



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2018.12.31

Juniorki 18	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	87,5 Limit 1/1/2011	80 Poszwa Klaudia 10/12/2016	110 Rusztyn Klaudia 5/3/2011	130 Borowczyk Adrianna 8/12/2018	185 Lis Ida 8/5/2017	202,5 Lis Ida 6/5/2018	160 Mazur Małgorzata 23/11/2013	175 Zalesińska Wiktoria 8/12/2018
Wyciskanie	57,5 Limit 1/1/2011	50 Szymczykowska Aleksandra 10/12/2016	52,5 Limit 1/1/2011	70 Białek Joanna 5/12/2015	92,5 Malcherek Magdalena 31/8/2016	102,5 Lis Ida 6/5/2018	90 Mazur Małgorzata 23/11/2013	90 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	90 Limit 1/1/2011	107,5 Poszwa Klaudia 10/12/2016	135 Rusztyn Klaudia 5/3/2011	137,5 Koniarska Katarzyna 8/12/2018	162,5 Lis Ida 8/5/2017	177,5 Lis Ida 6/5/2018	150 Mazur Małgorzata 23/11/2013	145,5 Zalesińska Wiktoria 8/12/2018
Trójbój	197,5 Limit 1/1/2011	230 Poszwa Klaudia 10/12/2016	295 Rusztyn Klaudia 5/3/2011	327,5 Koniarska Katarzyna 8/12/2018	427,5 Lis Ida 8/5/2017	482,5 Lis Ida 6/5/2018	400 Mazur Małgorzata 23/11/2013	400,5 Zalesińska Wiktoria 8/12/2018
Wyciskanie - 1 bój	57,5 Limit 1/1/2011	65 Mularczyk Sylwia 12/10/2018	77,5 Sroczyk Marta 9/6/2013	97,5 Lorek Kamila 21/5/2014	92,5 Malcherek Magdalena 31/8/2016 - TS	102,5 Lis Ida 6/5/2018 - TS	90 Mazur Małgorzata 23/11/2013 - TS	100 Sobiecka Karolina 12/3/2011
Juniorki 20	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	105 Limit 1/1/2011	122,5 Limit 1/1/2011	120 Limit 1/1/2011	150,5 Felińska Olimpia 23/6/2013	185 Lis Ida 8/5/2017	202,5 Lis Ida 6/5/2018	225 Białek Magdalena 11/11/2011	210 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie	60 Limit 1/1/2011	55 Limit 1/1/2011	57,5 Limit 1/1/2011	100 Szymczykowska Aleks. 8/12/2018	92,5 Malcherek Magdalena 31/8/2016	102,5 Lis Ida 6/5/2018	102,5 Limit 1/1/2011	110 Białek Magdalena 3/9/2011
Martwy ciąg	110 Limit 1/1/2011	115 Limit 1/1/2011	136 Rusztyn Klaudia 23/6/2012	142,5 Szymczykowska Aleks. 8/12/2018	162,5 Lis Ida 8/5/2017	177,5 Lis Ida 6/5/2018	210 Białek Magdalena 11/11/2011	207,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Trójbój	262,5 Limit 1/1/2011	285 Limit 1/1/2011	310,5 Rusztyn Klaudia 31/3/2012	370 Felińska Olimpia 29/8/2012	427,5 Lis Ida 8/5/2017	482,5 Lis Ida 6/5/2018	535 Białek Magdalena 11/11/2011	527,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie - 1 bój	62,5 Limit 1/1/2011	70 Sobczyk Aleksandra 25/5/2015	107,5 Sroczyk Marta 21/5/2015	102,5 Szymczykowska Aleks. 9/12/2018	115 Nowak Klaudia 24/6/2018	115 Nowak Klaudia 19/3/2017	110 Zielińska Aleksandra 24/3/2012	110 Białek Magdalena 3/9/2011 - TS
Juniorki 23	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	115 Limit 1/1/2011	145 Mioduszewska Ewa 28/8/2012	137,5 Mioduszewska Ewa 23/6/2012	175 Felińska Olimpia 2/9/2014	185 Lis Ida 8/5/2017	202,5 Lis Ida 6/5/2018	230 Białek Magdalena 23/11/2013	238 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	65 Limit 1/1/2011	70 Limit 1/1/2011	77,5 Limit 1/1/2011	100 Szymczykowska Aleks. 8/12/2018	100 Sajewicz Ewelina 23/6/2012	102,5 Lis Ida 6/5/2018	130 Limit 1/1/2011	125 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	117,5 Limit 1/1/2011	140 Mioduszewska Ewa 6/6/2012	143 Mioduszewska Ewa 31/3/2012	172,5 Limit 1/1/2011	177,5 Limit 1/1/2011	190 Piter (Wierzbicka) Marzena 26/3/2011	210 Białek Magdalena 11/11/2011	215 Białek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	282,5 Limit 1/1/2011	345 Mioduszewska Ewa 28/8/2012	333,5 Mioduszewska Ewa 31/3/2012	425 Felińska Olimpia 2/9/2014	430 Limit 1/1/2011	482,5 Lis Ida 6/5/2018	550 Magdalena Białek 23/11/2013	573 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	85 Limit 1/1/2011	77,5 Limit 1/1/2011	117,5 Sroczyk Marta 26/4/2018	112,5 Sroczyk Monika 14/3/2015	115 Nowak Klaudia 24/6/2018	115 Nowak Klaudia 19/3/2017	132,5 Limit 1/1/2011	135 Limit 1/1/2011



Rekordy Polski PZKFiT Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2018.12.31

Seniorki	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	150 Mioduszevska Ewa 9/5/2018	175 Felińska Olimpia 14/11/2016	175 Felińska Olimpia 2/9/2014	185 Lis Ida 8/5/2017	202,5 Lis Ida 6/5/2018	230 Białek Magdalena 23/11/2013	238 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	X	72,5 Mioduszevska Ewa 9/5/2018	90 Felińska Olimpia 14/11/2016	100 Szymczykowska Aleks. 8/12/2018	122,5 Tuczykont Agnieszka 21/6/2014	140 Tuczykont Agnieszka 11/6/2016	160 Bałajzy Anna 11/11/2011	137,5 Limit 1/1/2017
Martwy ciąg	X	160 Mioduszevska Ewa 9/5/2018	155 Mioduszevska Ewa 10/12/2016	173 Ziółkowska Agnieszka 14/5/2011	191 Ziółkowska Agnieszka 21/6/2014	190 Piter (Wierzbicka) Marzena 26/3/2011	210 Białek Magdalena 11/11/2011	215 Białek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	X	382,5 Mioduszevska Ewa 9/5/2018	412,5 Felińska Olimpia 14/11/2016	425 Felińska Olimpia 2/9/2014	446 Ziółkowska Agnieszka 23/11/2013	482,5 Lis Ida 6/5/2018	560 Bałajzy Anna 11/11/2011	573 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	X	127,5 Kozdryk Justyna 25/5/2011	117,5 Sroczyk Marta 26/4/2018	120,5 Sroczyk Monika 4/6/2016	140 Tuczykont Agnieszka 9/12/2018	140 Tuczykont Agnieszka 11/6/2016 - TS	162,5 Bałajzy Anna 5/8/2011	140 Bałajzy Anna 19/3/2011
Weteranki I	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	110 limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	135 Limit 1/1/2011	137,5 Limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	152,5 Limit 1/1/2011	167,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie	X	60 Limit 1/1/2011	75 Limit 1/1/2011	77,5 Limit 1/1/2011	85 Limit 1/1/2011	122,5 Limit 1/1/2011	117,5 Limit 1/1/2011	122,5 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	117,5 Limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	140 Limit 1/1/2011	140 Limit 1/1/2011	152,5 Limit 1/1/2011	145 Limit 1/1/2011	137,5 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	290 Limit 1/1/2011	360 Limit 1/1/2011	350 Limit 1/1/2011	355 Limit 1/1/2011	420 Limit 1/1/2011	417,5 Limit 1/1/2011	432,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	42,5 Limit 1/1/2011	90 Radwańska Jadwiga 9/10/2018	120 Radwańska Jadwiga 30/5/2015	120 Radwańska Jadwiga 14/3/2015	120 Foryś Urszula 2/6/2012	135 Szczepanik Dorota 16/10/2015	140 Szczepanik Dorota 18/4/2014
Weteranki II	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160 Szymkowiak Maria 14/5/2011	145 Szymkowiak Maria 3/3/2012	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	85,5 Szymkowiak Maria 14/5/2011	85 Szymkowiak Maria 17/7/2012	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160 Gal Stanisława 5/3/2011	152,5 Szymkowiak Maria 3/3/2012	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	400,5 Szymkowiak Maria 14/5/2011	380 Szymkowiak Maria 3/3/2012	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	52,5 Limit 1/1/2011	57,5 Limit 1/1/2011	50 Limit 1/1/2011	85,5 Szymkowiak Maria 14/5/2011 -TS	85 Szymkowiak Maria 17/7/2012	122,5 Foryś Urszula 15/10/2015	130,5 Pawlik Barbra 4/6/2016



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2018.12.31

Weteranki III	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	47,5 Pychowska Zofia 2/6/2012	42,5 Ślusarczyk Joanna 15/3/2014	bez limitu

UWAGA :

Na RP trzeba uzyskać wynik wyższy o 0,5 kg od aktualnego rekordu/limitu

Zauważyłeś błąd ? Daj znać na adres grzegorzleski@wp.pl