



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2019.12.31

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	125 Limit 1/1/2011	180 Styn Marek 29.08.2012	225 Bebło Bartosz 20/12/2019	243 Magiera Wojciech 20/12/2019	290 Szczepański Damian 8/12/2018	287,5 Szymkiewicz Mateusz 29/10/2019	320 Szymkiewicz Mateusz 20/12/2019	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	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	197,5 Głowienke Szymon 7/4/2015	202,5 Sypka Kamil 6/6/2012	200,5 Szymkiewicz Mateusz 20/12/2019	205 Grupiński Wojciech 2/9/2017	176 Tuszyński Bartłomiej 20/12/2019
Martwy ciąg	162,5 Limit 1/1/2011	183,5 Pleban Paweł 8/12/2018	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	238 Magiera Wojciech 20/12/2019	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	587,5 Bebło Bartosz 20/12/2019	649 Magiera Wojciech 20/12/2019	705 Szczepański Damian 8/12/2018	720 Sypka Kamil 31/8/2012	780,5 Szymkiewicz Mateusz 29/10/2019	790 Grupiński Wojciech 2/9/2017	656 Tuszyński Bartłomiej 20/12/2019
Wyciskanie - 1 bój	120 Jędrzejewski Jakub 22/4/2016	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	152,5 Skonieczny Michał 4/6/2016	168 Magiera Wojciech 20/12/2019 - TS	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	190,5 Tuszyński Bartłomiej 22/12/2019
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	243 Magiera Wojciech 20/12/2019	290 Szczepański Damian 8/12/2018	300 Limit 1/1/2011	320 Szymkiewicz Mateusz 20/12/2019	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	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	198 Czerwicki Szymon 5/12/2015	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014	205 Szczepankiewicz Bartosz 21/12/2019	225,5 Korczyński Patryk 22/6/2013	220 Jarota Kamil 27/3/2011
Martwy ciąg	167,5 Limit 1/1/2011	197,5 Limit 1/1/2011	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	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	587,5 Bebło Bartosz 20/12/2019	649 Magiera Wojciech 20/12/2019	705 Limit 1/1/2011	740 Limit 1/1/2011	782,5 Szczepankiewicz Bartosz 21/12/2019	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 Gałecki 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	272,5 Jagiełło Kamil 23/5/2019	282,5 Korczyński Patryk 30/5/2015



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2019.12.31

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 Ośmiałowski Paweł 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 Kołtoński Karol 25/3/2012	325 Wargocki Robert 8/8/2015
Weterani I	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	257,5 Ośmiałowski Paweł 2/5/2019	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 Grymuła Mirosław 22/6/2014	235 Lipka Rafał 10/12/2016
Martwy ciąg	X	220 Ośmiałowski Paweł 8/12/2018	257,5 Limit 1/1/2011	328 Olech Jaroslaw 14/11/2017	300 Spychala Jacek 21/12/2019	315 Limit 1/1/2011	310 Limit 1/1/2011	297,5 Limit 1/1/2011	310 Lipka Rafał 18/7/2015
Trójbój	X	640 Wszola Dariusz 2/5/2019	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 13/2/2016	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	250 Komisarek Waldem. 29/6/2019	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 Mehilich 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 Trójboju Siłowym stan na 2019.12.31

Weterani III	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	135 Limit 1/1/2011	207,5 Żmijewski Włodzimierz 22/6/2013	250 Jasiński Adam 14/5/2011	243 Żmijewski Włodzimierz 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	90 Jeżewski Eugeniusz 29/6/2019	145 Jasiński Adam 19/5/2013	170 Tamiłowski Kazim. 13/5/2012	155 Limit 1/1/2011	165 Orłowski Mirosław 13/5/2012	240 Grabowski Wojciech 30/4/2011	165 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	152 Limit 1/1/2011	250,5 Żmijewski Włodzimierz 19/5/2013	277,5 Żmijewski Włodzimierz 30/04/2011	262,5 Żmijewski Włodzimierz 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 Włodzimierz 22/6/2012	605,5 Jasiński Adam 14/5/2011	587,5 Żmijewski Włodzimierz 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 Eugeniusz 9/12/2018	182,5 Fugiel Mirosław 19/4/2016	245,5 Mentel Stanisław 5/6/2016	262,5 Grabowski Wojciech 16/3/2014	265 Grabowski Wojciech 17/10/2013	190 Limit 1/1/2011
Weterani IV	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	205 Żmijewski Włodzimierz 21/12/2019	bez limitu	150 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	75 Żmijewski Włodzimierz 29/6/2019	bez limitu	165 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	250 Żmijewski Włodzimierz 29/6/2019	bez limitu	175 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	525 Żmijewski Włodzimierz 29/6/2019	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 7/6/2014	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