

Komunikat końcowy: Mikołajki na sportowo 2020

Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (MTSF) w 4 konkurencjach:
1) 50 m, 2) 600 m Dzieci do 12 lat /800 m K/1000 m M, 3) w dal z miejsca, 4) siła ramion na drążku utrzymanie nachwytem na ugiętych rękach K/podciąganie M.

Kategoria Kobiety:

1 miejsce Oliwia Prachniak 230 pkt

50 m - 7,83 sek (64 pk)

800 m - 185 sek 3:05 (66pkt)

w dal z miejsca - 178 cm (55)

utrzymanie na drążku - 3 sek (45 pkt)

Kategoria Mężczyźni:

1 miejsce Miłosz Markowski 258 pkt

w dal z miejsca - 276 cm (74)

podciąganie 15x (71)

50 m 6,54 sek (66)

1000 m 4:09 (47)

50 m K Rocznik 2005-2001

Malwina Mróz 7,75

Oliwia Prachniak 7,83

50 m K Rocznik 2000 i starsi

Halina Pierzchała 9,15

50 m M 2005 - 2001

Krystian Roman 6,32

Miłosz Markowski 6,54

Bartosz Lenda 6,91

Michał Brodacki 7,10

Paweł Drężek 7,42

1000 m K 2005-2001

Oliwia Prachniak 3:50

1000 m Roczniak 2001 i starsi

Halina Pierzchała 5:31

1000 m M 2005 -2001

Lenda Bartosz 3:34

Drężek Paweł 3:38

Krystian Roman 3:57

Miłosz Markowski 4:09

Michał Brodacki 5:07

Zwis na drążku nachwytem na ugiętych rękach K 2005-2001

Łucja Budziłek 1:11

Malwina Mróz 11,55

Oliwia Prachniak 3

Zwis nachwytem na drążku na rękach (RR) M

Roczniak 2005 i młodsi

Jakub Jankowski 21,57

Zwis na drążku nachwytem na ugiętych RR 2005-200

Paweł Drężek 1:01

Podciąganie nachwytem M

Miłosz Markowski 15x

Bartosz Lenda 7 x

Paweł Drężek 5x

W dal z miejsca K 2005-2001

Malwina Mróz 201

Oliwia Prachniak 178

Patrycja Tusińska 177

Natalia Zielińska 172

W dal z miejsca K 2000 i starsi

Halina Pierzchała 159

W dal z miejsca M 2006 i młodszy

Mateusz Jankowski 130

W dal z miejsca M 2005-2001

Miłosz Markowski 2,76

Patryk Prusiński 2,26

Bartosz Lenda 2,26

Paweł Drężek 222

Krystian Roman 210

Kacper Piórkowski 200

5-skok 2006 i młodszy M

Mateusz Jankowski 5,86

5 - skok K 2005-2001

Malwina Mróz 9,60

Łucja Budzitek 9,12

Oliwia Prachniak 9,33

Natalia Zielińska 9,05

Patrycja Tusińska 8,56

5-skok 2000 więcej

Halina Pierzchała 5,36

5- skok M 2005-2001

Miłosz Markowski 12,29

Patryk Prusiński 12,21

Bartosz Lenda 11,57

Krystian Roman 11,36

Paweł Drężek 10,57

Kacper Piórkowski 10,26

Koszykówka K 2005-2001

Oliwia Prachniak 39,08

Malwina Mróz 51,00

Patrycja Tusińska 1:07,79

Koszykówka K 2000 m i starsi

Halina Pierzchała 1:07

Koszykówka M 2005-2001

Michał Brodacki 43,91

Krystian Roman 51,17

Rzut piłką lekarską 3 kg z klęku K 2005-2001

Tusińska Patrycja 6,42

Malwina Mróz 5,17

Oliwia Prachniak 4,57

Rzut piłką lekarską 3 kg z klęku K 2000 i starsi

Halina Pierzchała 5,91

Rzut piłką lekarską 1 kg z klęku KM 2006 i młodsi

Mateusz Jankowski 285

Rzut piłką lekarską 4 kg z klęku M 2005-2001

Miłosz Markowski 7,00

Paweł Drężek 3,70

Skakanka K 2005-2001

Łucja Budziłek 1:02

Prachniak Oliwia 55 sek

Tusińska Patrycja 24

Malwina Mróz 17 sek

Zielińska Natalia 10 sek

. Skakanka K 2000 i więcej

Halina Pierzchała 30 sek

Skakanka M 2005-2001

Kacper Piórkowski 3:13,08

Krystian Roman 56,09

Patryk Prusiński 9 sek

Paweł Drężek 9

Skakanka M 2006 i młodsi

Mateusz Jankowski 3 sek

Hula –hop K

Zielińska Natalia 5: 25,47

Hula –hop M

Patryk Prusiński 11 sek

Paweł Drężek 5 sek

Kacper Piórkowski 3 sek.