



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójbój Siłowym stan na 2021.12.31

<b>Juniorki 16</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	60 Chołko Pola 19/6/2021	65 Bujanowska Sandra 13/12/2020	135 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	140 Rejek Weronika 18/12/2021	120 Gryczan Emilia 26/8/2021	limit 140	limit 162,5	130 Pieśniak Karina 13/12/2020	117,5 Glembin Rozalia 18/12/2021
Wyciskanie	35 Chołko Pola 19/6/2021	27,5 Bujanowska Sandra 13/12/2020	70 Cichocka Wiktoria 13/12/2021	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	72,5 Nyderek Kamila 13/12/2020	limit 75	limit 60	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
Martwy ciąg	70 Chołko Pola 19/6/2021	60 Bujanowska Sandra 13/12/2020	120 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	140 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	120 Nyderek Kamila 13/12/2020	limit 125	limit 150	112,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	90 Glembin Rozalia 13/12/2020
Trójbój	165 Chołko Pola 19/6/2021	152,5 Bujanowska Sandra 13/12/2020	325 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	338 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	307,5 Gryczan Emilia 26/8/2021	limit 317,5	limit 367,5	302,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	305 Glembin Rozalia 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	35 Chołko Pola 19/6/2021 - TS	27,5 Bujanowska Sandra 13/12/2020 - TS	70 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	72,5 Nyderek Kamila 13/12/2020	97,5 Pietrykowska J. 23/10/2021	limit 70	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
<b>Juniorki 18</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	87,5 Limit 1/1/2011	80 Poszwa Klaudia 10/12/2016	140 Cichocka Wiktoria 18/12/2021	155 Borowczyk Adrianna 19/06/2021	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	195 Sieczka Wiktoria 3/8/2021	205 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	180 Murza Klaudia 13/12/2020
Wyciskanie	57,5 Limit 1/1/2011	Szymczykowska Aleksandra 10/12/2016	78 Cichocka Wiktoria 18/12/2021	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	92,5 Malcherek Magdalena 31/8/2016	limit 107,5	limit 140,5	107,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	100 Glembin Rozalia 19/6/2021
Martwy ciąg	90 Limit 1/1/2011	107,5 Poszwa Klaudia 10/12/2016	140,5 Cichocka Wiktoria 18/12/2021	157,5 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	162,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 177,5	limit 180	173 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	157,5 Murza Klaudia 20/12/2019
Trójbój	197,5 Limit 1/1/2011	230 Poszwa Klaudia 10/12/2016	358,5 Cichocka Wiktoria 18/12/2021	385 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	427,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 482,5	limit 500,5	485,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	415 Murza Klaudia 13/12/2020
Wyciskanie - 1 bój	57,5 Limit 1/1/2011	65 Mularczyk Sylwia 12/10/2018	78 Cichocka Wiktoria 18/12/2021-TS	97,5 Lorek Kamila 21/5/2014	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	limit 102,5	limit 140,5	107,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021-TS	100 Sobiecka Karolina 12/3/2011
<b>Juniorki 20</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
Przysiad	105 Limit 1/1/2011	146 Kula Zuzanna 21/12/2019	150 Kula Zuzanna 22/9/2019	155 Borowczyk Adrianna 19/06/2021	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	240 Sitko Agata 11/11/2021	225 Białek Magdalena 11/11/2021	210 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie	60 Limit 1/1/2011	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019	95 Kula Zuzanna 22/9/2019	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	92,5 Malcherek Magdalena 31/8/2016	limit 110	180 Sitko Agata 11/11/2021	107,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	120 Murza Klaudia 19/6/2021
Martwy ciąg	110 Limit 1/1/2011	145 Kula Zuzanna 21/12/2019	140,5 Cichocka Wiktoria 18/12/2021	157,5 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	162,5 Lis Ida 8/5/2017	178 Bilicka Julia 18/12/2021	235 Sitko Agata 11/11/2021	210 Białek Magdalena 11/11/2021	207,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Trójbój	262,5 Limit 1/1/2011	386,5 Kula Zuzanna 21/12/2019	385 Kula Zuzanna 22/9/2019	385 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	427,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 482,5	650 Sitko Agata 11/11/2021	535 Białek Magdalena 11/11/2021	527,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie - 1 bój	62,5 Limit 1/1/2011	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019 - TS	107,5 Sroczyk Marta 21/5/2015	97,5 Lorek Kamila 21/5/2014	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	limit 110	180 Sitko Agata 11/11/2021-TS	110 Zielińska Aleksandra 24/3/2012	122,5 Murza Klaudia 20/3/2021



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2021.12.31

Junior 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	115 Limit 1/1/2011	188 Kula Zuzanna 23/8/2021	184 Kula Zuzanna 19/6/2021	175,5 Kula Zuzanna 13/12/2020	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	240 Sitko Agata 11/11/2021	230 Bialek Magdalena 23/11/2013	238 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	65 Limit 1/1/2011	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	120,5 Kula Zuzanna 18/12/2021	113 Kula Zuzanna 13/12/2020	100 Sajewicz Ewelina 23/6/2012	limit 110	180 Sitko Agata 11/11/2021	130 Limit 1/1/2011	143,5 Kolata Karolina 13/12/2020
Martwy ciąg	117,5 Limit 1/1/2011	160 Kula Zuzanna 4/8/2021	151 Kula Zuzanna 19/6/2021	172,5 Limit 1/1/2011	177,5 Limit 1/1/2011	178 Bilicka Julia 18/12/2021	235 Sitko Agata 11/11/2021	210 Bialek Magdalena 11/11/2011	215 Bialek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	282,5 Limit 1/1/2011	455,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	446 Kula Zuzanna 19/6/2021	448,5 Kula Zuzanna 13/10/2020	430 Limit 1/1/2011	limit 482,5	650 Sitko Agata 11/11/2021	550 Magdalena Bialek 23/11/2013	573 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	85 Limit 1/1/2011	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021-TS	120,5 Kula Zuzanna 18/12/2021-TS	121 Kula Zuzanna 18/12/2021	137,5 Stablewska Kaja 20/3/2021	limit 110	180 Sitko Agata 11/11/2021-TS	132,5 Limit 1/1/2011	146 Kolata Karolina 20/3/2021
Seniorki	X	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	X	188 Kula Zuzanna 23/8/2021	184 Kula Zuzanna 19/6/2021	175,5 Kula Zuzanna 13/12/2020	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	240 Sitko Agata 11/11/2021	230 Bialek Magdalena 23/11/2013	238 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	X	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	120,5 Kula Zuzanna 18/12/2021	113 Kula Zuzanna 13/12/2020	122,5 Tuczykont Agnieszka 21/6/2014	limit 110	180 Sitko Agata 11/11/2021	160 Bałajzy Anna 11/11/2011	143,5 Kolata Karolina 13/12/2020
Martwy ciąg	X	160 Mioduszevska Ewa 9/5/2018	175 Szymanel Paulina 19/6/2021	173 Ziółkowska Agnieszka 14/5/2011	191 Ziółkowska Agnieszka 21/6/2014	191 Zandecka Marika 18/12/2021	235 Sitko Agata 11/11/2021	210 Bialek Magdalena 11/11/2011	215 Bialek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	X	455,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	475 Szymanel Paulina 6/8/2021	448,5 Kula Zuzanna 13/12/2020	452,5 Zandecka Marika 13/12/2020	limit 482,5	650 Sitko Agata 11/11/2021	560 Bałajzy Anna 11/11/2011	573 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	X	128 Kozdryk Justyna 22/12/2019	125 Kozdryk Justyna 6/9/2020	121 Kula Zuzanna 18/12/2021	140 Tuczykont Agnieszka 9/12/2018	limit 115	180 Sitko Agata 11/11/2021-TS	162,5 Bałajzy Anna 5/8/2011	160 Mazur Małgorzata 24/10/2021
Weteranki 40-49	X	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	X	110 Limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	135 Limit 1/1/2011	170 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	limit 145	200,5 Chatlińska Izab. 18/12/2021	160 Golubiewska Danuta 13/12/2020	167,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie	X	60 Limit 1/1/2011	75 Limit 1/1/2011	77,5 Limit 1/1/2011	85 Limit 1/1/2011	limit 82,5	limit 105	117,5 Limit 1/1/2011	122,5 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	117,5 Limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	140,5 Dąbrowska-Posała A 18/12/2021	170 Rzepnicka Emilia 13/12/2020	limit 152,5	limit 170	170 Golubiewska Danuta 13/12/2020	137,5 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	290 Limit 1/1/2011	360 Limit 1/1/2011	350 Limit 1/1/2011	405 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	limit 380	460,5 Chatlińska Izab. 18/12/2021	425 Golubiewska Danuta 13/12/2020	432,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	42,5 Limit 1/1/2011	125 Kozdryk Justyna 6/9/2020	120 Radwańska Jadwiga 30/5/2015	120 Radwańska Jadwiga 14/3/2015	limit 110	limit 120	135 Szczepanik Dorota 16/10/2015	140 Szczepanik Dorota 18/4/2014





## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2021.12.31

Juniorzy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130 Bońkowski Jakub 13/12/2020	120 Janowicz Alex 18/12/2021	160 Pryshliak Maksym 13/12/2020	125 Romańczuk Woj. 18/12/2021	205 Ryś Gabriel 13/12/2020	205 Poniatowski Mat. 13/12/2020	200 Szymczak Michał 13/12/2020	200 Słoma Dominik 13/12/2020	265 Tuszyński Jan 18/12/2021
Wyciskanie leżąc	65 Bońkowski Jakub 13/12/2020	82,5 Mędrzycki Jacek 18/12/2021	100 Pryshliak Maksym 13/12/2020	70 Romańczuk Woj. 18/12/2021	140 Ryś Gabriel 13/12/2020	150 Poniatowski Mat. 13/12/2020	120 Szymczak Michał 13/12/2020	87,5 Tuszyński Jan 13/12/2020	140 Tuszyński Jan 19/6/2021
Martwy ciąg	165 Bońkowski Jakub 13/12/2020	150 Mędrzycki Jacek 18/12/2021	190 Pryshliak Maksym 13/12/2020	160 Romańczuk Woj. 18/12/2021	210 Ryś Gabriel 13/12/2020	190,5 Pieper Gracjan 18/12/2021	220 Szymczak Michał 13/12/2020	195 Słoma Dominik 13/12/2020	240 Tuszyński Jan 19/6/2021
Trójbój	360 Bońkowski Jakub 13/12/2020	347,5 Janowicz Alex 18/12/2021	450 Pryshliak Maksym 13/12/2020	355 Romańczuk Woj. 18/12/2021	555 Ryś Gabriel 13/12/2020	545 Poniatowski Mat. 13/12/2020	540 Szymczak Michał 13/12/2020	470 Tuszyński Jan 13/12/2020	595 Tuszyński Jan 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	72,5 Bońkowski Jakub 20/3/2021	82,5 Mędrzycki Jacek 18/12/2021-TS	100 Pryshliak Maksym 13/12/2020 - TS	105 Poniatowski Maciej 20/3/2021	140 Ryś Gabriel 13/12/2020	160 Poniatowski Mat. 21/3/2021	120 Szymczak Michał 13/12/2020 - TS	175 Pietrykowski Dawid 13/12/2020	140 Tuszyński Jan 19/6/2021-TS

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	185 Bońkowski Jakub 18/12/2021	226 Pryshliak Maksym 18/12/2021	270 Bebło Bartosz 13/12/2020	290 Szczepański Dam. 8/12/2018	287,5 Szymkiewicz Mat. 29/10/2019	320 Szymkiewicz Mat. 20/12/2019	333 Dudziak Hubert 24/11/2013	300 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
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 Mat. 20/12/2019	205 Grupiński Wojciech 2/9/2017	230 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	238 Magiera Wojciech 20/12/2019	260 Limit 1/1/2011	265 Sypka Kamil 31/8/2012	285 Muczyński Krystian 13/12/2020	296 Muczyński Krystian 18/12/2021	275 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Trójbój	437,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	482,5 Bońkowski Jakub 18/12/2021	587,5 Bebło Bartosz 20/12/2019	650 Bebło Bartosz 13/12/2020	705 Szczepański Dam. 8/12/2018	720 Sypka Kamil 31/8/2012	780,5 Szymkiewicz Mat. 29/10/2019	790 Grupiński Wojciech 2/9/2017	805 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
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	230 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021-TS

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5 Limit 1/1/2011	202,5 Limit 1/1/2011	237,5 Dębicki Radosław 24/8/2021	270 Bebło Bartosz 13/12/2020	290 Szczepański Dam. 8/12/2018	315 Szczepański Dam. 13/12/2020	355 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	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	155 Dębicki Radosław 18/12/2021	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	198 Czerwicki Szymon 5/12/2015	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014	240 Szymkiewicz Mat. 13/12/2020	225,5 Korczyński Patryk 22/6/2013	235 Krakowian Jakub 5/8/2021
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	245 Dębicki Kamil 26/3/2011	287,5 Limit 1/1/2011	292,5 Limit 1/1/2011	308 Joskowski Jan 27/3/2011	296,5 Pawlak Kacper 18/12/2021	310 Jarota Kamil 27/3/2011
Trójbój	437,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	500 Limit 1/1/2011	600 Dębicki Radosław 24/8/2021	650 Bebło Bartosz 13/12/2020	705 Limit 1/1/2011	810 Szczepański Dam. 13/12/2020	880 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	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 Paszeko 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	235 Krakowian Jakub 5/8/2021-TS



## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2021.12.31

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	355 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	350 Tworkowski Mariusz 28/8/2021	392,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie leżąc	162,5 Limit 1/1/2011	142,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	155 Dębicki Radosław 18/12/2021	180 Barczak Łukasz 23/11/2013	198,5 Zastawny Maciej 18/12/2021	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	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	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	340,5 Bagiński Mateusz 13/12/2020	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	700 Kończak Hubert 9/11/2021	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	300 Jagięto Kamil 27/6/2021	282,5 Korczyński Patryk 30/5/2015

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 Jarosław 6/11/2018	332,5 Spychała 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 Jarosław 8/5/2014	245 Zalewski Rafał 10/12/2017	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 Jarosław 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	775 Grotkowski Mariusz 9/11/2021	908 Olech Jarosław 14/11/2017	840 Spychała 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 Koltoński Karol 25/3/2012	325 Wargocki Robert 8/8/2015
Weterani I 40-49	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 Jarosław 6/11/2018	320 Spychała Jacek 6/11/2018	360 Wegiera Jan 6/11/2014	307,5 Walczak Eryk 19/6/2021	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 Jarosław 8/5/2014	237,5 Limit 1/1/2011	302,5 Wegiera Jan 22/6/2014	245,5 Walczak Eryk 18/12/2021	250 Grymala 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 Jarosław 14/11/2017	300 Spychała Jacek 21/12/2019	315 Limit 1/1/2011	310 Limit 1/1/2011	300 Sobiech Sebastian 13/12/2020	310 Lipka Rafał 18/7/2015
Trójbój	X	640 Wszola Dariusz 2/5/2019	637,5 Limit 1/1/2011	908 Olech Jarosław 14/11/2017	812,5 Spychała Jacek 8/12/2018	942,5 Wegiera Jan 6/11/2014	785 Walczak Eryk 19/6/2021	842,5 Sobiech Sebastian 13/12/2020	825 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	182,5 Śledź Sławomir 13/2/2016	177,5 Szendera Rafał 24/06/2018	235 Balawejder Adam 22/10/2021	242,5 Balawejder Adam 27/6/2021	310 Wegiera Jan 7/6/2014	255 Komisarek Waldem. 13/12/2020	300 Rejek Artur 2/6/2012	290 Wdowiński Dariusz 8/6/2013



## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2021.12.31

Weterani II 50-59	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 Jarosław 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	175,5 Kozłowski Andrzej 13/12/2020	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 Jarosław 14/7/2016	305 Dąbrowski Jarosław 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 Jarosław 14/7/2016	777,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2017	650 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	110 Limit 1/1/2011	135 Hintzke Henryk 5/2/2011	177,5 Kujawski Marek 22/10/2021	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
Weterani III 60-69	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	135 Limit 1/1/2011	207,5 Żmijewski Włodz. 22/6/2013	250 Jasiński Adam 14/5/2011	243 Żmijewski Włodz. 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	105 Piwowarczyk Marian 11/7/2021	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	152,5 Limit 1/1/2011	250,5 Żmijewski Włodz. 19/5/2013	277,5 Żmijewski Włodz. 30/04/2011	262,5 Żmijewski Włodz. 6/12/2014	260 Gromek Józef 13/12/2020	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 Włodz. 22/6/2012	605,5 Jasiński Adam 14/5/2011	587,5 Żmijewski Włodz. 6/12/2014	660 Sochański Stefan 30/4/2011	617,5 Limit 1/1/2011	695 Hadrysiak Mariusz 11/7/2021	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	265,5 Hadrysiak Mariusz 21/3/2021	190 Limit 1/1/2011
Weterani IV 70--70	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	205 Żmijewski Włodz. 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 Włodz. 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 Włodz. 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 Włodz. 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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)