji. W Twoim przypadku padło na bieg przez płotki. Na poważnie zaczęłaś biegać po przeniesieniu się z Kędzierzyna-Koźła do Wisły Puławy, do trenera Murata.

Tak, tam zaczęłam biegać na 100 metrów przez płotki i już gdzieś wiedziałam, że będę iść w tym kierunku. Wieloboj był OK, ale jednak widać było, że te płotki kuszą. Były moją najlepszą konkurencją wielobojową.

Trener Sławomir Murat ukształtował Cię jako płotkarkę? To doświadczony szkoleniowiec, wychował wiele znakomitych zawodniczek.

Wydaje mi się, że tak. On doszlifował te płotki, które zaczęłam u trenera Andrzeja Sacko. Miał swój wkład w ukształtowanie mnie jako płotkarki, zdecydowanie.

Z Puław trafiłaś ostatecznie do Krakowa i nadśledzi rok 2025. Gdybyś miała go określić jednym słowem, to jaki on jest?

Marzeniem!

Myślałam, że powiesz „szalony”.

Szalony też. To jest rok, na który czekałam przez całą karierę. Nawet dziś na treningu sobie myślałam, wchodząc w bloki startowe, że to jest życie, o jakim marzyłam. I nie zmieniłabym tego.

A który moment tego roku był przełomowy? Czy to był ten pierwszy bieg poniżej 13 sekund, na mitingu w Gorzowie Wielkopolskim, kiedy zostałaś liderką europejskich tabel do lat 23?

Zdecydowanie ten bieg! To było takie mega zaskoczenie. Wiedziałam, że jestem w stanie tyle biegać, ale z drugiej strony właśnie wtedy upewnili się, że mogę biegać dużo szybciej. I później z każdym biegiem wiedziałam, że będzie lepiej.

O tym biegu w bardzo ciepłych słowach wypowiadała się niedawno Grażyna Rabsztyń, rekordzistka Polski i była rekordzistka świata. Nobilitacja?

Wiem, że mam potencjał, ale usłyszeć takie słowa o osoby, która robiła tak spektakularne wyniki, to jest dodatkowy power. I jeszcze większa mobilizacja do działania.

W tym roku miałaś jednak też trudną lekcję, czyli nieukończony finał mistrzostw Polski w Krakowie. Po nim jednak przyszło Bergen, złoty medal mistrzostw Europy U23.

Ta sytuacja z Krakowa była mi potrzebna. Dostałam pstryczka w nos. To było takie ostudzenie mnie, takiej Alicji, która jest ciężka do okiełznania. Ja chcę cały czas szybko biegać, być w gazie. Nieukończony finał w Krakowie mnie ostudził, ale uważam, że to było bardzo dobre. Potrzebna mi była taka lekcja. Mam takie wrażenie, że po tej sytuacji miałam najlepsze treningi w życiu. Mówiąc wprost, to była niefajna sytuacja, ale wyciągnęłam z niej dużo dobrego.

Będąc wtedy w Krakowie, widziałem jak dla wielu ten Twój błąd był szokiem.

Ludzie mówili, że jestem na plakacie mistrzostw, a nie umiem biegać. To było nie OK. Tylko że później przyszło Bergen i się odkulam. Spełniłam kolejne marzenie, zostałam mistrzynią Europy do lat 23.

Wspominałaś o tym, że jesteś szybką zawodniczką. Informacja o tym, że w wyniku relokacji polecisz na mistrzostwa świata w Tokio, pojawiła się niemal w tej samej chwili, w której w Stalowej Woli poprawiłaś rekord życiowy w biegu na 100 metrów. To pokazuje, że mimo iż nie miałaś 100% pewności, że do Japonii pojedziesz, to nadal masz w nogach dużo mocy.

Tak, ta szybkość jest, a ja ciągle mam wrażenie, że nie umiem jej pokazać. Do Stalowej Woli pojechałam, żeby zrobić duży wynik. Bieg był jednak pod wiatr. Dla mnie ten wynik 11.71 był dużym zaskoczeniem. Chyba pierwszy raz w karierze aż tak mocno czułam ten wiatr w twarz, że nie mogę biec.

Od dwóch sezonów pracujesz z trenerem Maciejem Gizą. Co stoi za Waszymi tegorocznymi sukcesami? Czy coś zmieniście w treningu, skupiliście się na czymś szczególnym?

Wydaje mi się, że to troszeczkę się zmieniło. Mam do trenera pełne zaufanie. Uważam, że jest to super ważne we współpracy. Jeśli nie ufasz szkoleniowcowi, to nie ma szans na sukces. Czy coś zmienił? Skróciłam tempo. W tamtym roku biegałam dłuższe. Wiadomo, że kilogramy poszły do góry jeśli chodzi o siłownię. To chyba tyle. Wydaje mi się, że mam tyle rzeczy do roboty i cały czas coś próbuję poprawić. Ciągłe coś zmieniamy i to u nas plusuje.

A co zapisuje w Tokio? Co będzie Twoim spełnieniem, jeśli chodzi o ten start?

Szczerze? Nie wiem. Naprawdę nie mam pojęcia. Celem będzie półfinał. Myślę, że to jest do zrobienia. Pierwszy raz będę miała styczność z tak ogromną zmianą czasową. Jestem ciekawa, jak zareaguje na to mój organizm. Ale tak ogólnie to jestem mega pozytywnie nastawiona. Cieszę się, że będę mogła biegać ze światową czołową. I to w Tokio! Dla mnie to wow, Tokio kojarzy mi się z Tokio Drift i szybkimi samochodami.

Szybkie samochody i szybkie bieganie, to do siebie pasuje. Przed nami jest jednak jeszcze jedna ważna impreza. Co prawda w przyszłym roku, ale w u nas w Polsce. Mam na myśli Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 26. Będziecie chciały przygotować się do tego startu?

Przyznam się szczerze, podsuwałam trenerowi taką myśl, żeby odpuścić sezon halowy. Mówiłam, że będziemy przygotowywać się tylko do lata. Dlaczego? Uważam, że 60 metrów przez płotki mam słabsze niż 100. Rozpędzam się pod koniec, w hall po 60 metrach zaczyna brakować mi płotków. Trener się obruszył i mówi do mnie: co Ty gadasz, przecież poprawiłaś się już na szesćdziesiątkę. Ufam mu, więc mnie przekonał. Zatem będzie celować w dobry start w halowych mistrzostwach świata w Toruniu. Wielka impreza, u nas w Polsce. Rodzina mogła przyjechać na takie wydarzenie, zobaczyć gwiazdy i przy okazji może mój bieg.

Wspominałaś, że rozpędzasz się na dystansie. Jaka jest u Ciebie mentalna różnica między tymi dystansami? Trener Mikołaj Justynski powiedział kiedyś, że główną różnicą między 60, a 110 metrów przez płotki jest większa ilość płotków, która sprawia, iż łatwiej się pomylić.

Mnie się tak nie wydaje. Powiem więcej – po prostu lubię ten dłuższy dystans. Pasuje mi, uważam, że jestem na nim lepsza, bo zawsze jak stracę początek, to jestem w stanie nadrobić końcówką. Nie jeden raz już to pokazałam. W hall bardziej się spinam.

To na koniec jeszcze jedno pytanie o dystans. Myślałaś kiedyś, żeby spróbować 400 metrów przez płotki? Czy czujesz, że odnalazłabyś się na nim?

Myślę, że tak. Podpuszczaliśmy już trenera, żeby na koniec tego sezonu wystartować na płaskie 400 metrów. Ciekawi mnie ten dystans, jaki jest, ale trener nie chce się zgodzić. Może i na szczęście, bo nie wiem, na co się pisze. Natomiast mam zakład odnośnie 400 metrów przez płotki. Jeśli do Los Angeles 2028 nie pójgnę 12.50, przenoszę się na dłuższy dystans. Zrobię więc wszystko, żeby tyle nabiegać!

Maciej Jalożyński

Cyprian Mrzygłód

W Tokio silną głowę trzeba będzie mieć już w kwalifikacjach



Cyprian Mrzygłód przez lata uważany był za wielki talent. Dla sportu odkrył go Mieczysław Szymajda z Domaniewic, trener, któremu polski sport zawdzięcza także mistrza olimpijskiego w panczenach Zbigniewa Bródke. Od kategorii U16 trenował już w Gdańsku pod okiem Leszka Walczaka. Już jako junior młodszemu bił rekordy Polski i zdobywał złote medale olimpiady młodzieży. W kolejnych sezonach zostawał mistrzem Europy do lat 20 (2017) oraz 23 (2019). Oba te medale okraszył rekordami Polski. Później przyszły kontuzje, urazy i kilka lat stagnacji. W sezonie 2025 Mrzygłód wrócił jednak do dalekich rzutów. Dwukrotnie osiągał wyniki na poziomie ponad 85 metrów. Z rezultatem 85,92 zajmuje dziesiąte miejsce (dziwiące, jeśli nie liczyć Białorusina) w tabelach światowych i jest jedną z polskich nadziei na dobry występ podczas zbliżających się mistrzostw świata w Tokio. Kwalifikacje z udziałem Mrzygłóda – oraz Marcina Krukowskiego i Dawida Wegnera – zaplanowano na 17 września (12:10 grupa A, 13:45 grupa B – czas środkowoeuropejski).

Jesteś osobą muzykalną. Na jakim instrumencie najbardziej lubisz grać?

Jestem muzykalny, ale tak bardziej amatorsko. Takie to mnie samouk. Jeśli chodzi o instrumenty, to pianino, keyboard.

Pytam o to, bo jestem ciekawy, czy chociażby grę na pianinie można porównywać do rzutu oszczepem?

Tak, bo w sumie uczyć się gry na pamięć. To jest taka jakby pamięć ruchowa, którą można odnieść do rzutu oszczepem. Wykonuje się jakieś ćwiczenie na przykład 100 razy, tak jak gra się jakiś utwór. I nagle gra się lepiej, tak samo jest z techniką oszczepnika.

Trenujesz od niedawna z Grzegorzem Pawelskim. Co wprowadziłicie nowego w treningu? Czym zaskoczył Cię trener?

Przed wszystkim zaskoczył mnie modyfikacjami. Układ bioder, podejście do prawej nogi. Chodzi bardziej o motorykę. Wcześniej nie szło mi też tak dobrze na siłowni, jak teraz. Obecnie jestem przygotowany do większych ciężarów, pobudzania układu nerwowego. Dzięki temu później wszystko jest aktywniejsze. Szybsza jest ręka, a co za tym idzie także nogi. Detale grają tutaj pierwszoplanową rolę.

Drugi raz w tym sezonie będziesz startował na stadionie w Tokio. Byłeś tam już w maju i zacięłeś ponad 80 metrów. Jakie emocje towarzyszyły Ci wówczas?

W maju miałem tam rzucić z nowego rozbiegu. I tak też było w seriach próbnych. W konkursie korzystałem już ze startej techniki. Dzięki temu mogłem zobaczyć, jak to wszystko funkcjonuje. Sprawdzałem też tartan.

To dość kluczowa sprawa. Wielu mówi, że nawierzchnia, jaka jest położona na rozbiegu stadionu w Tokio, promuje takich zawodników jak Ty, którzy nie stawiają tak aktywnego bloku, jak na przykład Niemiec Johannes Vetter.

Ja nie korzystam aż tak z bloku, bardziej z szybkiej ręki. Dla mnie bardzo dobre jest to, że ten tartan jest taki skoczny. Jak odbije się na przeskoku, na końcówce, i wyląpie nogami, to dużo mi to da. Ogólnie kojarzę Tokio z bardzo, bardzo przyjemnym tartanem. Trzeba jednak przypomnieć, że byłem tam na początku sezonu, sprawdzałem wówczas różne elementy techniki. Niemniej myślę, że teraz wszystko zagra.

Ten sezon jest dla Ciebie przełomowy. Po kilku latach wróciłeś do naprawdę dalekiego rzucania, poprawiłeś rekord życiowy. Dwukrotnie kończyłeś zawody z wynikiem ponad 85 metrów. Najpierw w Kurotane, później w Sotteville-les-Rouen. I rodzi się pytanie, który z tych startów był bardziej szalony. Ten w chłodnej Finlandii, czy może ten we Francji, na którym startowałeś tuż po przylocie z mityngu mistrza olimpijskiego Chopy w Indiach?

Wydaje mi się, że jestem typem walczaka. Jak jest trudniej, niż się zakłada, to ja po prostu staram się z tego wyścisnąć maksa. Tak było w obu tych startach. Wiem jednak, że muszę popracować nad głową. Sam jestem ciekawy, co przyniesie Tokio. W sumie to będzie ostatni start w sezonie, można będzie zaryzykować. Inaczej użyć nogi. Zobaczymy. Na pewno startuję z innej pozycji niż na ostatnich mistrzostwach czy igrzyskach. Mam nadzieję, że będę w Tokio rzucił przynajmniej 83-84 metry. To jest realne, na to jestem przygotowany. Nie chcę jednak pompować balonika.

Jasne. Mówisz jednak o głowie. Ty już niejednokrotnie pokazywałeś, że ona świetnie pracuje w sytuacjach kryzysowych. Pamiętam mistrzostwa Europy do lat 23 w 2019 roku, kiedy w ostatniej serii odebrałeś prowadzenie Rumunowi. W tym sezonie pokazałeś to w Bydgoszczy. Dawid Wegner rzucił 80 metrów, a Ty odpowiedziałeś w ostatniej serii próbą na ponad 84.

W Tokio taką głowę będzie trzeba mieć już w eliminacjach. Muszę być przygotowany na te pierwsze trzy rzuty. Dla mnie celem będzie przejść te eliminacje. To jakby mały finał. Teraz czuję, że jestem na to przygotowany. Żeby w końcu przebrnąć pierwszą rundę. Muszę podejść do tego, że mam w konkursie tylko jeden rzut. I na nim się skupić. Nie ma co rozkładać sił na dalsze rzuty. Tak podeszedłem do startu w Sotteville-les-Rouen. Najpierw było 82, a w drugiej serii już ponad 85 metrów. Chciałbym, żeby teraz tak też było.

Kto Twoim zdaniem będzie w Tokio najgroźniejszy, jeśli chodzi o rzut oszczepem? W ostatnich dniach imponował Niemiec Julian Weber, który podczas mityngu Diamantowej Ligi dwukrotnie osiągał ponad 91 metrów.

Jestem ciekawy, czy on wytrzyma do Tokio. Mocny będzie mistrz olimpijski Arshad Nadeem, którego stać na rzuty w granicach 88 metrów. Ciekawe, jaką formę przygotuje Neeraj Chopra. W ostatnich startach nie błyszczał. Mocny będzie też Brazylijczyk Luiz Maurício da Silva...

Mierzyłeś się z nim na mityngu w Gorzowie Wielkopolskim.

Taki! Ogólnie w Tokio może być ciekawie. Uważam, że aby dostać się do dwunastki, trzeba będzie rzucić około 83 metrów.

Tokio to miejsce, w którym polskie oszczepy już daleko latały. W 1964 roku czwarty na igrzyskach był Janusz Sidło, w 2021 roku srebrny medal wywalczyła Maria Andrejczyk. Które miejsce zadowoli zatem w tym roku Cypriana Mrzygłóda?

Na ten moment chcę przejść eliminacje. Po nich będziemy mogli rozmawiać o czymś więcej.

Zostałeś niedawno ojcem. To dla Ciebie dodatkowa motywacja do treningu, do rzucania?

Oczywiście, że tak. To jest taka energia, której wcześniej nie miałem i też świetna motywacja. Spełnienie. Wiadomo, że na początku było ciężko ze spaniem, ale teraz jest już lepiej. To daje mi niewyobrażalnego kopa.

Maciej Jałoszyński

REKORDY POLSKI - KBIET

Konkurencja	Rezultat	Zawodnik	Klub	Data	Zawody	Miejsce
Bieg na 100 metrów	10,00 +2,0 m/s	Marian Woronin	CWKS Legia Warszawa	9 czerwca 1984	Memoriał Janusza Kusocińskiego	Warszawa
Bieg na 200 metrów	19,98 +1,7 m/s	Marcin Urbaś	AZS-AWF Kraków	25 sierpnia 1999	Mistrzostwa świata	Sewilla
Bieg na 400 metrów	44,62	Tomasz Czubak	RKS Skra Warszawa	24 sierpnia 1999	Mistrzostwa świata	Sewilla
Bieg na 800 metrów	1:43,20	Paweł Czapiewski	Lubusz Ślubice	17 sierpnia 2001	Weltklasse Zürich	Zurych
Bieg na 1500 metrów	3:30,40	Marcin Lewandowski	AZS UMCS Lublin	9 lipca 2021	Herculis	Monako
Bieg na 5000 metrów	13:17,70	Bronisław Malinowski	Olimpia Grudziądz	5 lipca 1976	DN Galan	Sztokholm
Bieg na 10 000 metrów	27:53,60	Jerzy Kowol	Górnik Zabrze	29 sierpnia 1978	Mistrzostwa Europy	Praga
Bieg maratoński	2:07:39	Henryk Szost	WKS Grunwald Poznań	4 marca 2012	Maraton Lake Biwa	Ōtsu
Bieg na 110 metrów przez płotki	13,25 +1,3 m/s	Damian Czykier	KS Podlasie Białystok	11 czerwca 2022	Mistrzostwa Polski	Suwałki
	13,25 +1,1 m/s	Jakub Szymański	SKLA Sopot	28 czerwca 2024	Mistrzostwa Polski	Bydgoszcz
Bieg na 400 metrów przez płotki	48,12	Marek Plawgo	KS Warszawianka	28 sierpnia 2007	Mistrzostwa świata	Osaka
Bieg na 3000 metrów z przeszkodami	8:09,10	Bronisław Malinowski	Olimpia Grudziądz	28 lipca 1976	Igrzyska olimpijskie	Montreal
Sztafeta 4 × 100 metrów	38,15	Adrian Brzeziński Przemysław Słowikowski Patrik Wykrota Dominik Kopeć	Reprezentacja Polski	21 sierpnia 2022	Mistrzostwa Europy	Monachium
Sztafeta 4 × 400 metrów	2:58,00	Piotr Rysiukiewicz Tomasz Czubak Piotr Haczek Robert Maćkowiak	Reprezentacja Polski	22 lipca 1998	Igrzyska Dobrej Woli	Nowy Jork
Chód na 20 kilometrów	1:18:22	Robert Korzeniowski	WKS Wawel Kraków	9 lipca 2000	Mityng EAA	Hildesheim
Chód na 50 kilometrów	3:36:03	Robert Korzeniowski	WKS Wawel Kraków	27 sierpnia 2003	Mistrzostwa świata	Paryż
Skok wzwyż	2,38	Artur Partyka	ŁKS Łódź	18 sierpnia 1996	Hochsprung-Meeting Eberstad	Eberstadt
Skok o tyczce	6,02	Piotr Lisek	OSOT Szczecin	12 lipca 2019	Herculis	Monako
Skok w dal	8,28 +0,8 m/s	Grzegorz Marciniszyn	RKS Skra Warszawa	14 lipca 2001	Meeting w Malles Venosta	Malles Venosta
Trójskok	17,53 +1,6 m/s	Zdzisław Hoffmann	CWKS Legia Warszawa	4 czerwca 1985	Meeting de Atletismo Madrid	Madryt
Pchnięcie kulą	22,32	Michał Haratyk	Sprint Bielsko-Biała	28 lipca 2019	Gwiazdy na Warszawskich Fontannach	Warszawa
Rzut dyskiem	71,84	Piotr Małachowski	WKS Śląsk Wrocław	8 czerwca 2013	Fanny Blankers-Koen Games	Hengelo
Rzut młotem	83,93	Paweł Fajdek	KS Agros Zamość	9 sierpnia 2015	Memoriał Janusza Kusocińskiego	Szczecin
Rzut oszczepem	89,55	Marcin Krukowski	KS Warszawianka	8 czerwca 2021	Paavo Nurmi Games	Turku
Dziesięciobój	8566 pkt.	Sebastian Chmara	WKS Zawisza Bydgoszcz	17 maja 1998		Murcja

REKORDY POLSKI - MĘŻCZYZN

Konkurencja	Rezultat	Zawodnik	Klub	Data	Zawody	Miejsce
Bieg na 100 metrów	10,93 +1,8 m/s	Ewa Kasprzyk	Olimpia Poznań	27 czerwca 1986	Mistrzostwa Polski seniorów	Grudziądz
Bieg na 200 metrów	22,13 +1,2 m/s	Ewa Kasprzyk	Olimpia Poznań	8 lipca 1986	Igrzyska dobrej woli	Moskwa
Bieg na 400 metrów	48,90	Natalia Kaczmarek	KS Podlasie Białystok	20 lipca 2024	London Athletics Meet	Londyn
Bieg na 800 metrów	1:57,00	Jolanta Januchta	Gwardia Warszawa	11 sierpnia 1980		Budapeszt
Bieg na 1500 metrów	3:57,30	Weronika Lizakowska	Remus Kościerzyna	8 sierpnia 2024	Igrzyska Olimpijskie	Paryż
Bieg na 5000 metrów	15:04,90	Lidia Chojecka	WLKS Siedlce	6 września 2002	Internationales Stadionfest	Berlin
Bieg na 10 000 metrów	31:43,50	Karolina Jarzyńska	niestowarzyszona	27 czerwca 2013	Złatá Tretra	Ostrawa
Bieg maratoński	2:25:52	Aleksandra Lisowska	KS AZS UWM Olsztyn	3 grudnia 2023	Maraton w Walencji	Walencja
Bieg na 100 metrów przez płotki	12,36 +1,9 m/s	Grażyna Rabsztyń	Gwardia Warszawa	13 czerwca 1980	Memoriał Janusza Kusocińskiego	Warszawa
Bieg na 400 metrów przez płotki	53,86	Anna Jesień	AZS-AWF Warszawa	28 sierpnia 2007	Mistrzostwa świata	Osaka
Bieg na 3000 metrów z przeszkodami	9:16,5	Alicja Konieczek	OŚ AZS Poznań	3 sierpnia 2024	Igrzyska Olimpijskie	Paryż
Sztafeta 4 × 100 metrów	42,61	Pia Skrzyszowska, Anna Kielbasińska, Marika Popowicz-Drapała, Ewa Swoboda	Reprezentacja Polski	21 sierpnia 2022	Mistrzostwa Europy	Monachium
Sztafeta 4 × 400 metrów	3:20,50	Natalia Kaczmarek, Iga Baumgart-Witan, Małgorzata Hołub-Kowalik, Justyna Święty-Ersetic	Reprezentacja Polski	7 sierpnia 2021	Igrzyska olimpijskie	Tokio
Chód na 20 kilometrów	1:27:31	Katarzyna Zdziebło	LKS Stal Mielec	15 lipca 2022	Mistrzostwa świata	Eugene
Skok wzwyż	2,02	Kamila Lićwinko	KS Podlasie Białystok	21 lutego 2015	Halowe mistrzostwa Polski	Toruń
Skok o tyczce	4,85	Anna Rogowska	SKLA Sopot	6 marca 2011	Halowe mistrzostwa Europy	Paryż
Skok w dal	6,97 +2,0 m/s	Agata Karczmarek	CWKS Legia Warszawa	6 sierpnia 1988		Lublin
Trójskok	14,44 +1,8 m/s	Małgorzata Trybańska	KS Warszawianka	29 lipca 2010	Mistrzostwa Europy	Barcelona
Pchnięcie kulą	19,58	Ludwika Chewińska	Gwardia Warszawa	26 czerwca 1976	Mistrzostwa Polski	Bydgoszcz
Rzut dyskiem	66,18	Renata Katewicz	SKS Start Łódź	7 sierpnia 1988		Łódź
Rzut młotem	82,98	Anita Włodarczyk	RKS Skra Warszawa	28 sierpnia 2016	Memoriał Kamili Skolimowskiej	Warszawa
Rzut oszczepem	71,40	Maria Andrejczyk	LUKS Hańcza Suwałki	9 maja 2021	Puchar Europy w rzutach	Split
Siedmiobój	6672 pkt.	Adrianna Sułek	BRDA Bydgoszcz	17-18 lipca 2022	Mistrzostwa świata	Eugene

MEDALE REPREZENTACJI POLSKI PODZAS MISTRZOSTW ŚWIATA

		ZŁOTO	SREBRO	BRĄZ
1983	Helsinki	2 Zdzisław Hoffman (trójskok) Edward Sarul (pchnięcie kulą)	1 Bogusław Mamiński (bieg na 3000 m z przeszkodami)	1 Zdzisław Kwaśny (rzut młotem)
1987	Rzym			
1991	Tokio	1 Wanda Panfil (maraton)		
1993	Stuttgart		1 Artur Partyka (skok wzwyż)	
1995	Göteborg			2 Artur Partyka (skok wzwyż) Robert Korzeniowski (chód na 50 km)
1997	Ateny	1 Robert Korzeniowski (chód na 50 km)	1 Artur Partyka (skok wzwyż)	1 Tomasz Czubak, Piotr Rysiukiewicz, Piotr Haczek, Robert Maćkowiak (sztafeta 4 x 400m)
1999	Sewilla	1 Tomasz Czubak, Robert Maćkowiak, Jacek Bocian, Piotr Haczek, Piotr Długosielski (sztafeta 4x400 m)		
2001	Edmonton	2 Robert Korzeniowski (chód na 50 km) Szymon Ziółkowski (rzut młotem)		3 Monika Pyrek (skok o tyczce) Paweł Czapiewski (bieg na 800 m) Rafał Wieruszewski, Piotr Haczek, Piotr Długosielski, Piotr Rysiukiewicz, Jacek Bocian (sztafeta 4 x 400 m)

MEDALE REPREZENTACJI POLSKI PODCZAS MISTRZOSTW ŚWIATA

	ZŁOTO	SREBRO	BRAŹ
2003 Paryż	1 Robert Korzeniowski (chód na 50 km)		
2005 Helsinki		2 Monika Pyrek (skok o tyczce) Szymon Ziółkowski (rzut młotem)	
2007 Osaka			3 Anna Jesień (bieg na 400 m przez płotki) Marek Plawgo (bieg na 400 m przez płotki) Marek Plawgo, Daniel Dąbrowski, Marcin Marciniśzyn, Kacper Kozłowski, Rafał Wieruszewski, Witold Bańka (sztafeta 4 x 400 m)
2009 Berlin	2 Anita Włodarczyk (rzut młotem) Anna Rogowska (skok o tyczce)	4 Monika Pyrek (skok o tyczce) Tomasz Majewski (pchnięcie kulą) Piotr Małachowski (rzut dyskiem) Szymon Ziółkowski (rzut młotem)	3 Kamila Chudzik (siedmiobój) Sylwester Bednarek (skok wzwyż) Grzegorz Sudoł (chód na 50 km)
2011 Daegu	1 Paweł Wojciechowski (skok o tyczce)		1 Karolina Tymieńska (siedmiobój)
2013 Moskwa	2 Anita Włodarczyk (rzut młotem) Paweł Fajdek (rzut młotem)	1 Piotr Małachowski (rzut dyskiem)	

MEDALE REPREZENTACJI POLSKI PODCZAS MISTRZOSTW ŚWIATA

		ZŁOTO	SREBRO	BRAZ
2015	Pekin	3 Anita Włodarczyk (rzut młotem) Paweł Fajdek (rzut młotem) Piotr Małachowski (rzut dyskiem)	1 Adam Kszczot (bieg na 800 m)	4 Piotr Lisek (skok o tyczce) Paweł Wojciechowski (skok o tyczce) Robert Urbanek (rzut dyskiem) Wojciech Nowicki (rzut młotem)
2017	Londyn	2 Anita Włodarczyk (rzut młotem) Paweł Fajdek (rzut młotem)	2 Adam Kszczot (bieg na 800 m) Piotr Lisek (skok o tyczce)	4 Kamila Ličwinko (skok wzwyż) Malwina Kopron (rzut młotem) Małgorzata Hołub, Iga Baumgart, Ola Gaworska, Justyna Święty, Patrycja Wyciszkiewicz, Martyna Dąbrowska (sztafeta 4 x 400 m) Wojciech Nowicki (rzut młotem)
2019	Doha	1 Paweł Fajdek (rzut młotem)	2 Joanna Fiodorow (rzut młotem) Iga Baumgart, Patrycja Wyciszkiewicz, Małgorzata Hołub, Justyna Święty, Anna Kielbaśńska (sztafeta 4 x 400 m)	3 Marcin Lewandowski (bieg na 1500 m) Piotr Lisek (skok o tyczce) Wojciech Nowicki (rzut młotem)
2022	Eugene	1 Paweł Fajdek (rzut młotem)	3 Wojciech Nowicki (rzut młotem) Katarzyna Zdziebio (chód na 20 i 35 km)	
2023	Budapeszt		2 Natalia Kaczmarek (bieg na 400 m) Wojciech Nowicki (rzut młotem)	

POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Okęcie



Nestlé



TVP SPORT

Copyright:

Polski Związek Lekkiej Atletyki 2025

Opracowanie:

Justyna Jędrzych, Maciej Jałoszyński

Zdjęcia:

Tomasz Kasjaniuk, Marek Biczysk, Łukasz
Szeląg, Paweł Skraba

Wykonanie:

GREGSOFT Group



WORLD ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS
T O K Y O 2 5