

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		3:30.42	Marcin LEWANDOWSKI	AZS UMCS Lublin	09.07.2021	Monako	
1 mila		3:49.11	Marcin LEWANDOWSKI	AZS UMCS Lublin	01.07.2021	Oslo	
2000 m		4:57.09	Marcin LEWANDOWSKI	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	19.08.2021	Bydgoszcz	
3000 m		7:40.22	Kamil HERZYK	SLiS JUST TEAM Bielsko-Biała	02.09.2025	Trier	
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	
Bieg 1-godzinny		20.218	Leszek BEBŁO	WKS Oleśniczanka Oleśnica	31.03.90	La Fleche	
3000 m z przeszkodami		8:09.11	Bronisław MALINOWSKI	GKS Olimpia Grudziądz	28.07.76	Montreal	
110 m przez płotki		13.25	Damian CZYKIER	KS Podlasie Białystok	11.06.2022	Suwałki	+1.3
		13.25	Jakub SZYMAŃSKI	SKLA Sopot	28.06.2024	Bydgoszcz	+1.1
400 m przez płotki		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		6.02	Piotr LISEK	OSOT Szczecin	12.07.2019	Monako	
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		22.32	Michał HARATYK	KS Sprint Bielsko-Biała	28.07.2019	Warszawa	
		22.32	Michał HARATYK	KS Sprint Bielsko-Biała	03.08.2019	Władysławowo	
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		89.55	Marcin KRUKOWSKI	KS Warszawianka Warszawa	08.06.2021	Turku	
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 półmaraton			wakat				
Chód 35 km		2:27:51	Maher BEN HLIMA	RKS Łódź	22.03.2025	Dudince	
Chód maraton		3:07:51	Maher BEN HLIMA	RKS Łódź	25.10.2025	Zittau	
Chód 50 km		3:36:03	Robert KORZENIOWSKI	WKS Wawel Kraków	27.08.2003	Saint-Denis	
4x100 m		38.15		Polska – reprezentacja	21.08.2022	Monachium	
			(Adrian BRZEZIŃSKI, Przemysław SŁOWIKOWSKI, Patryk WYKROTA, Dominik KOPEĆ)				

	<i>klub</i>	39.16		KS AZS-AWF Kraków	05.07.2008	Szczecin	
			(Krzysztof JABŁOŃSKI, Mateusz PLUTA, Marcin NOWAK, Dariusz KUĆ)				
4x200 m		1:21.22		Polska – reprezentacja	14.07.2001	Gdańsk	
			(Zbigniew TULIN, Piotr BALCERZAK, Ryszard PILARCZYK, Marcin URBAŚ)				
	<i>klub</i>	1:26.1		Legia Warszawa	21.06.59	Warszawa	
			(Gerard MACH, Tadeusz KULIKOWSKI, Stanisław SWATOWSKI, Marian FOIK)				
4x400 m		2:58.00		Polska – reprezentacja	22.07.98	Uniondale	
			(Piotr RYSIUKIEWICZ, Tomasz CZUBAK, Piotr HACZEK, Robert MAĆKOWIAK)				
	<i>klub</i>	3:02.78		WKS Śląsk Wrocław	16.08.99	Zagrzeb	
			(Marcin JĘDRUSIŃSKI, Jacek BOCIAN, Robert MAĆKOWIAK, Piotr RYSIUKIEWICZ)				
4x800 m		7:08.69		Polska – reprezentacja	24.05.2014	Nassau	
			(Karol KONIECZNY, Szymon KRAWCZYK, Marcin LEWANDOWSKI, Adam KSZCZOT)				
	<i>klub</i>	7:48.41		WKS Wawel Kraków	07.09.2013	Kraków	
			(Szymon DĘBSKI, Marcin ZEMŁA, Dawid WALOSKI, Adam CZERWIŃSKI)				
4x1500 m		15:02.6		Polska – reprezentacja	05.05.76	Ateny	
			(Zenon SZORDYKOWSKI, Józef ZIUBRAK, Michał SKOWRONEK, Henryk WASILEWSKI)				
	<i>klub</i>	15:42.06		KS Warszawianka Warszawa	21.09.2003	Warszawa	
			(Tomasz DOBOSZ, Michał BERNARDELLI, Jakub WIŚNIEWSKI, Marcin FUDALEJ)				
Sztafeta mieszana		9:24.07		Polska – reprezentacja	03.05.2015	Nassau	
1200+400+800+1600 m			(Mateusz DEMCZYSZAK, Łukasz KRAWCZUK, Adam KSZCZOT, Marcin LEWANDOWSKI)				
Biegi uliczne							
1 mila		3:57.34	Marcin LEWANDOWSKI	CWZS Zawisza Bydgoszcz SL	16.06.2019	Boston	
5 km		13:39	Michał BARTOSZAK	Olimpia Poznań	07.03.93	Los Angeles	
10 km		28:05	Leszek BEBŁO	WKS Oleśniczanka Oleśnica	01.05.91	Essen	
		§ 27:56	Jan BIAŁK	Gryf Wejherowo	07.09.96	Gdańsk	
		§ 27:33	Henryk SZOST	Grunwald Poznań	11.09.2010	Muszyna	
Półmaraton		1:01:32	Krystian ZALEWSKI	UKS Barnim Goleniów	17.10.2020	Gdynia	
	(-213m)	§ 1:01:03	Grzegorz GAJDUS	Oleśniczanka Oleśnica	11.02.96	Las Vegas	
Maraton		2:07:39	Henryk SZOST	WKS Grunwald Poznań	04.03.2012	Otsu	
100 km		6:23:34	Jarosław JANICKI	MKS Hermes Gryfino	26.06.1994	Lake Saroma	
		§ 6:17:56	Jan SZUMIEC	Szczecin	13.09.86	Winschoten	
		§ 6:22:33	Jarosław JANICKI	MKS Hermes Gryfino	21.10.95	Kalisz	
Sztafeta maratońska		2:06:26		Polska – reprezentacja	23.11.2006	Chiba	
			(Rafał SNOCHOWSKI, Radosław DUDYCZ, Tomasz SZYMKOWIAK, Paweł OCHAL, Mariusz GIŻYŃSKI, Rafał WÓJCIK)				
		§ 2:05:44		Fundacja Maraton Warszawski	17.09.2005	Warszawa	
			(Jakub BURGHARDT, Paweł OCHAL, Marcin FUDALEJ, Rafał WÓJCIK, Tomasz SZYMKOWIAK, Henryk SZOST)				
	<i>klub</i>	§ 2:23:17		Ślęskie Policyjne Towarzystwo Sportowe	18.09.2004	Ślęsk	
			(Dariusz GUZOWSKI, Zenon WŁODARCZYK, Waldemar HINC, Paweł HUNDZ, Sławomir KWIATKOWSKI, Mariusz SZREMSKI)				

REKORDY POLSKI KOBIET

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		48.90	Natalia KACZMAREK	KS Podlasie Białystok	20.07.2024	Londyn	
800 m		1:56.95	Jolanta JANUCHTA	Gwardia Warszawa	11.08.80	Budapeszt	
1000 m		2:32.30	Sofia ENNAOUI	AZS UMCS Lublin	14.08.2020	Monako	
1500 m		3:57.31	Weronika LIZAKOWSKA	KUKS Remus Kościerzyna	08.08.2024	Paryż	
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	
Bieg 1-godzinny		17.375	Katarzyna Rutkowska-JANKOWSKA	KS Podlasie Białystok	05.09.2021	Białystok	
3000 m z przeszkodami		9:16.51	Alicja KONIECZEK	OŚ AZS Poznań	04.08.2024	Paryż	
100 m przez płotki		12.36	Grażyna RABSZTYN	Gwardia Warszawa	13.06.80	Warszawa	+1.9
400 m przez płotki		53.86	Anna JESIEŃ	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		71.40	Maria ANDREJCZYK	LUKS Hańcza Suwałki	09.05.2021	Split	
7-bój		6672	Adrianna SUŁEK	KS Brda Bydgoszcz	18.07.2022	Eugene	
			(13.28/+0.7-1.89-14.13-23.77/+1.4 / 6.43/+0.8-41.63-2:07.18)				
Chód 10.000 m	bieżnia	42:47.4	Katarzyna RADTKE	Lechia Gdańsk	08.05.93	Fana	
Chód 20.000 m	bieżnia	1:52:10.5	Lucyna ROKITOWSKA	AZS Katowice	17.10.82	Zabrze	
Chód 50.000 m	bieżnia		wakat				
Chód 20 km		1:27:31	Katarzyna ZDZIEBŁO	LKS Stal Mielec	15.07.2022	Eugene	
Chód półmaraton		1:40:39	Magdalena ŻELAZNA	AZS-AWF Gorzów	25.10.2025	Zittau	
Chód 35 km		2:40:03	Katarzyna ZDZIEBŁO	LKS Stal Mielec	22.07.2022	Eugene	
Chód maraton		3:24:19	Katarzyna ZDZIEBŁO	LKS Stal Mielec	25.10.2025	Zittau	
Chód 50 km		4:31:19	Agnieszka ELLWARD	WKS Flota Gdynia	19.05.2019	Alytus	
4x100 m		42.61		Polska – reprezentacja	21.08.2022	Monachium	
			(Pia SKRZYSZOWSKA, Anna KIEŁBASIŃSKA, Marika POPOWICZ-DRAPAŁA, Ewa SWOBODA)				
	klub	44.50		KS AZS-AWF Wrocław	20.07.2015	Kraków	
			(Agata FORKASIEWICZ, Weronika WEDLER, Angelika STEPIEŃ, Joanna LINKIEWICZ)				
4x200 m		1:34.98		Polska – reprezentacja	02.05.2021	Chorzów	
			(Paulina GUZOWSKA, Kamila CIBA, Klaudia ADAMEK, Marlena GOLA)				

	<i>klub</i>	1:37.92		AZS-AWF Warszawa	03.10.2020	Łódź	
			(Anna WOJCIESZEK, Justyna PALUCH, Natalia DUCHNOWSKA, Paulina PALUCH)				
4x400 m		3:20.53		Polska – reprezentacja	07.08.2021	Tokio	
			(Natalia KACZMAREK, Iga BAUMGART-WITAN, Małgorzata HOŁUB-KOWALIK, Justyna ŚWIĘTY-ERSETIC)				
	<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)				
4x1500 m			wakat				
Sztafeta mieszana		10:45.32		Polska – reprezentacja	02.05.2015	Nassau	
1200+400+800+1600m			(Katarzyna BRONIATOWSKA, Monika SZCZĘSNA, Angelika CICHOCKA, Sofia ENNAOUI)				
Biegi uliczne							
1 mila		4:37.04	Weronika LIZAKOWSKA	KUKS Remus Kościerzyna	01.10.2023	Ryga	
5 km		15:34	Grażyna SYREK	KS Piętka Katowice	19.09.2004	Praga	
10 km		32:00	Elżbieta GLINKA	Passion First Warszawa	11.11.2025	Warszawa	
		§ 31:49	<i>Izabela PASZKIEWICZ</i>	<i>AZS UMCS Lublin</i>	<i>24.10.2021</i>	<i>Koło</i>	
Półmaraton		1:09:18	Karolina NADOLSKA	KU AZS UAM Poznań	17.10.2021	Poznań	
Maraton		2:24:59	Aleksandra LISOWSKA	KS AZS UWM Olsztyn	21.09.2025	Berlin	
		§ 2:24:18	<i>Wanda PANFIL</i>	<i>Lechia Tomaszów Mazowiecki</i>	<i>15.04.91</i>	<i>Boston</i>	
100 km		7:04:36	Dominika STELMACH	RK Athletics Warszawa	30.08.2020	Pabianice	
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		<i>Team Record</i>	<i>17.09.2005</i>	<i>Warszawa</i>	
			<i>(Justyna BĄK, Patrycja WŁODARCZYK, Renata PARADOWSKA, Karolina JARZYŃSKA, Katarzyna DZIWOSZ, Marzena KŁUCZYŃSKA)</i>				

REKORDY POLSKI KOBIET I MĘŻCZYZN							
4x400 m KM		3:09.43		Polska – reprezentacja	29.06.2025	Madryt	
			(Maksymilian SZWED, Justyna ŚWIĘTY-ERSETIC, Daniel SOŁTYSIAK, Natalia BUKOWIECKA)				
	<i>klub</i>	3:20.42		AZS-AWF Warszawa	01.08.2019	Jelenia Góra	
			(Wiktor SUWARA, Natalia BARTOSIEWICZ, Dominika MURASZEWSKA, Dariusz KOWALUK)				
4x800 m KM	<i>klub</i>	8:06.05		AZS-AWF Warszawa	02.06.2018	Suwałki	
			(Daniel GADOMSKI 98, Agata KOŁECKA 96, Angelika SARNA 97, Jakub BAŁDYKA 96)				
2x2x400 m KM		3:40.92		Polska – reprezentacja	01.05.2021	Chorzów	
			(Joanna JÓŻWIK, Patryk DOBEK)				

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	
20.000 m		59:24.8	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	
2000 m z przeszkodami		5:20.00	Krzysztof WESOŁOWSKI	WKS Śląsk Wrocław	28.06.84	Oslo	
300 m przez płotki		35.93	Krzysztof HOŁUB	AZS UMCS Lublin	13.05.2023	Lublin	
Chód 3000 m	bieżnia	10:56.98	Dawid TOMALA	AZS-AWF Katowice	29.06.2018	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	bieżnia	14.794	Robert KORZENIOWSKI	AZS-AWF Katowice	22.03.92	Meaux	
Chód 2-godzinny	bieżnia	27.020	Jan KŁOS	Resovia Rzeszów	29.09.91	Warszawa	

NAJLEPSZE WYNIKI W HISTORII – KOBIETY

150 m		17.24	Natalia KACZMAREK	KS Podlasie Białystok	01.09.2024	Białystok	-0.4
300 m		35.51	Natalia KACZMAREK	KS Podlasie Białystok	09.08.2025	Białystok	
500 m		1:07.18	Natalia KACZMAREK	KS Podlasie Białystok	03.09.2023	Olsztyn	
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	
2000 m z przeszkodami		6:00.81	Aneta KONIECZEK	WMLKS Nadodrże Powodowo	23.06.2024	Poznań	
300 m przez płotki		* 40.06	Paulina KUBIS	KS AZS AWF Wrocław	21.06.2025	Jelenia Góra	
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 30.000 m	bieżnia	2:57:28.8	Lucyna ROKITOWSKA	AZS Katowice	09.10.83	Zabrze	
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	bieżnia	12.032	Kazimiera MOSIO	Tęcza-Sokół Mielec	10.10.93	Mielec	
Chód 2-godzinny	bieżnia	20.934	Lucyna ROKITOWSKA	AZS Katowice	09.10.83	Zabrze	

REKORDY POLSKI KOBIET I MĘŻCZYZN

Chód 2x2 - maraton		3:00:55		Polska – reprezentacja	07.08.2024	Paryż	
			(Maher BEN HLIMA, Olga CHOJECKA)				

* - wynik czekający na ratyfikację

§ - wynik nieregulaminowy