



## Rekordy Polski Kobiet w Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2024.10.15

| Młodziczki 16      | 43   | 47    | 52  | 57    | 63    | 69    | 76    | 84   | 84+ |
|--------------------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|------|-----|
| Przysiad           | 80   | 90    | 110 | 122,5 | 132,5 | 140   | 132,5 | 140  | 145 |
| Wyciskanie leżąc   | 42,5 | 55    | 63  | 62,5  | 91,5  | 77,5  | 73    | 65   | 75  |
| Martwy ciąg        | 100  | 127,5 | 126 | 135   | 146   | 170   | 150   | 150  | 165 |
| Trójbój            | 210  | 272,5 | 290 | 312,5 | 369   | 387,5 | 352,5 | 340  | 345 |
| Wyciskanie - 1 bój | 42,5 | 55    | 63  | 70    | 95    | 77,5  | 73    | 65,5 | 85  |

| Juniorki młodsze 18 | 43    | 47    | 52   | 57    | 63    | 69    | 76    | 84    | 84+ |
|---------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| Przysiad            | 90    | 108   | 115  | 122,5 | 143   | 165   | 185,5 | 160   | 175 |
| Wyciskanie leżąc    | 45    | 57,5  | 65   | 72,5  | 91,5  | 117,5 | 105   | 82,5  | 80  |
| Martwy ciąg         | 120   | 136   | 156  | 140   | 170   | 190   | 209   | 170   | 181 |
| Trójbój             | 252,5 | 290,5 | 336  | 315   | 387,5 | 454   | 494,5 | 387,5 | 421 |
| Wyciskanie - 1 bój  | 45    | 57,5  | 72,5 | 77,5  | 110,5 | 117,5 | 107,5 | 86    | 85  |

| Juniorki 20        | 43    | 47  | 52    | 57    | 63    | 69    | 76    | 84    | 84+  |
|--------------------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Przysiad           | 92,5  | 120 | 132,5 | 137   | 160,5 | 175   | 202,5 | 202,5 | 205  |
| Wyciskanie leżąc   | 55    | 75  | 76    | 73,5  | 95    | 117,5 | 145   | 147,5 | 100  |
| Martwy ciąg        | 120   | 145 | 165   | 166   | 185   | 192,5 | 237,5 | 240   | 185  |
| Trójbój            | 262,5 | 335 | 365   | 371,5 | 445   | 470   | 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 | 160,5 | 197,5 | 207,5 | 210   | 205   |
| Wyciskanie leżąc   | 55    | 77,5  | 81    | 87,5  | 95    | 154   | 155,5 | 156   | 105   |
| Martwy ciąg        | 125   | 145   | 167,5 | 170,5 | 185   | 248,5 | 250   | 252,5 | 187,5 |
| Trójbój            | 262,5 | 337,5 | 380   | 383,5 | 445   | 600   | 613   | 618,5 | 475   |
| Wyciskanie - 1 bój | 55    | 77,5  | 87,5  | 102,5 | 110,5 | 154   | 155,5 | 156   | 105   |

| Seniorki           | 47    | 52    | 57    | 63    | 69    | 76    | 84    | 84+   |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Przysiad           | 123,5 | 150   | 145   | 170,5 | 200   | 207,5 | 210   | 212,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 77,5  | 87,5  | 95,5  | 100   | 154   | 155,5 | 156   | 107,5 |
| Martwy ciąg        | 150   | 168   | 170,5 | 185   | 248,5 | 250   | 252,5 | 210   |
| Trójbój            | 337,5 | 402,5 | 387,5 | 448   | 600   | 613   | 618,5 | 517,5 |
| Wyciskanie - 1 bój | 100,5 | 95    | 102,5 | 110,5 | 154   | 155,5 | 156   | 107,5 |

| Weteranki I 40-49  | 47   | 52    | 57   | 63    | 69    | 76    | 84    | 84+   |
|--------------------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Przysiad           | 65   | 97,5  | 105  | 140   | 150   | 160   | 150,5 | 212,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 30   | 52,5  | 60,5 | 66    | 75    | 85    | 90    | 107,5 |
| Martwy ciąg        | 85   | 126,5 | 128  | 158   | 157,5 | 170   | 160   | 200   |
| Trójbój            | 180  | 270   | 273  | 356,5 | 365   | 382,5 | 390,5 | 517,5 |
| Wyciskanie - 1 bój | 97,5 | 95    | 92,5 | 91    | 75    | 110   | 102,5 | 107,5 |

| Weteranki II 50-59 | 47         | 52         | 57    | 63   | 69    | 76  | 84  | 84+        |
|--------------------|------------|------------|-------|------|-------|-----|-----|------------|
| Przysiad           | bez limitu | bez limitu | 92,5  | 120  | 120   | 130 | 110 | 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 | 135 | bez limitu |
| Trójbój            | bez limitu | bez limitu | 262,5 | 330  | 327,5 | 350 | 325 | bez limitu |
| Wyciskanie - 1 bój | bez limitu | 35         | 53    | 66,5 | 72,5  | 70  | 85  | 102,5      |

| 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 | 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 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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)



## Rekordy Polski Mężczyzn w Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2024.10.15

| Młodzicy 16        | 53    | 59    | 66    | 74    | 83    | 93    | 105   | 120   | 120+  |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Przysiad           | 130,5 | 162,5 | 170   | 190   | 220   | 220   | 255   | 230,5 | 245,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 100   | 120   | 110   | 137,5 | 155   | 133,5 | 152,5 | 150   | 140,5 |
| Martwy ciąg        | 162,5 | 190   | 200   | 208   | 223   | 250   | 270   | 236   | 250   |
| Trójbój            | 357,5 | 440   | 460   | 535   | 597,5 | 585   | 663   | 593   | 626   |
| Wyciskanie - 1 bój | 100,5 | 120   | 116,5 | 140   | 155   | 151   | 152,5 | 157,5 | 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 | 307,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 110   | 120   | 132,5 | 157   | 165   | 175   | 155   | 175   | 170   |
| Martwy ciąg        | 185   | 220   | 227,5 | 257,5 | 289   | 270   | 288   | 306   | 292,5 |
| Trójbój            | 387,5 | 467,5 | 530   | 607,5 | 634   | 682,5 | 701   | 768,5 | 752,5 |
| 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 | 241   | 272,5 | 280   | 310   | 310   |
| Wyciskanie leżąc   | 110   | 120   | 132,5 | 156,5 | 175   | 175   | 177,5 | 185   | 185   |
| Martwy ciąg        | 185   | 217,5 | 230   | 255   | 306,5 | 280   | 300,5 | 306   | 305   |
| Trójbój            | 387,5 | 477,5 | 530   | 600   | 677,5 | 700   | 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   | 220   | 237,5 | 260,5 | 280   | 300   | 330   | 327,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 110   | 120   | 143   | 170   | 185   | 190,5 | 205   | 220   | 205   |
| Martwy ciąg        | 185   | 217,5 | 250,5 | 261   | 306,5 | 355   | 317   | 327,5 | 316   |
| Trójbój            | 387,5 | 477,5 | 593   | 642,5 | 685   | 810   | 762,5 | 860   | 792,5 |
| 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 | 220   | 262,5 | 266,5 | 302,5 | 310   | 340   | 344,5 |
| Wyciskanie leżąc   | 154   | 155   | 192   | 197,5 | 205   | 220   | 225   | 236   |
| Martwy ciąg        | 223,5 | 252,5 | 282,5 | 317,5 | 375   | 400   | 357,5 | 342,5 |
| 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   | 205,5 | 195 | 262,5 | 245 | 280   | 282,5 | 305   |
| Wyciskanie leżąc   | 152,5 | 150   | 175 | 185   | 195 | 192,5 | 195   | 207,5 |
| Martwy ciąg        | 222,5 | 222,5 | 255 | 310   | 295 | 340   | 287,5 | 300   |
| Trójbój            | 570   | 573   | 585 | 742,5 | 690 | 800   | 745   | 737,5 |
| Wyciskanie - 1 bój | 162,5 | 157,5 | 178 | 188   | 220 | 228   | 242,5 | 232,5 |

| Weterani II 50-59  | 59         | 66    | 74    | 83  | 93    | 105   | 120   | 120+ |
|--------------------|------------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Przysiad           | bez limitu | 160   | 200   | 200 | 235,5 | 242,5 | 245   | 250  |
| Wyciskanie leżąc   | bez limitu | 100,5 | 130   | 144 | 190   | 180,5 | 180,5 | 175  |
| Martwy ciąg        | bez limitu | 176   | 210,5 | 250 | 265   | 300   | 300   | 260  |
| Trójbój            | bez limitu | 436   | 520   | 560 | 680,5 | 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 | 285  |
| Wyciskanie leżąc   | 90,5  | 100   | 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   | 170   | 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 | 182,5 | 190,5 | 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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)