



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2021.12.31

Juniorzy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130 Bońkowski Jakub 4/9/2020	162,5 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	170 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	190 Lenart Jakub 12/3/2017	220 Lenart Jakub 7/10/2017	220 Muczyński Krystian 3/3/2019	250 Hainze Grzegorz 15/9/2018	230 Marzysz Piotr 15/9/2018	245,5 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Wyciskanie leżąc	100 Jędrzejewski Jakub 7/10/2016	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	110 Kwiatkowski Tomasz 14/12/2012	137,5 Lenart Jakub 12/3/2017	155 Lenart Jakub 7/10/2017	130 Kowalczyk Michał 7/10/2017	135 Wójcik Karol 8/10/2017	150 Kolinko Michał 15/9/2018	140,5 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Martwy ciąg	162,5 Bońkowski Jakub 4/9/2020	190 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	200 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	208 Elwart Aleksander 5/9/2020	222,5 Lenart Jakub 7/10/2017	246 Muczyński Krystian 7/9/2019	252,5 Wójcik Karol 8/10/2017	230 Marzysz Piotr 15/9/2018	250 Tuszyński Bartłomiej 10/6/2019
Trójbój	357,5 Bońkowski Jakub 4/9/2020	440 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	460 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	535 Lenart Jakub 12/3/2017	597,5 Lenart Jakub 7/10/2017	576 Muczyński Krystian 7/9/2019	617,5 Hainze Grzegorz 15/9/2018	582,5 Marzysz Piotr 15/9/2018	626 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Wyciskanie - 1 bój	100,5 Jędrzejewski Jakub 22/10/2016	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017 - TSK	116,5 Kuriata Kamil 28/10/2017	140 Kisiel Krystian 20/10/2018	155 Lenart Jakub 7/10/2017 - TSK	151 Jagiełło Kamil 21/6/2014	145,5 Słowik Maciek 15/11/2020	155 Kolinko Michał 21/10/2018	150 Strzyga Kordian 21/10/2018
Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5 Anuszek Michał 21/3/2015	173 Berezowski Przem. 7/9/2019	195 Liszkiewicz Krzysztof 4/12/2021	206 Bebło Bartosz 4/9/2020	230 Szczepański Damian 15/9/2018	257,5 Lenart Jakub 30/11/2019	264 Marzysz Piotr 4/9/2020	307,5 Muczyński Krystian 4/12/2021	295 Tuszyński Bartłomiej 28/9/2021
Wyciskanie leżąc	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	126,5 Skonieczny Michał 11/6/2016	156,5 Kuriata Kamil 2/3/2019	165 Hintzke Mariusz 14/12/2012	175 Lenart Jakub 7/9/2019	155 Zbróg Tomasz 19/5/2013	175 Chowaniak Aleks. 30/5/2021	170 Tuszyński Bartłomiej 30/5/2021
Martwy ciąg	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	200 Kruszyński Karol 4/9/2020	227,5 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	255 Chmielecki Jakub 30/5/2021	245 Nawrocki Łukasz 17/9/2021	260,5 Zaniewski Patryk 8/10/2016	288 Muczyński Krystian 4/9/2020	306 Muczyński Krystian 4/12/2021	290 Tuszyński Bartłomiej 30/5/2021
Trójbój	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	459 Berezowski Przem. 7/9/2019	530 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	600 Król Dawid 17/3/2018	610 Szczepański Damian 15/9/2018	682,5 Lenart Jakub 30/11/2019	701 Muczyński Krystian 4/9/2020	768,5 Muczyński Krystian 4/12/2021	750,5 Tuszyński Bartłomiej 30/5/2021
Wyciskanie - 1 bój	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	130 Kłak Hubert 25/10/2014	156,5 Kuriata Kamil 2/3/2019 - TSK	168,5 Kisiel Krystian 15/11/2020	191 Grzegorzczuk Dawid 19/4/2015	222,5 Grzegorzczuk Dawid 23/10/2016	183 Chowaniak Aleks. 26/6/2021	185 Strzyga Kordian 19/9/2020
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5 Anuszek Michał 21/3/2015	180 Anuszek Michał 7/10/2017	195 Liszkiewicz Krzysztof 4/12/2021	210 Michalak Daniel 7/10/2016	240,5 Romanowicz Patryk 16/9/2018	258 Hapon Danyil 18/9/2021	280 Paszkiwicz Eryk 4/9/2020	307,5 Muczyński Krystian 4/12/2021	305 Heinze Grzegorz 28/9/2021
Wyciskanie leżąc	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	126,5 Skonieczny Michał 11/6/2016	156,5 Kuriata Kamil 2/3/2019	175 Hintzke Mariusz 29/3/2014	175 Lenart Jakub 7/9/2019	177,5 Łapata Artur 4/9/2020	177,5 Krakowian Jakub 30/5/2021	185 Samborski Maciej 8/12/2021
Martwy ciąg	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	200 Kostecki Arkadiusz 01/12/2019	227,5 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	255 Chmielecki Jakub 30/5/2020	263 Bebło Bartosz 30/5/2021	280 Świerczyński Adrian 11/6/2016	300 Joskowski Jan 11/12/2011	306 Muczyński Krystian 4/12/2021	305 Jarota Kamil 11/12/2011
Trójbój	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	477,5 Anuszek Michał 7/10/2017	530 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	600 Król Dawid 17/3/2018	630,5 Romanowicz Patryk 16/9/2018	682,5 Lenart Jakub 30/11/2019	707,5 Łapata Artur 4/9/2020	768,5 Muczyński Krystian 4/12/2021	782,5 Heinze Grzegorz 28/9/2021
Wyciskanie - 1 bój	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	147,5 Kłak Hubert 7/11/2015	170 Kłak Hubert 22/10/2016	185 Hintzke Mariusz 25/10/2014	191 Grzegorzczuk Dawid 19/4/2015	222,5 Grzegorzczuk Dawid 23/10/2016	195 Jagiełło Kamil 18/5/2018 - TSK	205 Lis Adrian 29/10/2017



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2021.12.31

juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5 Anuszek Michał 21/3/2015	180 Anuszek Michał 7/10/2017	201 Zaręba Hubert 5/9/2020	227,5 Ilcyszyn Daniel 6/10/2017	245 Krawontka Andrzej 4/5/2019	265 Wierzbicki Krzysztof 11/6/2013	284 Grzelak Szymon 30/5/2021	330 Sadowski Piotr 18/10/2015	305 Heinze Grzegorz 28/9/2021
Wyciskanie leżąc	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	143 Natorski Dawid 15/9/2018	170 Kłak Hubert 1/4/2017	185 Jabłoński Piotr 6/6/2014	190,5 Hintzke Mariusz 17/10/2015	205 Hauer Grzegorz 8/10/2016	220 Sadowski Piotr 8/10/2016	185 Bielusiak Kacper 5/9/2020
Martwy ciąg	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	200 Konofał Paweł 14/12/2012	250,5 Natorski Dawid 26/11/2018	261 Wójcicki Mikołaj 16/9/2018	275 Micał Jakub 18/9/2021	355 Wierzbicki Krzysztof 11/6/2013	311 Grzelak Szymon 30/5/2021	320 Sadowski Piotr 8/10/2016	316 Bielusiak Kacper 5/9/2020
Trójbój	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	477,5 Anuszek Michał 7/10/2017	593 Natorski Dawid 26/11/2018	640,5 Ilcyszyn Daniel 6/10/2017	682,5 Jabłoński Piotr 6/6/2014	810 Wierzbicki Krzysztof 11/6/2013	762,5 Świerczyński Adrian 8/9/2019	860 Sadowski Piotr 8/10/2016	782,5 Heinze Grzegorz 28/9/2021
Wyciskanie - 1 bój	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	160 Grochalski Konrad 20/10/2019	177,5 Żurawski Sebastian 15/11/2020	185 Jabłoński Piotr 6/6/2014 - TSK	205,5 Blinkiewicz Maksym. 14/04/2019	222,5 Grzegorzczuk Dawid 23/10/2016	220 Sadowski Piotr 8/10/2016 - TSK	215 Lis Adrian 21/10/2018
Seniorzy	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	217,5 Wszola Dariusz 7/10/2016	210,5 Grotkowski Mariusz 18/9/2021	252,5 Kawka Dawid 30/5/2021	266 Ilcyszyn Daniel 8/9/2019	302,5 Joński Marcin 6/9/2020	310 Wierzbicki Krzysztof 27/01/2019	340 Sadowski Piotr 18/3/2018	343,5 Sadowski Piotr 30/5/2021
Wyciskanie leżąc	X	154 Wszola Dariusz 7/10/2016	155 Grotkowski Mariusz 7/10/2017	192 Garbas Marcin 16/3/2019	197,5 Wojciechowski Kamil 15/12/2012	205 Pelc Dawid 1/4/2017	220 Drzymalski Karol 10/3/2013	225 Sadowski Piotr 02/12/2018	235,5 Szkларz Grzegorz 18/9/2021
Martwy ciąg	X	222,5 Śledź Sławomir 8/9/2019	252,5 Jasak Michał 9/7/2021	280,5 Kawka Dawid 30/5/2021	317,5 Spychała Jacek 17/10/2015	375 Wierzbicki Krzysztof 8/9/2019	400 Wierzbicki Krzysztof 2/4/2017	355,5 Grzesik Mateusz 30/5/2021	341 Sadowski Piotr 30/5/2021
Trójbój	X	581,5 Wszola Dariusz 7/10/2016	600 Grotkowski Mariusz 24/6/2017	703 Kawka Dawid 30/5/2021	755 Spychała Jacek 23/6/2017	860 Wierzbicki Krzysztof 8/9/2019	900,5 Wierzbicki Krzysztof 2/4/2017	900 Sadowski Piotr 17/6/2018	909,5 Sadowski Piotr 30/5/2021
Wyciskanie - 1 bój	X	162,5 Tomczyk Mariusz 13/10/2012	178,5 Balawejder Adam 12/10/2013	195 Garbas Marcin 28/10/2017	200 Jazowiecki Grzegorz 22/4/2017	235 Miksa Artur 20/9/2020	230 Miksa Artur 21/3/2021	245 Byrski Łukasz 7/4/2018	252,5 Łaskawski Adam 15/11/2020
Weterani 40-49	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	210 Wszola Dariusz 13/6/2018	200 Śledź Sławomir 12/7/2021	193 Remiszewski Marek 18/9/2021	262,5 Spychała Jacek 13/6/2019	230 Górski Daniel 28/4/2019	260 Wrona Hubert 17/3/2019	282,5 Lipka Rafał 16/3/2019	305 Chruścicki Łukasz 6/9/2020
Wyciskanie leżąc	X	152,5 Wszola Dariusz 13/6/2018	150 Śledź Sławomir 28/4/2019	153 Remiszewski Marek 18/9/2021	180 Spychała Jacek 30/11/2018	195 Marciniak Mariusz 19/9/2021	186 Kowalik Mikołaj 28/4/2019	195 Ordon Damian 6/9/2020	207,5 Peksa Grzegorz 10/3/2013
Martwy ciąg	X	222,5 Śledź Sławomir 8/9/2019	220 Śledź Sławomir 23/9/2021	255 Paprocki Rafał 16/6/2017	310 Spychała Jacek 8/9/2018	280 Górski Daniel 8/9/2019	310 Wrona Hubert 17/3/2019	280,5 Górka Marcin 8/9/2019	290 Chruścicki Łukasz 6/9/2020
Trójbój	X	570 Śledź Sławomir 8/9/2019	562,5 Śledź Sławomir 23/9/2021	561 Remiszewski Marek 18/9/2021	742,5 Spychała Jacek 30/11/2018	675 Górski Daniel 8/9/2019	730 Wrona Hubert 17/3/2019	745 Ordon Damian 6/9/2020	735 Lipka Rafał 18/10/2015
Wyciskanie - 1 bój	X	162,5 Tomczyk Mariusz 13/10/2012	150 Śledź Sławomir 28/4/2019 - TSK	177,5 Balawejder Adam 20/3/2021	187,5 Balawejder Adam 26/6/2021	220 Tyborczyk Paweł 21/5/2019	228 Gorzędowski Marcin 21/10/2018	242,5 Gąsienica-Makowski Stanisław 13/8/2017	232,5 Wiejas Robert 20/10/2019



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2021.12.31

Weterani 50-59	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	160 Franusik Ireneusz 30/5/2021	200 Jaroniec Marek 5/9/201	170 Kozłowski Andrzej 18/9/2021	235 Gromek Józef 17/10/2015	242,5 Dąbrowski Jarosław 8/10/2017	245 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	250 Wszola Ryszard 19/9/2021
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	100,5 Franusik Ireneusz 30/5/2021	130 Mehlich Eugeniusz 29/3/2014	133 Kozłowski Andrzej 18/9/2021	155,5 Kani Mirosław 6/9/2020	180,5 Kowalik Mikołaj 30/5/2021	180,5 Łasak Andrzej 6/9/2020	172,5 Łasak Andrzej 8/9/2019
Martwy ciąg	X	bez limitu	176 Franusik Ireneusz 18/9/2021	210 Jaroniec Marek 23/9/2021	250 Bejgrowicz Józef 10/12/2011	265 Gromek Józef 17/10/2015	300 Dąbrowski Jarosław 6/6/2019	300 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	250 Wszola Ryszard 19/6/2021
Trójbój	X	bez limitu	436 Franusik Ireneusz 30/5/2021	520 Jaroniec Marek 5/9/2020	513 Kozłowski Andrzej 18/9/2021	645 Gromek Józef 17/10/2015	707,5 Dąbrowski Jarosław 6/6/2019	707,5 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	642,5 Łasak Andrzej 8/9/2019
Wyciskanie - 1 bój	X	90,5 Jeziorski Marian 7/11/2015	105 Hintzke Henryk 13/10/2012	145 Kujawski Marek 20/10/2018	160 Fugiel Mirosław 15/6/2014	220 Wegiera Jan 23/10 /2016	225 Wegiera Jan 22/4 /2017	193,5 Kowalik Mikołaj 26/6/2021	190 Dzieciatkowski Jan 23/10/2011
Weterani 60-69	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	100 Jeziorski Marian 20/4/2018	192,5 Żmijewski Włodzimierz 9/3/2013	212,5 Żmijewski Włodzimierz 29/3/2014	217,5 Jasiński Adam 20/4/2018	241 Gromek Józef 6/9/2020	237,5 Gromek Józef 7/6/2018	190 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	90,5 Jeziorski Marian 20/4/2018	97,5 Piwowarczyk Marian 12/7/2021	112,5 Hintzke Henryk 7/9/2019	150 Tamiłowski Kazimierz 15/12/2012	150 Gromek Józef 30/5/2021	145 Ratajczyk Andrzej 28/4/2019	180 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	bez limitu
Martwy ciąg	X	130 Jeziorski Marian 20/4/2018	250 Żmijewski Włodzimierz 14/12/2012	251 Żmijewski Włodzimierz 20/4/2018	265 Żmijewski Włodzimierz 20/3/2016	273 Gromek Józef 6/9/2020	270 Gromek Józef 28/4/2019	200 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	bez limitu
Trójbój	X	320,5 Jeziorski Marian 20/4/2018	512,5 Żmijewski Włodzimierz 14/12/2012	532,5 Żmijewski Włodzimierz 29/3/2014	550 Jasiński Adam 20/4/2018	659 Gromek Józef 6/9/2020	642,5 Gromek Józef 28/4/2019	570 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	90,5 Jeziorski Marian 20/4/2018-TSK	105 Leski Grzegorz 9/8/2018	120 Mała Bolesław 22/10/2011	157,5 Fugiel Mirosław 14/05/2018	190 Mentel Stanisław 18/4/2017	201,5 Mentel Stanisław 20/09/2020	200 Mentel Stanisław 15/11/2020	141 Staniszewski St. 21/10/2018
Weterani 70--70	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	200 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	165 Klus Jan 28/4/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	92,5 Sowa Jan 28/4/2019	117,5 Klus Jan 28/4/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	235 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	181 Klus Jan 28/4/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	505 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	463,5 Klus Jan 28/4/2019	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	75 Kamiński Józef 22/10/2011	bez limitu	120 Mała Bolesław 29/6/2013	120,5 Mała Bolesław 29/10/2017	120,5 Lechowicz Edmund 20/10/2019	135 Cenkiel Jan 20/10/2019	bez limitu	bez limitu