



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.03.10

<b>Juniorki 16</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	67,5 Wojtyła Paulina 12/3/2017	85 Famulska Nadia 14/09/2018	86 Kiersikowska Weronika 21/04/2018	107,5 Kwaśkiewicz Nelly 2/3/2019	110 Lis Ida 10/6/2016	98 Januszewska Izabella 21/4/2018	140 Murza Klaudia 24/11/2018	132,5 Balcewicz Ewelina 8/3/2013
Wyciskanie	42,5 Wojtyła Paulina 12/3/2017	45 Wojtyła Paulina 20/5/2017	47,5 Sobczak Wioletta 14/12/2012	57,5 Białek Joanna 19/5/2015	60 Lenort Weronika 7/10/2016	60 Pawzyza Paulina 16/10/2015	65 Fota Natalia 20/5/2017	65 Fota Natalia 6/10/2017
Martwy ciąg	85,5 Lis Aniela 21/4/2018	110 Famulska Nadia 24/10/2018	115 Kobierecka Julia 14/12/2012	127,5 Famulska Nadia 2/3/2019	140 Lenort Weronika 7/10/2016	122,5 Talarska Natalia 20/6/2014	150 Śpica Nikola 6/10/2017	165 Balcewicz Ewelina 19/5/2013
Trójbój	195 Wojtyła Paulina 12/3/2017	235 Famulska Nadia 14/09/2018	247,5 Kobierecka Julia 14/12/2012	287,5 Kwaśkiewicz Nelly 2/3/2019	310 Lenort Weronika 7/10/2016	272,5 Talarska Natalia 10/6/2014	340 Murza Klaudia 24/11/2018	342,5 Balcewicz Ewelina 8/3/2013
Wyciskanie - 1 bój	42,5 Wojtyła Paulina 12/3/2017 - TSK	47,5 Sobczyk Aleksandra 5/2/2011	52,5, Hyps Anna 5/2/2011	57,5 Markowska Klaydia 13/10/2012	63 Garczyńska Karolina 18/5/2013	67,5 Szych Martyna 12/5/2012	65 Fota Natalia 20/5/2017 - TSK	65 Fota Natalia 6/10/2017 - TSK
<b>Juniorki 18</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	90 Początek Gabriela 6/10/2017	108 Poszwa Klaudia 24/11/2018	105 Poszwa Klaudia 17/3/2018	120 Jankowska Sandra 6/10/2017	143 Lis Ida 1/4/2017	165 Lis Ida 7/9/2018	140 Murza Klaudia 24/11/2018	160,5 Zalecińska Wiktoria 7/9/2018
Wyciskanie	43 Początek Gabriela 6/10/2017	48 Poszwa Klaudia 14/9/2018	55 Pawicz Zuzanna 2/3/2019	65 Szymczak Klaudia 21/3/2015	77,5 Lis Ida 6/10/2017	90 Lis Ida 24/11/2018	Śpica Nikola 14/9/2018	Płocienniczak Katarz. 12/5/2012
Martwy ciąg	85,5 Początek Gabriela 6/10/2017	136 Poszwa Klaudia 24/11/2018	130 Poszwa Klaudia 17/3/2018	135 Szymczak Klaudia 21/3/2015	170 Lis Ida 6/10/2017	182,5 Lis Ida 7/9/2018	152,5 Śpica Nikola 6/10/2017	165 Balcewicz Ewelina 19/5/2013
Trójbój	218,5 Początek Gabriela 6/10/2017	290,5 Poszwa Klaudia 14/9/2018	282,5 Poszwa Klaudia 17/3/2018	315 Szymczak Klaudia 21/3/2015	387,5 Lis Ida 6/10/2017	437,5 Lis Ida 24/11/2018	360 Śpica Nikola 24/11/2018	363 Zalecińska Wiktoria 7/9/2018
Wyciskanie - 1 bój	45 Kula Zuzanna 28/10/2017	55 Sobczyk Aleksandra 20/6/2014	72,5 Sroczyk Marta 12/3/2013	65 Szymczak Klaudia 21/3/2015 - TSK	77,5 Lis Ida 6/10/2017 - TSK	90 Lis Ida 24/11/2018 - TSK	70 Czerw Magdalena 18/4/2015	75 Płocienniczak Katarz. 5/2/2011
<b>Juniorki 20</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	92,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	111 Kula Zuzanna 2/3/2019	107,5 Feledyn Katarzyna 8/3/2013	130 Durok Sabina 2/3/2019	143 Lis Ida 1/4/2017	175 Lis Ida 2/3/2019	142,5 Białek Magdalena 10/12/2011	161 Zalecińska Wiktoria 2/3/2019
Wyciskanie	55 Kula Zuzanna 10/6/2018	67,5 Kula Zuzanna 25/11/2018	66 Szymczykowska Alek. 21/4/2018	67,5 Durok Sabina 14/9/2018	77,5 Lis Ida 6/10/2017	95 Lis Ida 2/3/2019	95 Lechowicz Paulina 19/3/2016	75 Płocienniczak Katarz. 12/5/2012
Martwy ciąg	117,5 Kula Zuzanna 17/3/2018	136 Poszwa Klaudia 24/11/2018	147,5 Rusztyn Klaudia 14/12/2012	150 Durok Sabina 14/9/2018	170 Lis Ida 6/10/2017	185 Lis Ida 2/3/2019	170 Białek Magdalena 10/12/2011	167,5 Drożdziel Marta 8/3/2013
Trójbój	262,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	306 Kula Zuzanna 2/3/2019	297,5 Poszwa Klaudia 2/3/2019	347 Durok Sabina 14/9/2018	387,5 Lis Ida 6/10/2017	455 Lis Ida 2/3/2019	392,5 Białek Magdalena 10/12/2011	372,5 Drożdziel Marta 8/3/2013
Wyciskanie - 1 bój	55 Kula Zuzanna 10/6/2018 - TSK	67,5 Kula Zuzanna 25/11/2018 - TSK	87,5 Sroczyk Marta 7/11/2015	70 Szymczykowska Alek. 20/10/2018	92,5 Nowak Klaudia 20/10/2018	95 Lis Ida 2/3/2019 - TSK	95 Lechowicz Paulina 19/3/2016 - TSK	75 Płocienniczak Katarz. 5/2/2011



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.03.10

<b>Juniorki 23</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	93 Początek Gabriela 14/9/2018	111 Kula Zuzanna 2/3/2019	115,5 Nowok Karolina 14/9/2018	130 Durok Sabina 2/3/2019	143 Lis Ida 1/4/2017	175 Lis Ida 2/3/2019	173 Kasperska Kamila 16/10/2015	161 Zalecińska Wiktoria 2/3/2019
Wyciskanie	55 Kula Zuzanna 10/6/2018	70 Szymanel Paulina 24/11/2018	67 Grzybek Paulina 6/10/2017	72,5 Zandecka Marika 25/11/2018	77,5 Lis Ida 6/10/2017	95 Lis Ida 2/3/2019	98 Lechowicz Paulina 2/3/2019	97,5 Lechowicz Paulina 26/11/2018
Martwy ciąg	117,5 Kula Zuzanna 17/3/2018	136 Poszwa Klaudia 24/11/2018	160 Rusztyn Klaudia 22/3/2015	154 Zandecka Marika 7/9/2018	170 Lis Ida 6/10/2017	190 Piter (Wierzbicka) Marzena 1/4/2012	185 Kasperska Kamila 10/6/2015	180 Białek Magdalena 16/6/2012
Trójbój	262,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	306 Kula Zuzanna 2/3/2019	335 Rusztyn Klaudia 22/3/2015	347,5 Zandecka Marika 10/7/2018	387,5 Lis Ida 6/10/2017	455 Lis Ida 2/3/2019	442,5 Kasperska Kamila 10/6/2015	420 Lechowicz Paulina 26/11/2018
Wyciskanie - 1 bój	55 Kula Zuzanna 10/6/2018 - TSK	70 Szymanel Paulina 24/11/2018 - TSK	87,5 Sroczyk Marta 7/11/2015	102,5 Sroczyk Monika 18/4/2015	92,5 Nowak Klaudia 20/10/2018	95 Lis Ida 2/3/2019 - TSK	98 Lechowicz Paulina 7/4/2018	97,5 Lechowicz Paulina 11/08/2018
<b>Seniorki</b>	<b>X</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	X	111 Kula Zuzanna 2/3/2019	123 Dębicka Agata 7/10/2018	135 Martyniuk Sylwia 1/4/2017	160 Liszyk-Świder Justyna 6/10/2017	175 Lis Ida 2/3/2019	173 Kasperska Kamila 16/10/2015	160,5 Zalecińska Wiktoria 7/9/2018
Wyciskanie	X	70 Szymanel Paulina 24/11/2018	77,5 Felińska Olimpia 7/10/2016	90 Felińska Olimpia 7/9/2018	97,5 Tuczykont Agnieszka 28/3/2014	101 Szot Aneta 16/10/2016	105,5 Szot Aneta 6/10/2017	97,5 Lechowicz Paulina 26/11/2018
Martwy ciąg	X	150 Mioduszevska Ewa 21/6/2017	160 Rusztyn Klaudia 22/3/2015	154 Zandecka Marika 7/9/2018	177,5 Radgowska Karolina 1/4/2017	192,5 Radgowska Karolina 17/3/2018	202,5 Piter (Wierzbicka) Marzena 6/6/2014	180 Białek Magdalena 16/6/2012
Trójbój	X	312,5 Ewa Mioduszevska 29/11/2018	342,5 Felińska Olimpia 1/4/2017	365,5 Martyniuk Sylwia 1/4/2017	400 Liszyk-Świder Justyna 6/10/2017	455 Lis Ida 2/3/2019	465 Piter (Wierzbicka) Marzena 6/6/2014	420 Lechowicz Paulina 26/11/2018
Wyciskanie - 1 bój	X	100,5 Kozdryk Justyna 20/10/2018	87,5 Sroczyk Marta 7/11/2015	102,5 Sroczyk Monika 18/4/2015	110 Tuczykont Agnieszka 20/10/2018	115 Tuczykont Agnieszka 22/10/2016	107,5 Szot Aneta 28/10/2017	100 Pawlik Barbara 22/10/2012
<b>Weteranki I</b>	<b>X</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	X	bez limitu	97,5 Potocka Anna 7/9/2018	105 Tarnowska Anna 7/9/2018	120 Otto Małgorzata 7/9/2018	150 Chatlińska Izabela 6/3/2019	150 Chatlińska Izabela 7/9/2018	122,5 Kruk Joanna 17/3/2018
Wyciskanie	X	bez limitu	52,5 Morawska Helena 1/4/2017	60 Morawska Helena 17/3/2018	62,5 Pawyza Iwona 6/10/2017	82,5 Janzer Marzena 28/3/2014	62,5 Nowak Monika 17/3/2018	55 Kruk Joanna 17/3/2018
Martwy ciąg	X	bez limitu	125 Tarnowska Anna 7/3/2018	127,5 Tarnowska Anna 17/3/2018	132,5 Otto Małgorzata 7/9/2018	167,5 Chatlińska Izabela 6/3/2019	160 Chatlińska Izabela 7/9/2018	132,5 Kruk Joanna 6/10/2017
Trójbój	X	bez limitu	270 Potocka Anna 7/9/2018	272,5 Tarnowska Anna 7/9/2018	310 Otto Małgorzata 7/9/2018	382,5 Chatlińska Izabela 6/3/2019	370 Chatlińska Izabela 7/9/2018	310 Kruk Joanna 17/3/2018
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	80 Radwańska Jadwiga 20/10/2018	92,5 Radwańska Jadwiga 18/4/2015	91 Radwańska Jadwiga 22/10/2016	82,5 Janzer Marzena 28/3/2014 - TSK	102,5 Szczepanik Dorota 20/10/2018	62,5 Bachniak Barbara 20/10/2018



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2019.03.10

Weteranki II	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	90 Gębala Grażyna 5/3/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie	X	bez limitu	bez limitu	45 Gębala Grażyna 7/9/2018	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	110 Gębala Grażyna 7/9/2018	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	240 Gębala Grażyna 5/3/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	bez limitu	45 Gębala Grażyna 7/9/2018 - TSK	42 Obmińska Mirosława 29/6/2013	bez limitu	85 Foryś Urszula 18/4/2015	100 Pawlik Barbra 22/10/2016
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	55 Pychowska Zofia 15/6/2014	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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)