



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2023.12.31

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	80	87,5	110	122,5	132,5	120	130	140	145
Wyciskanie leżąc	42,5	47,5	63	62,5	91,5	75	72,5	65	75
Martwy ciąg	100	110	125,5	135	145,5	146	150	150	165
Trójbój	210	235	290	312,5	369	341	352,5	340	345
Wyciskanie - 1 bój	42,5	47,5	63	70	95	75	72,5	65,5	85

Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	108	115	122,5	143	limit 165	limit 165	155	175
Wyciskanie leżąc	43	57,5	65	72,5	91,5	117,5	limit 105	82,5	75,5
Martwy ciąg	100	136	156	140	170	190	limit 180	170	181
Trójbój	218,5	290,5	336	315	387,5	454	limit 447,5	385	421
Wyciskanie - 1 bój	45	57,5	72,5	72,5	110,5	117,5	limit 107,5	86	85

Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	92,5	120	132,5	137	145	limit 175	202,5	202,5	205
Wyciskanie leżąc	55	75	76	73,5	91,5	117,5	145	147,5	100
Martwy ciąg	117,5	145	165	166	170	limit 192,5	237,5	240	185
Trójbój	262,5	335	365	371,5	387,5	limit 462,5	585	582,5	475
Wyciskanie - 1 bój	55	75	87,5	82,5	110,5	117,5	145	147,5	92,5

Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	93	123,5	135,5	141,5	160	limit 175	202,5	202,5	205
Wyciskanie leżąc	55	77,5	81	87,5	91,5	117,5	153	147,5	105
Martwy ciąg	125	145	167,5	170,5	170	limit 192,5	240	240	185
Trójbój	262,5	337,5	380	383,5	392,5	limit 462,5	590,5	582,5	475
Wyciskanie - 1 bój	55	77,5	87,5	102,5	110,5	117,5	153	147,5	105

Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	123,5	135,5	145	170,5	200	202,5	202,5	210
Wyciskanie leżąc	77,5	81	95,5	100	117,5	146	147,5	106
Martwy ciąg	150	167,5	170,5	181,5	210	237,5	240	210
Trójbój	337,5	380	387,5	448	507,5	585	582,5	506,5
Wyciskanie - 1 bój	100,5	95	102,5	110,5	117,5	150	147,5	106

Weteranki I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	97,5	105	140	limit 150	limit 160	150,5	140
Wyciskanie leżąc	bez limitu	52,5	60,5	65	75	85	90	70
Martwy ciąg	bez limitu	126,5	127,5	158	157,5	limit 170	160	140
Trójbój	bez limitu	270	272,5	356,5	limit 365	limit 382,5	390,5	350
Wyciskanie - 1 bój	97,5	95	92,5	91	75	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	130	107,5	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	52,5	65	67,5	70	85	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	127,5	145	140,5	150	130	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	262,5	330	327,5	350	322,5	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	35	53	65	72,5	70	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 Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2023.12.31

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130	162,5	170	190	220	220	250	230,5	245,5
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	130	135,5	150	140,5
Martwy ciąg	162,5	190	200	208	223	250	252,5	235	250
Trójbój	357,5	440	460	535	597,5	585	617,5	593	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	132,5	157	165	175	155	175	170
Martwy ciąg	185	220	227,5	257,5	289	260,5	288	306	290
Trójbój	387,5	467,5	530	607,5	643	682,5	701	768,5	750,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	132,5	157	168,5	191	222,5	183	185

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	195	212,5	240,5	258,5	280	310	310
Wyciskanie leżąc	110	120	132,5	156,5	175	175	177,5	185	185
Martwy ciąg	185	217,5	230	255	289,5	280	300,5	306	305
Trójbój	387,5	477,5	530	600	647,5	682,5	740,5	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	212,5	237,5	245	280	284	330	310
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	205
Martwy ciąg	185	217,5	250,5	261	306	355	317	327,5	316
Trójbój	387,5	477,5	593	642,5	685	810	762,5	860	790
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	212	262,5	266,5	302,5	310	340	344
Wyciskanie leżąc	154	156	192	197,5	205	220	225	236
Martwy ciąg	223,5	252,5	282,5	317,5	375	400	357,5	341,5
Trójbój	581,5	600	717,5	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	212	194	262,5	245	280	282,5	305
Wyciskanie leżąc	152,5	156	153,5	185	195	190	195	207,5
Martwy ciąg	222,5	222,5	255	310	295	330	287,5	290
Trójbój	570	583	570	742,5	690	800	745	737,5
Wyciskanie - 1 bój	162,5	157,5	177,5	188	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	142,5	155,5	180,5	180,5	175
Martwy ciąg	bez limitu	176	210,5	250	265	300	300	260
Trójbój	bez limitu	436	520	515	645	707,5	707,5	655
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	145,5	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	282,5
Wyciskanie leżąc	90,5	97,5	112,5	150	150	145	180	150
Martwy ciąg	130	250	251	265	273	270	200	305
Trójbój	320,5	512,5	532,5	550	659	642,5	570	735
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	125	157,5	190,5	202,5	200	150

Weterani IV 70-+70	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	200	165	90	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	95	117,5	65	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	235	210	140	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	505	463,5	295	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