



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2023.12.31

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	125	135	150	140	limit 140	limit 162,5	130	118
Wyciskanie leżąc	45	52,5	70	82,5	80	limit 75	limit 60	80	80
Martwy ciąg	110	130,5	120	140	131	limit 125	limit 150	112,5	135
Trójbój	240	308	325	357,5	351	limit 317,5	limit 367,5	302,5	305
Wyciskanie - 1 bój	45	55	70	82,5	80	97,5	limit 70	80	80
Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	125	165	155	185	limit 202,5	195	205	180
Wyciskanie leżąc	limit 57,5	65	90	87,5	92,5	limit 107,5	limit 140,5	110	100
Martwy ciąg	110	130,5	145	157,5	162,5	limit 177,5	limit 180	173	160
Trójbój	240	308	400	385	427,5	limit 482,5	limit 500,5	485,5	415
Wyciskanie - 1 bój	limit 57,5	65	90,5	97,5	137,5	limit 102,5	limit 140,5	130	120
Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	limit 105	146	175	165	185	limit 202,5	270	265	210
Wyciskanie leżąc	limit 60	95,5	102,5	90	92,5	limit 110	195	188	120
Martwy ciąg	limit 110	145	150	157,5	162,5	190	261	251,5	207,5
Trójbój	limit 262,5	386,5	422,5	405	427,5	limit 482,5	726	704,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	limit 62,5	95,5	107,5	97,5	137,5	limit 110	195	220	155
Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	limit 115	188	215	175,5	211	limit 202,5	270	265	238
Wyciskanie leżąc	limit 65	110,5	135	113	141	limit 110	195	188	161
Martwy ciąg	limit 117,5	160	170	limit 172,5	178	200	261	251,5	215
Trójbój	limit 282,5	455,5	520	448,5	524,5	limit 482,5	726	704,5	573
Wyciskanie - 1 bój	limit 85,0	110,5	135	147,5	141	limit 110	195	220	175
Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	188	215	175,5	211	limit 202,5	270	265	238	
Wyciskanie leżąc	110,5	135	151	141	limit 110	195	188	180,5	
Martwy ciąg	175	177,5	173	191	200	261	251,5	215	
Trójbój	455,5	520	448,5	524,5	limit 482,5	726	704,5	573	
Wyciskanie - 1 bój	128	135	157	141	limit 115	195	220	180,5	
Weteranki I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	limit 110	limit 142,5	limit 135	170	170	200,5	160	limit 167,5	
Wyciskanie leżąc	limit 60	limit 75	limit 77,5	limit 85	83	limit 105	limit 117,5	limit 122,5	
Martwy ciąg	limit 117,5	limit 142,5	140,5	170,5	165	limit 170	170	limit 137,5	
Trójbój	limit 290	limit 360	limit 350	405	418	460,5	425	limit 432,5	
Wyciskanie - 1 bój	95	125	120	120	limit 110	limit 120	135	140	
Weteranki II 50-59	47	52	57	63	69	76	84	84+	
Przysiad	limitu	bez limitu	bez limitu	160	limit 140	bez limitu	100	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	85,5	limit 85	bez limitu	62,5	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160	limit 135	bez limitu	80	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	400,5	limit 360	bez limitu	242,5	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	limit 52,5	limit 57,5	51	85,5	limit 85	limit 120	122,5	130,5	
Weteranki III 60-69	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	52,5	bez limitu	42,5	bez limitu	
Weteranki IV 70-+70	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 stan na 2023.12.31

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130	146	160	160	210	230	250	200	265
Wyciskanie leżąc	67,5	95	105	130	152,5	160,5	170	87,5	140
Martwy ciąg	165	155	200	202,5	230	225	230	195	240
Trójbój	360	396	450	492,5	582,5	610,5	650	470	595
Wyciskanie - 1 bój	72,5	95	105	130	152,5	160,5	170	175	140
Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	185	237,5	270	290	287,5	320	333	300
Wyciskanie leżąc	limit 110	135	150	168	197,5	202,5	200,5	220	230
Martwy ciąg	200	220	235	238	260,5	265	285	296	275
Trójbój	437,5	482,5	587,5	650	705	730	780,5	790	805
Wyciskanie - 1 bój	120	140	152,5	168	197,5	237,5	276	220	230
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	limit 167,5	limit 202,5	250,5	270	290	315	355	333	360
Wyciskanie leżąc	limit 110	135,5	160,5	168	198	257,5	240	225,5	235
Martwy ciąg	200	220	235	245	limit 287,5	limit 292,5	308	296,5	310
Trójbój	437,5	limit 500	640	650	limit 705	810	880	limit 810	890
Wyciskanie - 1 bój	127,5	140	180	190,5	242,5	257,5	285	250	235
Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	limit 247,5	220	limit 255	270	limit 317,5	330,5	355	350	392,5
Wyciskanie leżąc	limit 162,5	142,5	161	180	198,5	280,5	255	242,5	255
Martwy ciąg	200	220	limit 250	261	333	limit 310	350	340,5	335,5
Trójbój	limit 530	562,5	limit 642,5	700	803	862,5	933	915,5	972,5
Wyciskanie - 1 bój	limit 147,5	limit 155	205	205	242,5	310,5	320	300	282,5
Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	262,5	limit 302,5	370	332,5	360	400	422,5	415	
Wyciskanie leżąc	180	221	220	245	305	270	290,5	290	
Martwy ciąg	230,5	limit 280	328	333	limit 315	395	420	340	
Trójbój	660	775	908	840	942,5	1007,5	1045	1040	
Wyciskanie - 1 bój	185	223	257,5	290	315	320	315	325	
Weterani I 40-49 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	257,5	limit 242,5	370	320	360	307,5	340	limit 330	
Wyciskanie leżąc	175	150	220	limit 237,5	302,5	257,5	250	240	
Martwy ciąg	220	limit 257,5	328	300	limit 315	limit 310	300	310	
Trójbój	640	limit 637,5	908	812,5	942,5	785	842,5	limit 825	
Wyciskanie - 1 bój	182,5	177,5	235	260	310	272,5	300	290,5	
Weterani II 50-59 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	limit 150	limit 207,5	limit 232,5	limit 242,5	360	275	limit 287,5	limit 227,5	
Wyciskanie leżąc	limit 107,5	limit 130	limit 135	175,5	305	270	290,5	limit 207,5	
Martwy ciąg	limit 160	limit 235	limit 267,5	limit 252,5	290	302,5	305	limit 212,5	
Trójbój	limit 420	limit 532,5	limit 615	limit 632,5	935	762,5	777,5	limit 650	
Wyciskanie - 1 bój	limit 110	135	190	192,5	315	285	290,5	261	
Weterani III 60-69 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	limit 135	207,5	250	243	260	limit 242,5	limit 277,5	limit 217,5	
Wyciskanie leżąc	limit 50	105	145	170	limit 155	165	240	limit 165	
Martwy ciąg	limit 152,5	250,5	277,5	262,5	260	limit 225	limit 235	limit 190	
Trójbój	limit 375	532,5	605,5	587,5	660	limit 617,5	695	limit 585	
Wyciskanie - 1 bój	limit 82,5	107,5	153	182,5	245,5	262,5	265,5	limit 190	
Weterani IV 70-+70		66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	205	bez limitu	150	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	75	bez limitu	165	bez limitu	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	250	bez limitu	175	bez limitu	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	525	bez limitu	480	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	151	146	100	165	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

