



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2022.03.15

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	80	85,5	110	122,5	132,5	limit 112,5	limit 122,5	140	145
Wyciskanie leżąc	42,5	47,5	63	62,5	91,5	70	limit 63,5	65	65
Martwy ciąg	87,5	110	125,5	135	145	limit 130	limit 145	150	165
Trójbój	210	235	290	312,5	369	limit 300	limit 331,5	340	345
Wyciskanie - 1 bój	42,5	47,5	63	70	95	70	limit 65,5	65,5	65

Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	108	110	122,5	143	limit 165	limit 165	155	175
Wyciskanie leżąc	43	48	63	72,5	91,5	117,5	limit 105	82,5	75,5
Martwy ciąg	87,5	136	130	140	170	limit 182,5	limit 180	160	181
Trójbój	218,5	290,5	297,5	315	387,5	limit 437,5	limit 447,5	377,5	421
Wyciskanie - 1 bój	45	55	72,5	72,5	110,5	117,5	limit 107,5	86	76

Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	92,5	120	132,5	137	145	limit 175	limit 182,5	156	185
Wyciskanie leżąc	55	75	76	73	91,5	117,5	125,5	95	90
Martwy ciąg	117,5	145	165	166	170	limit 192,5	202,5	170	185
Trójbój	262,5	335	365	371,5	387,5	limit 462,5	503	392,5	445
Wyciskanie - 1 bój	55	75	87,5	82,5	110,5	117,5	139	128	90

Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	93	123,5	135	140,5	150	limit 175	limit 182,5	173	185
Wyciskanie leżąc	55	77,5	81	75,5	91,5	117,5	125,5	98	105
Martwy ciąg	118	145	165	170,5	170	limit 192,5	202,5	190	185
Trójbój	262,5	337,5	365	383,5	387,5	limit 462,5	503	442,5	445
Wyciskanie - 1 bój	55	77,5	87,5	102,5	110,5	117,5	139	128	105

Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	123,5	135	145	170,5	180	limit 182,5	180	200
Wyciskanie leżąc	77,5	81	95,5	100	117,5	125,5	106	105
Martwy ciąg	150	165	170,5	181	limit 192,5	203	220	195
Trójbój	337,5	365	387,5	448	470	503	480	490
Wyciskanie - 1 bój	100,5	95	102,5	110,5	117,5	139	128	105,5

Weteranki I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	97,5	105	140	limit 150	limit 160	150	140
Wyciskanie leżąc	bez limitu	52,5	60	62,5	limit 62,5	limit 82,5	82,5	70
Martwy ciąg	bez limitu	126	127,5	158	limit 155	limit 170	160	140
Trójbój	bez limitu	270	272,5	356,5	limit 365	limit 382,5	370	350
Wyciskanie - 1 bój	97,5	95	92,5	91	limit 70	limit 110	102,5	73

Weteranki II 50-59	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	92,5	120	120	limit 72,5	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	50	65	67,5	limit 57,5	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	120	145	140	limit 125	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	257,5	330	327,5	limit 255	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	50	65	67,5	limit 57,5	85	102,5

Weteranki III 60-+60	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	75	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	47,5	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	80	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	202,5	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	47,5	85

Weteranki III 60-+60	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

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



Rekordy Polski Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2022.03.15

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130	162,5	170	190	220	220	250	230	245,5
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	130	135	150	140,5
Martwy ciąg	162,5	190	200	208	222,5	246	252,5	230	250
Trójbój	357,5	440	460	535	597,5	576	617,5	582,5	626
Wyciskanie - 1 bój	100,5	120	116,5	140	155	151	145,5	155	150

Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	173	195	206	230	257,5	264	307,5	295
Wyciskanie leżąc	110	120	126,5	156,5	165	175	155	175	170
Martwy ciąg	185	200	227,5	255	245	260,5	288	306	290
Trójbój	387,5	459	530	600	610	682,5	701	768,5	750,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	130	156,5	168,5	191	222,5	183	185

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	195	210	240,5	258	280	307,5	305
Wyciskanie leżąc	110	120	126,5	156,5	175	175	177,5	177,5	185
Martwy ciąg	185	200	227,5	255	263	280	300	306	305
Trójbój	387,5	477,5	530	600	630,5	682,5	707,5	768,5	782,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	147,5	170	185	191	222,5	195	205

Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	201	227,5	245	265	284	330	305
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	185
Martwy ciąg	185	200	250,5	261	275	355	311	320	316
Trójbój	387,5	477,5	593	640,5	682,5	810	762,5	860	782,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	160	177,5	185	205,5	222,5	220	215

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	217,5	210,5	252,5	266	302,5	310	340	343,5
Wyciskanie leżąc	154	155	192	197,5	205	220	225	235,5
Martwy ciąg	222,5	252,5	280,5	317,5	375	400	355,5	341
Trójbój	581,5	600	703	755	860	900,5	900	909,5
Wyciskanie - 1 bój	162,5	178,5	195	200	235	230	245	252,5

Weterani I 40-49	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	210	200	193	262,5	230	260	282,5	305
Wyciskanie leżąc	152,5	150	153	180	195	186	195	207,5
Martwy ciąg	222,5	220	255	310	280	310	280,5	290
Trójbój	570	562,5	561	742,5	675	730	745	735
Wyciskanie - 1 bój	162,5	150	177,5	187,5	220	228	242,5	232,5

Weterani II 50-59	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	160	200	170	235	242,5	245	250
Wyciskanie leżąc	bez limitu	100,5	130	133	155,5	180,5	180,5	172,5
Martwy ciąg	bez limitu	176	210	250	265	300	300	250
Trójbój	bez limitu	436	520	513	645	707,5	707,5	642,5
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	145	160	220	225	193,5	190

Weterani III 60-69	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	100	192,5	212,5	217,5	241	237,5	190	bez limitu
Wyciskanie leżąc	90,5	97,5	112,5	150	150	145	180	bez limitu
Martwy ciąg	130	250	251	265	273	270	200	bez limitu
Trójbój	320,5	512,5	532,5	550	659	642,5	570	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	120	157,5	190	202,5	200	141

Weterani IV 70-+70	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	200	165	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	92,5	117,5	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	235	181	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	505	463,5	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	75	bez limitu	120	120,5	120,5	135	bez limitu	bez limitu

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