



PZLA - listy osobowe i harmonogram badań

Wersja z harmonogramem badań właściwych rozplanowanym do godziny 18:00

1. Listy osobowe w poszczególnych blokach i grupach

Blok wytrzymałościowy - dziewczęta

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A		6	1. Grumala Lena 2. Wiącek Zofia 3. Jasińska Iga 4. Chećko-Zaremba Jadwiga 5. Kupiszek Helena 6. Tuniewicz Agata
B		6	1. Guzowska Agnieszka 2. Gojło Jaśmina 3. Mrowiec Wiktoria 4. Wiśniewska Kalina 5. Gremblewska Gabriela 6. Chabańska Nicola
C		6	1. Frąszczyk Iga 2. Skiba Lillianna 3. Wąż Aleksandra 4. Krówka Julia 5. Kozera Agata 6. Makowska Aleksandra

Blok wytrzymałościowy - chłopcy

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A		6	1. Wala Wiktor 2. Dobrowolski Piotr



			<ol style="list-style-type: none">3. Zawierucha Nikodem4. Wielogórski Michał5. Broniarski Szymon6. Pietrzak Stanisław
B		6	<ol style="list-style-type: none">1. Wolak Patryk2. Urabaniak Jeremiasz3. Parzych Mateusz4. Skokcki Kamil5. Kowalski Jakub6. Zawieja Dominik
C		6	<ol style="list-style-type: none">1. Chomiczewski Jakub2. Drąg Jędrzej3. Wozich Wilhelm4. Zak Atoni5. Bocheński Kacper6. Kowalewski Jakub
D		3	<ol style="list-style-type: none">1. Abramczyk Marcel2. Jabłoński Frederick3. Baran Ksawery
E	Chód	5	<ol style="list-style-type: none">1. Morawska Róża2. Cierpiszewska Zuzanna3. Włoszczyzna Aleksandra4. Niedźwiedź Lena5. Radzki Stanisław

Blok sprinty - dziewczęta

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A		5	<ol style="list-style-type: none">1. Michalska Maja2. Michalska Pola3. Leszczyńska Weronika4. Mariańczyk Hanna5. Pękala Aleksandra



B		6	<ol style="list-style-type: none">1. Markiewicz Amelia2. Biłska Zuzanna3. Murawa Zuzanna4. Moryto Kornelia5. Świerczyńska Wiktoria6. Baryłka Nina
C		5	<ol style="list-style-type: none">1. Czerwiec Jaśmina2. Zając Lena3. Szczurek Jagoda4. Wolak Maja5. Osicka Lena

Blok sprinty - chłopcy

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A		6	<ol style="list-style-type: none">1. Łabanowicz Oskar2. Nowak Kacper3. Kielarz Mateusz4. Śliwiński Maksymilian5. Karkus Maksymilian6. Flisowski Kacper
B		6	<ol style="list-style-type: none">1. Mikulski Julian2. Wrzałek Oskar3. Rojek Kacper4. Ciak Piotr5. Łabędzki Bartosz6. Malec Maciej

Blok płotków - dziewczęta

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A	krótkie	5	<ol style="list-style-type: none">1. Gorzelańczyk Olga



			2. Lutecka Lena 3. Milewska Natalia 4. Morsop Antonina 5. Messyasz Lena
B	długie	5	1. Leszczyńska Lillianna 2. Kwaterkiewicz Julia 3. Wiszowata Julia 4. Skoniecka Lena 5. Kopeć Anna

Blok płotków - chłopczy

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A	krótkie	3	1. Wawrzyk Bartłomiej 2. Chmielnik Dominik 3. Karczewski Igor
B	długie	6	1. Frydrysiak Aleksander 2. Sęk Jak 3. Marcinkiewicz Jan 4. Tomiczak Jan 5. Łuniewski Piotr 6. Krawczyk Antoni

Blok rzutów

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A	kula, młot	5	1. Kata Katarzyna 2. Skalka Anna 3. Lorkiewicz Lena (+ oszczep test specyficzny) 4. Kopera Maciej 5. Kaniewska Małgorzata
B	oszczep	3	1. Biazik Ernest



			2. Białczak Alicja 3. Przeradzki Igor
C	dysk dziewczęta	6	1. Wróbel Julia 2. Gajda Hanna 3. Majewska Aleksandra 4. Tokarczyk Nina 5. Koza Patrycja 6. Turska Lena
D	dysk chłopcy	5	1. Kluźniak Michał 2. Radawiec Wojciech 3. Łępski Wiktor 4. Markowski Franciszek 5. Guść Ezau

Blok skoków

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A	w dal dziewczęta	5	1. Posmyk Aleksandra 2. Wiśniewska Aleksandra 3. Urynowicz Maja 4. Kałuża Julia 5. Szpaczek Anna
B	w dal chłopcy	6	1. Słomiński Julian 2. Dudkowski Kacper 3. Cichecki Maciej 4. Wieczorek Maciej 5. Kilkowski Franciszek 6. Skrzypczak Michał
C	trójskok	7	1. Kaniowska Amelia 2. Kułacz Lena 3. Konieczna Maja 4. Kunicki Adam 5. Piotrowski Sebastian



			6. Lajszner Szymon 7. Kulik Dawid
D	wzwyż chłopcy	6	1. Tittinger Dominik 2. Wojcieszek Jakub 3. Bobrzyk Stanisław 4. Zrazek Paweł 5. Tam Filip 6. Bursztynka Kacper
E	wzwyż/tyczka	5	1. Rola Karolina 2. Krysiak Zofia 3. Bielecka Barbara 4. Karpińska Nina 5. Zielińska Lena

Blok wieloboje

Grupa	Specjalność / opis	Liczba osób	Lista osób
A		5	1. Białaszewska Oliwia 2. Mileszko Marcelina 3. Kulesza Antonina 4. Podraza Aleksandra 5. Jankowski Maksymilian

2. Harmonogram badań biologicznych - pomiar wieku biologicznego

Badania biologiczne rozpoczynają się w 1. dniu o godz. 18:00 i są kontynuowane w 2. dniu od godz. 9:00.

Dzień 1 - od godz. 18:00

Godzina	Blok	Grupa	Liczba	Czas
---------	------	-------	--------	------



			osób	
18:00-18:20	Wytrzymałościowy - dziewczęta	Grupa A	6	20 min
18:20-18:40	Wytrzymałościowy - dziewczęta	Grupa B	6	20 min
18:40-19:00	Wytrzymałościowy - dziewczęta	Grupa C	6	20 min
19:00-19:20	Wytrzymałościowy - chłopcy	Grupa A	6	20 min
19:20-19:40	Wytrzymałościowy - chłopcy	Grupa B	6	20 min
19:40-20:00	Wytrzymałościowy - chłopcy	Grupa C	6	20 min
20:00-20:12	Wytrzymałościowy - chłopcy	Grupa D	3	12 min
20:12-20:27	Wytrzymałościowy - chłopcy	Grupa E - chód	5	15 min
20:27-20:42	Sprinty - dziewczęta	Grupa A	5	15 min
20:42-21:02	Sprinty - dziewczęta	Grupa B	6	20 min
21:02-21:17	Sprinty - dziewczęta	Grupa C	5	15 min
21:17-21:37	Sprinty - chłopcy	Grupa A	6	20 min
21:37-21:57	Sprinty - chłopcy	Grupa B	6	20 min

Zakończenie badań w 1. dniu: 21:57.

Dzień 2 - od godz. 9:00

Godzina	Blok	Grupa	Liczba osób	Czas
09:00-09:15	Płotki - dziewczęta	Grupa A - krótkie	5	15 min
09:15-09:30	Płotki - dziewczęta	Grupa B - długie	5	15 min
09:30-09:40	Płotki - chłopcy	Grupa A - krótkie	3	10 min
09:40-10:00	Płotki - chłopcy	Grupa B - długie	6	20 min
10:00-10:15	Skoki	Grupa A - w dal dziewczęta	5	15 min
10:15-10:35	Skoki	Grupa B - w dal chłopcy	6	20 min
10:35-11:00	Skoki	Grupa C - trójskok	7	25 min
11:00-11:20	Skoki	Grupa D - wzwyż chłopcy	6	20 min
11:20-11:35	Skoki	Grupa E - wzwyż/tyczka	5	15 min
11:35-11:50	Rzuty	Grupa A - kula, młot	5	15 min



11:50-12:00	Rzuty	Grupa B - oszczep	3	10 min
12:00-12:20	Rzuty	Grupa C - dysk dziewczęta	6	20 min
12:20-12:35	Rzuty	Grupa D - dysk chłopcy	5	15 min
12:35-12:50	Wieloboje	Grupa A	5	15 min

Zakończenie badań biologicznych: 12:50.

3. Harmonogram badań właściwych - wersja z buforami do godziny 18:00

Badania właściwe rozpoczynają się o godz. 9:00. Między blokami dodano bufor organizacyjny, aby zniwelować ewentualne opóźnienia i zakończyć całość o godz. 18:00.

Godzina	Element	Opis
09:00-10:20	Blok wytrzymałościowy	Badania na 2 stanowiskach; następnie przejście grup na trzecie stanowisko zgodnie z testami bloku
10:20-10:40	BUFOR	20 min - przejście, korekta opóźnień, przygotowanie stanowisk
10:40-11:40	Blok sprintu	Badania na 2 stanowiskach; następnie przejście grup na trzecie stanowisko zgodnie z testami bloku
11:40-12:00	BUFOR	20 min - przejście, korekta opóźnień, przygotowanie stanowisk
12:00-12:40	Blok płotków	Badania na 2 stanowiskach; płotki krótkie i długie przechodzą na swoje trzecie stanowiska
12:40-13:10	BUFOR	30 min - przejście, korekta opóźnień, przygotowanie stanowisk
13:10-14:10	Blok skoków	Rotacja na 3 stanowiskach; następnie testy specyficzne na czwartym stanowisku
14:10-15:00	BUFOR	50 min - testy specyficzne/przejście, korekta opóźnień, przygotowanie rzutów
15:00-16:20	Blok rzutów	Rotacja na 4 stanowiskach; następnie testy specyficzne zgodnie ze specjalnością
16:20-17:15	BUFOR	55 min - testy specyficzne/przejście, korekta opóźnień, przygotowanie wielobojów
17:15-18:00	Blok wielobojów	Badanie jednej grupy - 45 min

3.1. Blok wytrzymałościowy

Godzina	Stanowisko 1	Stanowisko 2
09:00-09:20	Dziewczęta - Grupa A	Dziewczęta - Grupa B



09:20-09:40	Dziewczęta - Grupa C	Chłopcy - Grupa A
09:40-10:00	Chłopcy - Grupa B	Chłopcy - Grupa C
10:00-10:20	Chłopcy - Grupa D	Chłopcy - Grupa E - chód

Godzina	Dalszy przebieg
od 10:20	Wszystkie grupy bloku wytrzymałościowego przechodzą na trzecie stanowisko zgodnie z testami bloku.
10:20-10:40	Bufor organizacyjny przed blokiem sprintu.

3.2. Blok sprintu

Godzina	Stanowisko 1	Stanowisko 2
10:40-11:00	Sprint - dziewczęta, Grupa A	Sprint - dziewczęta, Grupa B
11:00-11:20	Sprint - dziewczęta, Grupa C	Sprint - chłopcy, Grupa A
11:20-11:40	Sprint - chłopcy, Grupa B	-

Godzina	Dalszy przebieg
od 11:40	Wszystkie grupy bloku sprintu przechodzą na trzecie stanowisko zgodnie z testami bloku.
11:40-12:00	Bufor organizacyjny przed blokiem płotków.

3.3. Blok płotków

Godzina	Stanowisko 1	Stanowisko 2
12:00-12:20	Płotki krótkie - dziewczęta, Grupa A	Płotki długie - dziewczęta, Grupa B
12:20-12:40	Płotki krótkie - chłopcy, Grupa A	Płotki długie - chłopcy, Grupa B

Godzina	Dalszy przebieg
od 12:40	Płotki krótkie i płotki długie przechodzą na swoje trzecie stanowiska.
12:40-13:10	Bufor organizacyjny przed blokiem skoków.



3.4. Blok skoków - rotacja na 3 stanowiskach

Godzina	Stanowisko 1	Stanowisko 2	Stanowisko 3
13:10-13:20	Grupa A - w dal dziewczęta	Grupa B - w dal chłopcy	Grupa C - trójskok
13:20-13:30	Grupa C - trójskok	Grupa A - w dal dziewczęta	Grupa B - w dal chłopcy
13:30-13:40	Grupa B - w dal chłopcy	Grupa C - trójskok	Grupa A - w dal dziewczęta
13:40-13:50	Grupa D - wzwyż chłopcy	Grupa E - wzwyż/tyczka	-
13:50-14:00	-	Grupa D - wzwyż chłopcy	Grupa E - wzwyż/tyczka
14:00-14:10	Grupa E - wzwyż/tyczka	-	Grupa D - wzwyż chłopcy

Godzina	Dalszy przebieg
od 14:10	Wszystkie grupy bloku skoków przechodzą na czwarte stanowisko zgodnie ze swoimi testami specyficznymi.
14:10-15:00	Bufor organizacyjny przed blokiem rzutów. Bufor może zostać wykorzystany na testy specyficzne, przejście i wyrównanie ewentualnych opóźnień.

3.5. Blok rzutów - rotacja na 4 stanowiskach

Godzina	Stanowisko 1	Stanowisko 2	Stanowisko 3	Stanowisko 4
15:00-15:20	Grupa A - kula/młot	Grupa B - oszczep	Grupa C - dysk dziewczęta	Grupa D - dysk chłopcy
15:20-15:40	Grupa D - dysk chłopcy	Grupa A - kula/młot	Grupa B - oszczep	Grupa C - dysk dziewczęta
15:40-16:00	Grupa C - dysk dziewczęta	Grupa D - dysk chłopcy	Grupa A - kula/młot	Grupa B - oszczep
16:00-16:20	Grupa B - oszczep	Grupa C - dysk dziewczęta	Grupa D - dysk chłopcy	Grupa A - kula/młot

Godzina	Dalszy przebieg
od 16:20	Grupy przechodzą zgodnie ze swoimi testami specyficznymi: kula/młot, oszczep, dysk dziewczęta, dysk chłopcy.
16:20-17:15	Bufor organizacyjny przed blokiem wielobojów. Bufor może zostać wykorzystany na testy specyficzne, przejście i wyrównanie ewentualnych opóźnień.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Program dofinansowano ze środków
Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej,
których dysponentem jest Minister Sportu
i Turystyki



3.6. Blok wielobojów

Godzina	Stanowisko / przebieg	Grupa
17:15-18:00	Badania - jedna grupa	Grupa A - wieloboje

Zakończenie badań właściwych: 18:00.