



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.12.31

Juniorki 16	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	80 Jurczyk Julia 29/11/2019	85 Famulska Nadia 14/9/2018	86 Kiersikowska Weronika 21/4/2018	122,5 Kwaśkiewicz Nelly 29/11/2019	110,5 Famulska Nadia 26/4/2019	98 Januszewska Izabella 21/4/2018	140 Murza Klaudia 24/11/2018	145 Murza Klaudia 14/09/2018
Wyciskanie	42,5 Wojtyła Paulina 12/3/2017	45 Wojtyła Paulina 20/5/2017	52,5 Gwiżdż Laura 29/11/2019	60,5 Gwiżdż Laura 7/9/2019	62,5 Famulska Nadia 26/4/2019	60 Pawczyńska Paulina 16/10/2015	65 Fota Natalia 20/5/2017	65 Fota Natalia 6/10/2017
Martwy ciąg	87,5 Jurczyk Julia 29/11/2019	110 Famulska Nadia 24/11/2018	125 Gwiżdż Laura 29/11/2019	135 Kwaśkiewicz Nelly 29/11/2019	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	210 Jurczyk Julia 29/11/2019	235 Famulska Nadia 14/9/2018	260 Gwiżdż Laura 29/11/2019	312,5 Kwaśkiewicz Nelly 29/11/2019	310 Lenort Weronika 7/10/2016	272,5 Talarska Natalia 20/6/2014	340 Murza Klaudia 24/11/2018	345 Murza Klaudia 14/09/2018
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	62 Gwiżdż Laura 20/10/2019	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
Juniorki 18	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	90 Początek Gabriela 6/10/2017	108 Poszwa Klaudia 24/11/2018	110 Pawlicz Zuzanna 7/9/2019	122,5 Kwaśkiewicz Nelly 29/11/2019	143 Lis Ida 1/4/2017	165 Lis Ida 7/9/2018	140 Murza Klaudia 24/11/2018	172,5 Murza Klaudia 29/11/2019
Wyciskanie	43 Początek Gabriela 6/10/2017	48 Poszwa Klaudia 14/9/2018	60 Pawlicz Zuzanna 29/11/2019	65 Szymczak Klaudia 21/3/2015	77,5 Lis Ida 6/10/2017	90 Lis Ida 24/11/2018	82,5 Śpica Nikola 29/11/2019	75 Plocienniczak Katarzyna 12/5/2012
Martwy ciąg	87,5 Jurczyk Julia 29/11/2019	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	160 Śpica Nikola 29/11/2019	175 Płótnicka Andżelika 29/11/2019
Trójbój	218,5 Początek Gabriela 6/10/2017	290,5 Poszwa Klaudia 14/9/2018	297,5 Pawlicz Zuzanna 29/11/2019	315 Szymczak Klaudia 21/3/2015	387,5 Lis Ida 6/10/2017	437,5 Lis Ida 24/11/2018	377,5 Śpica Nikola 29/11/2019	402,5 Płótnicka Andżelika 29/11/2019
Wyciskanie - 1 bój	45 Kula Zuzanna 28/10/2017	55 Sobczyk Aleksandra 20/6/2014	72,5 Sroczyk Marta 12/10/2013	66 Kobierecka Julia 20/10/2019	77,5 Lis Ida 6/10/2017 - TSK	90 Lis Ida 24/11/2018 - TSK	86 Sitko Agata 20/10/2019	76 Świdarska Kinga 20/10/2019
Juniorki 20	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	92,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	120 Kula Zuzanna 5/12/2019	132,5 Górska Izabela 1/12/2019	131 Durok Sabina 27/4/2019	145 Durok Sabina 7/9/2019	180 Lis Ida 2/12/2019	142,5 Białek Magdalena 10/12/2011	172,5 Murza Klaudia 29/11/2019
Wyciskanie	55 Kula Zuzanna 10/6/2018	75 Kula Zuzanna 1/12/2019	70 Kula Zuzanna 27/4/2019	67,5 Durok Sabina 14/9/2018	77,5 Lis Ida 6/10/2017	105 Lis Ida 2/12/2019	95 Lechowicz Paulina 19/3/2016	75 Plocienniczak Katarzyna 12/5/2012
Martwy ciąg	117,5 Kula Zuzanna 17/3/2018	145 Kula Zuzanna 1/12/2019	150 Górska Izabela 1/12/2019	155 Górska Izabela 7/9/2019	170 Lis Ida 6/10/2017	192,5 Lis Ida 7/9/2019	170 Białek Magdalena 10/12/2011	175 Płótnicka Andżelika 29/11/2019
Trójbój	262,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	335 Kula Zuzanna 1/12/2019	347,5 Górska Izabela 1/12/2019	347 Durok Sabina 14/9/2018	387,5 Lis Ida 6/10/2017	477,5 Lis Ida 2/12/2019	392,5 Białek Magdalena 10/12/2011	402,5 Płótnicka Andżelika 29/11/2019
Wyciskanie - 1 bój	55 Kula Zuzanna 10/6/2018 - TSK	75 Kula Zuzanna 1/12/2019 - TSK	87,5 Sroczyk Marta 7/11/2015	70 Szymczykowska Aleksandra 20/10/2018	92,5 Nowak Klaudia 20/10/2018	105 Lis Ida 2/12/2019 - TSK	95 Lechowicz Paulina 19/3/2016 - TSK	78 Kołata Karolina 20/10/2019



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.12.31

Grupa	43	47	52	57	63	72	84	84+
Juniorzy 23								
Przysiad	93 Początek Gabriela 14/9/2018	120 Kula Zuzanna 5/12/2019	132,5 Górska Izabela 1/12/2019	131 Durok Sabina 27/4/2019	145 Durok Sabina 7/9/2019	180 Lis Ida 2/12/2019	173 Kasperska Kamila 16/10/2015	172,5 Murza Klaudia 29/11/2019
Wyciskanie	55 Kula Zuzanna 10/6/2018	75 Kula Zuzanna 1/12/2019	70 Kula Zuzanna 27/4/2019	72,5 Zandecka Marika 25/11/2018	77,5 Lis Ida 6/10/2017	105 Lis Ida 2/12/2019	98 Lechowicz Paulina 2/3/2019	105 Lechowicz Paulina 3/12/2019
Martwy ciąg	117,5 Kula Zuzanna 17/3/2018	145 Kula Zuzanna 1/12/2019	160 Rusztyn Klaudia 22/3/2015	160 Przybylska Agata 23/7/2019	170 Lis Ida 6/10/2017	192,5 Lis Ida 7/9/2019	185 Kasperska Kamila 10/6/2015	180 Bialek Magdalena 16/6/2012
Trójbój	262,5 Kula Zuzanna 10/6/2018	335 Kula Zuzanna 1/12/2019	347,5 Górska Izabela 1/12/2019	347,5 Zandecka Marika 10/7/2018	387,5 Lis Ida 6/10/2017	477,5 Lis Ida 2/12/2019	442,5 Kasperska Kamila 10/6/2015	432,5 Lechowicz Paulina 3/12/2019
Wyciskanie - 1 bój	55 Kula Zuzanna 10/6/2018 - TSK	75 Kula Zuzanna 1/12/2019 - TSK	87,5 Sroczyk Marta 7/11/2015	102,5 Sroczyk Monika 18/4/2015	92,5 Nowak Klaudia 20/10/2018	105 Lis Ida 2/12/2019 - TSK	98 Lechowicz Paulina 7/4/2018	105 Lechowicz Paulina 3/12/2019 - TSK
Seniorzy	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	120 Kula Zuzanna 5/12/2019	132,5 Górska Izabela 1/12/2019	135 Martyniuk Sylwia 1/4/2017	162,5 Walukiewicz Urszula 7/9/2019	180 Lis Ida 2/12/2019	180 Radgowska Karolina 16/3/2019	181 Wieczorek Anna 7/9/2019
Wyciskanie	X	75 Kula Zuzanna 1/12/2019	77,5 Felińska Olimpia 7/10/2016	91 Felińska Olimpia 16/03/2019	100 Czekuła Joanna 7/9/2019	105 Lis Ida 2/12/2019	105,5 Szot Aneta 6/10/2017	105 Lechowicz Paulina 3/12/2019
Martwy ciąg	X	150 Mioduszevska Ewa 21/6/2017	160 Rusztyn Klaudia 22/3/2015	160 Przybylska Agata 23/7/2019	177,5 Radgowska Karolina 1/4/2017	192,5 Radgowska Karolina 17/3/2018	202,5 Piter Marzena 6/6/2014	180,5 Korycka Agnieszka 5/5/2019
Trójbój	X	335 Kula Zuzanna 1/12/2019	347,5 Górska Izabela 1/12/2019	365,5 Martyniuk Sylwia 1/4/2017	400 Liszyk-Świder Justyna 6/10/2017	477,5 Lis Ida 2/12/2019	465 Piter Marzena 6/6/2014	444 Wieczorek Anna 7/9/2019
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	118 Malikowska-Pikuła Małgorzata 20/10/2019	105 Lechowicz Paulina 3/12/2019 - TSK
Weteranki I	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	bez limitu	97,5 Potocka Anna 7/9/2018	105 Tarnowska Anna 7/9/2018	130 Rzepnicka Emilia 28/4/2019	160 Chatlińska Izabela 7/6/2019	150 Chatlińska Izabela 7/9/2018	140 Kruk Joanna 7/9/2019
Wyciskanie	X	bez limitu	52,5 Morawska Helena 1/4/2017	60 Morawska Helena 17/3/2018	62,5 Pawya Iwona 6/10/2017	82,5 Janzer Marzena 28/3/2014	75 Golubiewska Danuta 28/4/2019	70 Kruk Joanna 7/9/2019
Martwy ciąg	X	bez limitu	125 Tarnowska Anna 7/3/2018	127,5 Tarnowska Anna 17/3/2018	150 Rzepnicka Emilia 28/4/2019	170 Chatlińska Izabela 29/4/2019	160 Chatlińska Izabela 7/9/2018	140 Kruk Joanna 7/9/2019
Trójbój	X	bez limitu	270 Potocka Anna 7/9/2018	272,5 Tarnowska Anna 7/9/2018	335 Rzepnicka Emilia 28/4/2019	382,5 Chatlińska Izabela 6/3/2019	370 Chatlińska Izabela 7/9/2018	350 Kruk Joanna 7/9/2019
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	85 Radwańska Jadwiga 13/4/2019	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	72,5 Bachniak Barbara 20/10/2019



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2019.12.31

Weteranki II	X	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	92,5 Gębala Grażyna 7/9/2019	75 Podpora Alina 28/4/2019	72,5 Mieszczankowska Małgorzata 28/4/2019	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie	X	bez limitu	bez limitu	45 Gębala Grażyna 7/9/2018	37,5 Podpora Alina 28/4/2019	57,5 Mieszczankowska Małgorzata 28/4/2019	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	120 Gębala Grażyna 7/9/2019	90 Podpora Alina 28/4/2019	125 Mieszczankowska Małgorzata 28/4/2019	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	257,5 Gębala Grażyna 7/9/2019	202,5 Podpora Alina 28/4/2019	255 Mieszczankowska Małgorzata 28/4/2019	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	57,5 Mieszczankowska Małgorzata 28/4/2019 - TSK	85 Foryś Urszula 18/4/2015	100 Pawlik Barbara 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	85 Pawlik Barbara 20/10/2019

UWAGA :

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