



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



Wytyczne dotyczące przeprowadzenia II etapu VII edycji Konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO 24 kwietnia 2025 r.

Etap II - Test sprawności fizycznej

§ 1

1. Test sprawności fizycznej zawiera elementy sprawdzające, szybkość i wytrzymałość.

Obejmuje następujące konkurencje:

a) dla chłopców: bieg na 600 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;

b) dla dziewcząt: bieg na 600 m, pływanie na 50 m stylem dowolnym;

2. Normy sprawności fizycznej biegu i pływania:

Bieg 600 m

punkty	Mężczyźni	punkty	Kobiety
30	1,35,00 i mniej	30	1,45,00 i mniej
29,5	1,35,01 - 1,36,50	29,5	1,45,01 - 1,46,50
29	1,36,51 - 1,38,00	29	1,46,51 - 1,48,00
28,5	1,38,01 - 1,39,50	28,5	1,48,01 - 1,49,50
28	1,39,51 - 1,41,00	28	1,49,51 - 1,51,00
27,5	1,41,01 - 1,42,50	27,5	1,51,01 - 1,52,50
27	1,42,51 - 1,44,00	27	1,52,51 - 1,54,00
26,5	1,44,01 - 1,45,50	26,5	1,54,01 - 1,55,50
26	1,45,51 - 1,46,00	26	1,55,51 - 1,57,00
25,5	1,46,01 - 1,47,50	25,5	1,57,01 - 1,58,50
25	1,47,51 - 1,49,00	25	1,58,51 - 2,00,00
24,5	1,49,01 - 1,50,50	24,5	2,00,01 - 2,01,50
24	1,50,51 - 1,52,00	24	2,01,51 - 2,03,00
23,5	1,52,01 - 1,53,50	23,5	2,03,01 - 2,04,50
23	1,53,51 - 1,55,00	23	2,04,51 - 2,06,00
22,5	1,55,01 - 1,56,50	22,5	2,06,01 - 2,07,50
22	1,56,51 - 1,58,00	22	2,07,51 - 2,09,00
21,5	1,58,01 - 1,59,50	21,5	2,09,01 - 2,10,50



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARSZAWIE



21	1,59,51 - 2,01,00	21	2,10,51 - 2,12,00
20,5	2,01,01 - 2,02,50	20,5	2,12,01 - 2,13,50
20	2,02,51 - 2,04,00	20	2,13,51 - 2,15,00
19,5	2,04,01 - 2,05,50	19,5	2,15,01 - 2,16,50
19	2,05,51 - 2,07,00	19	2,16,51 - 2,18,00
18,5	2,07,01 - 2,08,50	18,5	2,18,01 - 2,19,50
18	2,08,51 - 2,10,00	18	2,19,51 - 2,21,00
17,5	2,10,01 - 2,11,50	17,5	2,21,01 - 2,22,50
17	2,11,51 - 2,13,00	17	2,22,51 - 2,24,00
16,5	2,13,01 - 2,14,50	16,5	2,24,01 - 2,25,50
16	2,14,51 - 2,16,00	16	2,25,51 - 2,27,00
15,5	2,16,01 - 2,17,50	15,5	2,27,01 - 2,28,50
15	2,17,51 - 2,19,00	15	2,28,51 - 2,30,00
14,5	2,19,01 - 2,20,50	14,5	2,30,01 - 2,31,50
14	2,20,51 - 2,22,00	14	2,31,51 - 2,33,00
13,5	2,22,01 - 2,23,50	13,5	2,33,01 - 2,34,50
13	2,23,51 - 2,25,00	13	2,34,51 - 2,36,00
12,5	2,25,01 - 2,26,50	12,5	2,36,01 - 2,37,50
12	2,26,51 - 2,28,00	12	2,37,51 - 2,39,00
11,5	2,28,01 - 2,29,50	11,5	2,39,01 - 2,40,50
11	2,29,51 - 2,31,00	11	2,40,51 - 2,42,00
10,5	2,31,01 - 2,32,50	10,5	2,42,01 - 2,43,50
10	2,32,51 - 2,34,00	10	2,43,51 - 2,45,00
9,5	2,34,01 - 2,35,50	9,5	2,45,01 - 2,46,50
9	2,35,51 - 2,37,00	9	2,46,51 - 2,48,00
8,5	2,37,01 - 2,38,50	8,5	2,48,01 - 2,49,50
8	2,38,51 - 2,40,00	8	2,49,51 - 2,51,00
7,5	2,40,01 - 2,41,50	7,5	2,51,01 - 2,52,50
7	2,41,51 - 2,43,00	7	2,52,51 - 2,54,00
6,5	2,43,01 - 2,44,50	6,5	2,54,00 - 2,55,50
6	2,44,51 - 2,46,00	6	2,55,51 - 2,57,00
5,5	2,46,01 - 2,47,50	5,5	2,57,01 - 2,58,50
5	2,47,51 - 2,49,00	5	2,58,51 - 3,00,00
4,5	2,49,01 - 2,50,50	4,5	3,00,01 - 3,01,50
4	2,50,51 - 2,52,00	4	3,01,51 - 3,03,00
3,5	2,52,01 - 2,53,50	3,5	3,03,01 - 3,04,50
3	2,53,51 - 2,55,00	3	3,04,51 - 3,06,00
2,5	2,55,01 - 2,56,50	2,5	3,06,01 - 3,07,50
2	2,56,51 - 2,58,00	2	3,07,51 - 3,09,00
1,5	2,58,01 - 2,59,50	1,5	3,09,01 - 3,10,50
1	2,59,51 - i więcej	1	3,10,51 - i więcej



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



Pływanie 50 m

punkty	Mężczyźni	punkty	Kobiety
30	25,00 - i mniej	30	29,00 - i mniej
29,5	25,01 - 26,00	29,5	29,01 - 30,00
29	26,01 - 27,00	29	30,01 - 31,00
28,5	27,01 - 28,00	28,5	31,01 - 32,00
28	28,01 - 29,00	28	32,01 - 33,00
27,5	29,01 - 30,00	27,5	33,01 - 34,00
27	30,01 - 31,00	27	34,01 - 35,00
26,5	31,01 - 32,00	26,5	35,01 - 36,00
26	32,01 - 33,00	26	36,01 - 37,00
25,5	33,01 - 34,00	25,5	37,01 - 38,00
25	34,01 - 35,00	25	38,01 - 39,00
24,5	35,01 - 36,00	24,5	39,01 - 40,00
24	36,01 - 37,00	24	40,01 - 41,00
23,5	37,01 - 38,00	23,5	41,01 - 42,00
23	38,01 - 39,00	23	42,01 - 43,00
22,5	39,01 - 40,00	22,5	43,01 - 44,00
22	40,01 - 41,00	22	44,01 - 45,00
21,5	41,01 - 42,00	21,5	45,01 - 46,00
21	42,01 - 43,00	21	46,01 - 47,00
20,5	43,01 - 44,00	20,5	47,01 - 48,00
20	44,01 - 45,00	20	48,01 - 49,00
19,5	45,01 - 46,00	19,5	49,01 - 50,00
19	46,01 - 47,00	19	50,01 - 51,00
18,5	47,01 - 48,00	18,5	51,01 - 52,00
18	48,01 - 49,00	18	52,01 - 53,00
17,5	49,01 - 50,00	17,5	53,01 - 54,00
17	50,01 - 51,00	17	54,01 - 55,00
16,5	51,01 - 52,00	16,5	55,01 - 56,00
16	52,01 - 53,00	16	56,01 - 57,00
15,5	53,01 - 54,00	15,5	57,01 - 58,00
15	54,01 - 55,00	15	58,01 - 59,00
14,5	55,01 - 56,00	14,5	59,01 - 1,00,00
14	56,01 - 57,00	14	1,00,01 - 1,01,00
13,5	57,01 - 58,00	13,5	1,01,01 - 1,02,00
13	58,01 - 59,00	13	1,02,01 - 1,03,00
12,5	59,01 - 1,00,00	12,5	1,03,01 - 1,04,00
12	1,00,01 - 1,01,00	12	1,04,01 - 1,05,00
11,5	1,01,01 - 1,02,00	11,5	1,05,01 - 1,06,00
11	1,02,01 - 1,03,00	11	1,06,01 - 1,07,00
10,5	1,03,01 - 1,04,00	10,5	1,07,01 - 1,08,00



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



10	1,04,01 - 1,05,00	10	1,08,01 - 1,09,00
9,5	1,05,01 - 1,06,00	9,5	1,09,01 - 1,10,00
9	1,06,01 - 1,07,00	9	1,10,01 - 1,11,00
8,5	1,07,01 - 1,08,00	8,5	1,11,01 - 1,12,00
8	1,08,01 - 1,09,00	8	1,12,01 - 1,13,00
7,5	1,09,01 - 1,10,00	7,5	1,13,01 - 1,14,00
7	1,10,01 - 1,11,00	7	1,14,01 - 1,15,00
6,5	1,11,01 - 1,12,00	6,5	1,15,01 - 1,16,00
6	1,12,01 - 1,13,00	6	1,16,01 - 1,17,00
5,5	1,13,01 - 1,14,00	5,5	1,17,01 - 1,18,00
5	1,14,01 - 1,15,00	5	1,18,01 - 1,19,00
4,5	1,15,01 - 1,16,00	4,5	1,19,01 - 1,20,00
4	1,16,01 - 1,17,00	4	1,20,01 - 1,21,00
3,5	1,17,01 - 1,18,00	3,5	1,21,01 - 1,22,00
3	1,18,01 - 1,19,00	3	1,22,01 - 1,23,00
2,5	1,19,01 - 1,20,00	2,5	1,23,01 - 1,24,00
2	1,20,01 - 1,21,00	2	1,24,01 - 1,25,00
1,5	1,21,01 - 1,22,00	1,5	1,25,01 - 1,26,00
1	1,22,01 - więcej	1	1,26,01 - i więcej

3. O ogólnej liczbie punktów kwalifikacyjnych z testu sprawnościowego decyduje suma punktów przyznanych w poszczególnych konkurencjach, stwierdzona protokolarnie.

§ 2

1. Do drugiego etapu, testu sprawności fizycznej, VII edycji Konkursu historyczno-marynistycznego Dwa Oblicza Pułaskiego zakwalifikowano 51 osób (spis osób zawiera tabela A), które w I etapie (teście wiedzy) uzyskały największą ilość punktów.

Tabela „A”

zakwalifikowani do II etapu VII edycji Konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO

lp.	imię	nazwisko	Liczba punktów po I etapie
1	Jan	Dziekoński	50
2	Patryk	Podymniak	49
3	Kacper	Poręba	48
4	Aleksander	Szwech	44



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARSZAWIE



5	Natalia	Skórzewska	43
6	Krzysztof	Gabiński	43
7	Igor	Korcz	43
8	Natalia	Krawczyk	42
9	Juliusz	Szewczyk	42
10	Wiktor	Polak	41
11	Bartłomiej	Kaczmarczyk	41
12	Natalia	Kalinowska	41
13	Franciszek	Smardzewski	40
14	Justyna	Wolniewicz	40
15	Marcel	Zięba	40
16	Marcin	Kawalec	39
17	Jakub	Mielnik	39
18	Adam	Szymczak	38
19	Gabriela	Klimek	36
20	Krystian	Kruszewski	36
21	Dawid	Stopczyński	36
22	Paulina	Pawlak	35
23	Klara	Migda	35
24	Konrad	Kowalski	34
25	Anna	Rogal	34
26	Jan	Bogumił	33
27	Igor	Grabowski	32
28	Łukasz	Lipiński	32
29	Natalia	Wekwejt	32
30	Wojciech	Wroniewicz	32
31	Bartosz	Król	31
32	Aleksander	Mikulski	31
33	Wiktor	Fizlak	31
34	Marta	Sorbian	31
35	Franciszek	Gorycki	30
36	Wiktoria	Błaszczak	29
37	Marcin	Wojno	28
38	Julia	Staszak	28
39	Maja	Szymaniak	28
40	Dominik	Tymiński	28
41	Jakub	Majewski	27
42	Jakub	Olejniak	27
43	Jan	Bartosiewicz	26
44	Konrad	Kujawa	25
45	Marta	Orzoł	25
46	Daria	Kosińska	25
47	Martyna	Gruszczyńska	25



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



48	Filip	Sowiński	25
49	Adam	Jastrzębski	25
50	Oliwia	Domagalska	24
51	Maksymilian	Świerzewski	24

2. Test sprawności fizycznej zostanie przeprowadzony w Warce, 24 kwietnia 2025 r. O godz. 10.00 wszyscy uczestnicy gromadzą się w „Kompleksie Lekkoatletycznym” na Stadionie Miejskim przy ul. Nowy Zjazd 8, 05-660 Warka, gdzie nastąpi identyfikacja uczestników. Tam odbędą się też konkurencje biegowe. Pływanie rozegrane zostanie na krytej pływalni „OLIMPIC” przy ul. Warszawskiej 45 w Warce. Szczegółowy porządek II etapu został opisany w niniejszym dokumencie (§ 4).

3. Każdy z zakwalifikowanych do II etapu uczestników zostanie poddany identyfikacji. W tym celu, w dniu przeprowadzenia II etapu konkursu, winien okazać Organizatorom ważną legitymację szkolną lub inny ważny dokument tożsamości ze zdjęciem. **W przypadku braku jakiegokolwiek z wyżej wymienionych dokumentów będzie to skutkowało niedopuszczeniem do testu sprawności fizycznej.**

4. Uczestnicy pozytywnie zidentyfikowani zobowiązani są do przekazania Organizatorowi aktualnego zaświadczenia stwierdzającego brak przeciwwskazań do uczestniczenia w konkurencjach biegowych i pływackich, którego ważność nie może przekraczać 14 dni - liczone do chwili rozegrania testu sprawności fizycznej, czyli 10 kwietnia br. **Brak wyżej wymienionego lub nieważnego dokumentu będzie skutkował niedopuszczeniem do udziału w teście sprawności fizycznej.** Wzór zaświadczenia zawiera:

- załącznik nr 1 do niniejszego dokumentu (oświadczenie podpisywane przez rodzica lub opiekuna prawnego uczestnika niepełnoletniego)
- załącznik nr 2 do niniejszego dokumentu (oświadczenie podpisywane przez uczestnika pełnoletniego)



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



Zaświadczenie może być wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu. Powinno zawierać podpis lekarza, pieczęć i datę oraz stosowną treść zezwalającą na dopuszczenie do udziału w konkurencjach biegowych i pływackich.

§ 3

1. W związku z usprawnieniem organizacji II etapu konkursu, każdemu z uczestników testu sprawnościowego przyporządkowany zostanie numer startowy odpowiadający numerowi-liczbie porządkowej (lp.) określonego w tabeli A zawartej w § 2 niniejszego dokumentu.
2. Numery startowe od 1 do 51 są wypadkową wyniku uzyskanego przez uczestnika konkursu w I etapie, a w przypadku miejsc ex aequo wpływ na ich określenie i przypisanie miała kolejność losowa. Zatem osoba, która uzyskała największą ilość punktów w I etapie przystąpi do II etapu z numerem startowym „1”, kolejna z numerem „2”, itd.
3. Każdy z uczestników otrzyma, od Organizatora, czytelny numer startowy (naklejkę), który będzie musiał umieścić w wyznaczonym przez Organizatora miejscu.
4. Ze względów organizacyjnych, uczestnicy testu sprawności fizycznej zostaną podzieleni na serie startowe. Ponadto zostanie wprowadzony podział główny - oddzielne starty serii dziewcząt i chłopców.

§ 4

Porządek organizacyjny II etapu konkursu:

a) Kompleks Lekkoatletyczny na Stadionie Miejskim w Warce:

- 10⁰⁰- 10³⁰- weryfikacja uczestników
- 10³⁰- 11⁰⁰- szatnia, rozgrzewka przed zawodami.
- 11⁰⁰- 12¹⁵- zawody



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



12¹⁵-12³⁰- przejazd uczestników na pływalnię „OLIMPIC”, (05-660 Warka, ul. Warszawska 45), własnym transportem.

b) Kryta pływalnia „OLIMPIC”:

- 12³⁰- 13⁰⁰ - przygotowanie, rozgrzewka
- 13⁰⁰- 14³⁰ - zawody

c) Zakończenie i ogłoszenie wyników ok. godziny 14.30 w hali sportowej budynku CeSiR, (05-660 Warka, ul. Warszawska 45).

UWAGA:

W czasie biegu dopuszcza się używania jedynie odzieży/sprzętu sportowego/startowego zgodnego z wytycznymi Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Polskiego Związku Pływackiego.

- Przy startach biegowych dopuszczalne jest korzystanie z kolców biegowych przeznaczonych do bieżni tartanowej.

- Prosimy, by uczestnicy konkursu oprócz strojów pływackich (strojów kąpielowych, okularów, czepka) dysponowali na basenie własnymi klapkami oraz ręcznikami.

- **Ze względów organizacyjnych prosimy o potwierdzenie udziału osób zakwalifikowanych do II etapu konkursu do dnia 14 kwietnia 2025 r., drogą elektroniczną na adres e-mail: edukacja@muzeumpulaski.pl**

- uczestnicy konkursu oraz osoby im towarzyszące winny się stosować do stosowanych w Polsce norm sanitarnych

- w przypadku pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z Muzeum im. K. Pułaskiego w Warce.



MUZEUM
IM. KAZIMIERZA
PUŁASKIEGO
W WARCE



§ 5

1. Wszystkich uczestników zakwalifikowanych do II etapu VII edycji Konkursu historyczno-marynistycznego Dwa Oblicza Pułaskiego obowiązują wytyczne zawarte w niniejszym dokumencie.
2. II etap konkursu odbędzie się niezależnie od warunków atmosferycznych. O ewentualnym odwołaniu lub przesunięciu terminu realizacji II etapu decydują jedynie Organizatorzy konkursu DWA OBLICZA PUŁASKIEGO.
3. Nad bezpieczeństwem uczestników II etapu konkursu będą czuwać członkowie Komisji Konkursowej oraz ratownik medyczny.
4. **Po zakończeniu II etapu konkursu Organizatorzy zapraszają uczestników testu sprawnościowego na posiłek regeneracyjny, który zostanie zorganizowany na terenie CeSiR.**
5. W sprawach nie objętych Wytycznymi oraz o wszystkich wątpliwościach dotyczących przeprowadzenia konkursu rozstrzygają Organizatorzy.

W imieniu Organizatorów

DYREKTOR

mgr Iwona Stefaniak