



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2018.12.31

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	125 Limit 1/1/2011	182,5 Styn Marek 14/5/2011	220 Dębski Kamil 14/5/2011	227,5 Kończak Hubert 31/8/2016	290 Szczepański Damian 8/9/2018	270 Tokarski Bartosz 6/5/2018	310 Tworkowski Marisz 10/12/2016	333 Dudziak Hubert 24/11/2013	253 Rusek Andrzej 3/12/2017
Wyciskanie leżąc	110 Limit 1/1/2011	135 Jędrzejewski Jakub 5/8/2017	150 Skonieczny Michał 14/4/2016	155 Głowienke Szymon 23/11/2011	197,5 Głowienke Szymon 7/4/2015	202,5 Sypka Kamil 6/6/2012	200 Grupiński Wojciech 2/12/2017	205 Grupiński Wojciech 2/9/2017	165 Ruta Albert 6/5/2018
Martwy ciąg	162,5 Limit 1/1/2011	183,5 Pleban Paweł 8/12/2018	220 Skonieczny Michał 14/4/2016	237,5 Kasperkiewicz Paweł 5/12/2015	260 Limit 1/1/2011	265 Sypka Kamil 31/8/2012	277,5 Grupiński Wojciech 2/12/2017	280 Grupiński Wojciech 2/9/2017	257,5 Limit 1/1/2011
Trójbój	365 Limit 1/1/2011	472,5 Styn Marek 29/8/2012	555 Skonieczny Michał 14/4/2016	570 Kończak Hubert 31/8/2016	705 Szczepański Damian 8/9/2018	720 Sypka Kamil 31/8/2012	757,5 Grupiński Wojciech 2/12/2017	790 Grupiński Wojciech 2/9/2017	640 Woźniak Andrzej 3/9/2016
Wyciskanie - 1 bój	120 Jędrzejewski Jakub 22/4/2016	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	152,5 Skonieczny Michał 4/6/2013	165 Głowienke Szymon 20/5/2014	197,5 Głowienke Szymon 7/4/2015 - TS	237,5 Grzegorzczuk Dawid 20/5/2015	276 Grzegorzczuk Dawid 5/6/2016	205 Grupiński Wojciech 2/9/2017 - TS	190 Tretyn Martyn 22/4/2016
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5 Limit 1/1/2011	202,5 Limit 1/1/2011	225 Mielcarek Robert 26/3/2011	242,5 Mielcarek Robert 14/5/2011	290 Szczepański Damian 8/9/2018	300 Limit 1/1/2011	310 Limit 1/1/2011	333 Dudziak Hubert 24/11/2013	360 Jarota Kamil 27/3/2011
Wyciskanie leżąc	110 Limit 1/1/2011	135,5 Hadas Paweł 23/11/2013	150 Skonieczny Michał 14/4/2016	155 Głowienke Szymon 23/11/2011	198 Czerwicki Szymon 5/12/2015	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014	202,5 Rzepecki Seweryn 2/12/2017	225,5 Korczyński Patryk 2/9/2012	220 Jarota Kamil 27/3/2011
Martwy ciąg	167,5 Limit 1/1/2011	197,5 Limit 1/1/2011	222,5 Zaręba Hubert 8/12/2018	245 Dębski Kamil 26/3/2011	287,5 Limit 1/1/2011	292,5 Limit 1/1/2011	308 Joskowski Jan 27/3/2011	285 Limit 1/1/2011	310 Jarota Kamil 27/3/2011
Trójbój	420 Limit 1/1/2011	500 Limit 1/1/2011	555 Skonieczny Michał 14/4/2016	620 Limit 1/1/2011	705 Limit 1/1/2011	740 Limit 1/1/2011	777,5 Limit 1/1/2011	810 Limit 1/1/2011	890 Jarota Kamil 27/3/2011
Wyciskanie - 1 bój	127,5 Hadas Paweł 20/5/2013	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	180 Paszko Andrzej 20/5/2014	190,5 Czajkowski Łukasz 14/3/2015	242,5 Hintzke Mariusz 21/5/2014	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014 - TS	276 Grzegorzczuk Dawid 5/6/2016	250 Korczyński Patryk 23/5/2014	220 Jarota Kamil 27/3/2011 - TS
Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5 Limit 1/1/2011	220 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	255 Limit 1/1/2011	270 Galecki Piotr 26/3/2011	317,5 Limit 1/1/2011	330 Baran Michał 15/5/2011	350,5 Joskowski Jan 7/12/2014	340 Joskowski Jan 24/11/2013	392,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie leżąc	162,5 Limit 1/1/2011	142,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	152,5 Limit 1/1/2011	180 Barczak Łukasz 23/11/2013	198 Czerwicki Szymon 5/12/2015	280,5 Hintzke Mariusz 5/12/2015	255 Sypka Kamil 12/6/2016	242,5 Joskowski Jan 24/11/2013	255 Jarota Kamil 2/9/2012
Martwy ciąg	175 Limit 1/1/2011	205 Limit 1/1/2011	250 Limit 1/1/2011	261 Barczak Łukasz 31/3/2012	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	310 Limit 1/1/2011	350 Joskowski Jan 22/6/2014	333 Joskowski Jan 24/11/2013	330 Jarota Kamil 1/9/2013
Trójbój	530 Limit 1/1/2011	562,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	642,5 Limit 1/1/2011	690 Barczak Łukasz 23/11/2013	803 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	862,5 Baran Michał 10/6/2011	933 Joskowski Jan 7/12/2014	915,5 Joskowski Jan 24/11/2013	972,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie - 1 bój	147,5 Limit 1/1/2011	155 Limit 1/1/2011	205 Paszko Andrzej 26/5/2017	205 Paszko Andrzej 22/4/2016	242,5 Hintzke Mariusz 21/5/2014	310,5 Hintzke Mariusz 19/3/2017	320 Hintzke Mariusz 23/4/2016	260,5 Korczyński Patryk 23/5/2014	282,5 Korczyński Patryk 30/5/2015



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2018.12.31

Seniorzy	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	262,5 Wszola Dariusz 14/11/2016	302,5 Limit 1/1/2011	370 Olech Jaroslaw 6/11/2018	332,5 Spychala Jacek 15/11/2017	360 Wegiera Jan 6/11/2014	400 Wiak Jacek 6/5/2011	422,5 Wiak Jacek 12/11/2011	415 Grabowski Daniel 13/11/2011
Wyciskanie leżąc	X	180 Wszola Dariusz 14/11/2016	221 Grotkowski Mariusz 5/11/2018	220 Olech Jaroslaw 8/5/2014	245 Zalewski Rafał 10/12/2016	305 Wegiera Jan 16/11/2016	270 Hadrysiak Mariusz 16/7/2015	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017	290 Szymoniak Ryszard 2/12/2017
Martwy ciąg	X	230 Osmialowski Pawel 14/5/2011	280 Limit 1/1/2011	328 Olech Jaroslaw 14/11/2017	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	315 Limit 1/1/2011	395 Wierzbicki Krzysztof 2/12/2017	420 Wierzbicki Krzysztof 26/7/2017	340 Grabowski Daniel 13/11/2011
Trójbój	X	660 Wszola Dariusz 14/11/2016	768 Grotkowski Mariusz 11/5/2017	908 Olech Jaroslaw 14/11/2017	840 Spychala Jacek 15/11/2016	942,5 Wegiera Jan 6/11/2014	1007,5 Wiak Jacek 12/11/2011	1045 Wiak Jacek 12/11/2011	1040 Grabowski Daniel 13/11/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	185 Wszola Dariusz 6/8/2015	223 Balawejder Adam 15/3/2014	257,5 Miller Daniel 7/8/2015	290 Miller Daniel 13/2/2016	315 Wegiera Jan 28/4/2018	320 Hintzke Mariusz 23/4/2016	315 Koltonski Karol 25/3/2012	325 Wargocki Robert 8/8/2015
Weterani I	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	245 Osmialowski Pawel 9/5/2018	242,5 Limit 1/1/2011	370 Olech Jaroslaw 6/11/2018	320 Spychala Jacek 8/12/2018	360 Wegiera Jan 6/11/2014	297,5 Limit 1/1/2011	340 Limit 1/1/2011	330 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	175 Wszola Dariusz 9/5/2018	135 Limit 1/1/2011	220 Olech Jaroslaw 8/5/2014	237,5 Limit 1/1/2011	302,5 Wegiera Jan 22/6/2014	230 Dąbrowski Leszek 12/6/2016	250 Grymula Mirosław 22/6/2014	235 Lipka Rafał 10/12/2016
Martwy ciąg	X	220 Osmialowski Pawel 8/12/2018	257,5 Limit 1/1/2011	328 Olech Jaroslaw 14/11/2017	295 Spychala Jacek 8/12/2018	315 Limit 1/1/2011	310 Limit 1/1/2011	297,5 Limit 1/1/2011	310 Lipka Rafał 18/7/2015
Trójbój	X	630 Wszola Dariusz 9/5/2018	637,5 Limit 1/1/2011	908 Olech Jaroslaw 14/11/2017	812,5 Spychala Jacek 8/12/2018	942,5 Wegiera Jan 6/11/2014	782,5 Limit 1/1/2011	835 Limit 1/1/2011	825 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	182,5 Śledź Sławomir 14/2/2016	177,5 Szendera Rafał 24.06.2018	220 Olech Jaroslaw 8/5/2014 - TS	237,5 Limit 1/1/2011	310 Wegiera Jan 7/6/2014	242,5 Steiner Jacek 5/6/2016	300 Rejek Artur 2/6/2012	290 Wdowiński Dariusz 8/6/2013
Weterani II	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	150 Limit 1/1/2011	207,5 Limit 1/1/2011	232,5 Limit 1/1/2011	242,5 Limit 1/1/2011	360 Wegiera Jan 11/5/2018	275 Dąbrowski Jaroslaw 14/7/2016	287,5 Limit 1/1/2011	227,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	107,5 Limit 1/1/2011	130 Limit 1/1/2011	135 Limit 1/1/2011	155,5 Leski Grzegorz 14/5/2011	305 Wegiera Jan 16/11/2016	270 Hadrysiak Mariusz 16/7/2015	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017	207,5 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	160 Limit 1/1/2011	235 Limit 1/1/2011	267,5 Limit 1/1/2011	252,5 Limit 1/1/2011	290 Wegiera Jan 11/11/2015	302,5 Dąbrowski Jaroslaw 14/7/2016	305 Dąbrowski Jaroslaw 14/7/2017	212,5 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	420 Limit 1/1/2011	532,5 Limit 1/1/2011	615 Limit 1/1/2011	632,5 Limit 1/1/2011	935 Wegiera Jan 16/11/2016	762,5 Dąbrowski Jaroslaw 14/7/2016	777,5 Dąbrowski Jaroslaw 14/7/2017	650 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	110 Limit 1/1/2011	135 Hintzke Henryk 5/2/2011	170 Mehilch Eugeniusz 15/3/2014	187,5 Kuchnio Krzysztof 18/4/2014	315 Wegiera Jan 28/4/2018	285 Hadrysiak Mariusz 16/3/2014	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017 - TS	261 Dzięciatkowski Jan 16/3/2014



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2018.12.31

Weterani III		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	135 Limit 1/1/2011	207,5 Żmijewski Włodzim. 22/6/2013	250 Jasiński Adam 14/5/2011	243 Żmijewski Włodzim. 12/6/2016	260 Sochański Stefan 30/4/2011	242,5 Limit 1/1/2011	277,5 Limit 1/1/2011	217,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	50 Limit 1/1/2011	80 Żmijewski Włodzim. 23/6/2012	145 Jasiński Adam 19/5/2013	170 Tamiłowski Kazim. 13/5/2015	155 Limit 1/1/2011	165 Orłowski Mirosław 13/5/2012	240 Grabowski Wojtek 30/4/2011	165 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	152 Limit 1/1/2011	250,5 Żmijewski Włodzim. 19/5/2013	277,5 Żmijewski Włodz. 30/04/2011	262,5 Żmijewski Włodzim. 6/12/2014	255 Rożnowski Edward 22/6/2013	225 Limit 1/1/2011	235 Limit 1/1/2011	190 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	375 Limit 1/1/2011	532,5 Żmijewski Włodzim. 22/6/2012	605,5 Jasiński Adam 14/5/2011	587,5 Żmijewski Włodzimi. 6/12/2014	660 Sochański Stefan 30/4/2011	617,5 Limit 1/1/2011	652,5 Limit 1/1/2011	585 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	82,5 Limit 1/1/2011	105 Limit 1/1/2011	153 Mehlich Eugnusz 9/12/2018	182,5 Fugiel Mirosław 19/4/2016	245,5 Mentel Stanisław 5/6/2016	262,5 Grabowski Wojtek 16/3/2014	265 Grabowski Wojtek 17/10/2013	190 Limit 1/1/2011
Weterani IV		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	150 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	165 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	175 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	480 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	bez limitu	151 Mąka Bolesław 19/4/2016	146 Mąka Bolesław 7/6/2016	bez limitu	165 Orłowski Mirosław 19/5/2013 - TS	bez limitu	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