



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.03.10

Juniorki 16*	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	67,5	85	86	107,5	110	98	140	132,5
Wyciskanie leżąc	42,5	45	47,5	57,5	60	60	65	65
Martwy ciąg	85,5	110	115	127,5	140	122,5	150	165
Trójbój	195	235	247,5	287,5	310	272,5	340	342,5
Wyciskanie - 1 bój	42,5	47,5	52,5	57,5	63	67,5	65	65

Juniorki 18	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	90	108	105	120	143	165	140	160,5
Wyciskanie leżąc	43	48	55	65	77,5	90	70	75
Martwy ciąg	85,5	136	130	135	170	182,5	152,5	165
Trójbój	218,5	290,5	282,5	315	387,5	437,5	360	363
Wyciskanie - 1 bój	45	55	72,5	65	77,5	90	70	75

Juniorki 20	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	92,5	111	107,5	130	143	175	142,5	161
Wyciskanie leżąc	55	67,5	66	67,5	77,5	95	95	75
Martwy ciąg	117,5	136	147,5	150	170	185	170	167,5
Trójbój	262,5	306	297,5	347	387,5	455	392,5	372,5
Wyciskanie - 1 bój	55	67,5	87,5	70	92,5	95	95	75

Juniorki 23	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	93	111	115,5	130	143	175	173	161
Wyciskanie leżąc	55	70	67	72,5	77,5	95	98	97,5
Martwy ciąg	117,5	136	160	154	170	190	185	180
Trójbój	262,5	306	335	347,5	387,5	455	442,5	420
Wyciskanie - 1 bój	55	70	87,5	102,5	92,5	95	98	97,5

Seniorki	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	111	123	135	160	175	173	161
Wyciskanie leżąc	70	77,5	90	97,5	101	105,5	97,5
Martwy ciąg	150	160	154	177,5	192,5	202,5	180
Trójbój	312,5	342,5	365,5	400	455	465	420
Wyciskanie - 1 bój	100,5	87,5	102,5	110	115	107,5	100

Weteranki I	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	97,5	105	120	150	150	122,5
Wyciskanie leżąc	bez limitu	52,5	60	62,5	82,5	62,5	55
Martwy ciąg	bez limitu	125	127,5	132,5	167,5	160	132,5
Trójbój	bez limitu	270	272,5	310	382,5	370	310
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	80	92,5	91	82,5	102,5	62,5

Weteranki II	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	90	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	45	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	110	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	240	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	45	42	bez limitu	85	100

Weteranki III	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	55	bez limitu	bez limitu

Na RP trzeba uzyskać wynik wyższy o 0,5 kg od aktualnego rekordu/limitu
Zauważyłeś błąd ? Daj znać na adres grzegorzleski@wp.pl



Rekordy Polski Mężczyzn w Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2019.03.10

Juniorzy 16*	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	105	162,5	170	190	220	220	250	230	240
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	130	135	150	140
Martwy ciąg	141	190	200	207,5	222,5	245	252,5	230	235
Trójbój	330	440	460	535	597,5	575	617,5	582,5	615
Wyciskanie - 1 bój	100,5	120	116,5	140	155	151	145	155	150

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	172,5	192,5	205,5	230	241	260	255,5	245
Wyciskanie leżąc	110	120	126,5	156,6	165	167,5	155	160,5	146
Martwy ciąg	152,5	190	227,5	247,5	243	260,5	260,5	261	235
Trójbój	372,5	450,5	530	600	610	663	652,5	655	621
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	130	156,5	167,5	191	222,5	168	150

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	192,5	210	240,5	250	250	255,5	260
Wyciskanie leżąc	110	120	126,5	156,5	175	172,5	175	175	165
Martwy ciąg	152,5	195	227,5	247,5	257,5	280	300	280,5	305
Trójbój	372,5	477,5	530	600	630,5	680	690	685	727,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	147,5	170	185	191	222,5	195	205

Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	200	227,5	240,5	265	275	330	290
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	180,5
Martwy ciąg	155	200	250,5	261	271	355	310	320	305
Trójbój	372,5	477,5	593	640,5	682,5	810	755	860	775
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	152,5	170	185	205	222,5	220	215

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	217,5	210	247	265,5	290	307,5	340	342,5
Wyciskanie leżąc	154	155	190	197,5	205	220	225	221
Martwy ciąg	212,5	250,5	280	317,5	372,5	400	350	340
Trójbój	581,5	600	672,5	755	847,5	900,5	900	892
Wyciskanie - 1 bój	162,5	178,5	195	200	225	228	245	250

Weterani I	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	210	165	182,5	260	217,5	225	267,5	275
Wyciskanie leżąc	152,5	105	115	180	170	185,5	185	207,5
Martwy ciąg	207,5	212,5	255	310	275	253	275	285
Trójbój	560	480	552,5	742,5	623	632	703	735
Wyciskanie - 1 bój	162,5	130	161	180	217,5	228	242,5	230

Weterani II	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	130	150	160	235	242,5	245	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	100	130	117,5	155	165	167,5	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	175	165	250	265	296	300	bez limitu
Trójbój	bez limitu	382,5	420	480	645	696	707,5	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	145	160	220	225	180	190

Weterani III	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	100	192,5	212,5	217,5	237,5	237,5	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	90,5	83	80	150	147,5	140	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	130	250	251	265	261	260	bez limitu	bez limitu
Trójbój	320,5	512,5	532,5	550	636	637,5	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	120	157,5	190	200,5	180	141

Weterani IV	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	130	142,5	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	90	115	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	155	180	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	370	437,5	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	75	bez limitu	120	120,5	120	132,5	bez limitu	bez limitu

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

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