



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO

Otwarte Mistrzostwa Warszawy o Puchar Burmistrza Pragi Południe w Trójbój Siłowym
z okazji 65-lecia klubu TKKF Herkules Warszawa

Warszawa, 20 września 2025 r.

Miejsce	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub	Waga ciała	Wsp. IPF GL	Nr start.	Przysiad			P wynik	Wyciskanie leżąc			WL wynik	Martwy ciąg			MC wynik	WYNIK	Punkty IPF GL	
							1	2	3		1	2	3		1	2	3				
JUNIORKI DO LAT 20																					
kat. open [IPF-GL]																					
NK	Czerwińska	Sandra	2005	TKKF Herkules Warszawa	59,93	0,18587	3	-125,0	-125,0	125,0	125,0	-75,0	-75,0	-75,0	0,0	-120,0	120,0	125,0	125,0	0,0	0,000
JUNIORZY DO LAT 16																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Niedbalski	Maciej	2009	TKKF Herkules Warszawa	88,16	0,11160	36	-195,0	195,0	-200,0	195,0	125,0	130,0	-135,0	130,0	-195,0	200,0	207,5	207,5	532,5	59,425
JUNIORZY DO LAT 18																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Jobda	Kacper	2008	TKKF Herkules Warszawa	76,29	0,12154	1	210,0	-220,0	220,0	220,0	120,0	125,0	-130,0	125,0	215,0	225,0	-237,5	225,0	570,0	69,277
JUNIORZY DO LAT 20																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Polishchuk	Ivan	2005	TKKF Herkules Warszawa	116,04	0,09793	9	-210,0	210,0	-217,5	210,0	120,0	125,0	130,0	130,0	220,0	232,5	240,0	240,0	580,0	56,798
JUNIORZY DO LAT 23																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Okliński	Dominik	2002	TKKF Herkules Warszawa	106,54	0,10154	10	205,0	-215,0	215,0	215,0	170,0	-175,0	-175,0	170,0	210,0	215,0	225,0	225,0	610,0	61,942
SENIORZY																					
kat. 93 [IPF-GL]																					
1	Celej	Paweł	1995	TKKF Herkules Warszawa	84,79	0,11406	12	150,0	155,0	-160,0	155,0	-100,0	100,0	-105,0	100,0	150,0	160,0	170,0	170,0	425,0	48,477
MASTERS																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Słoka	Marcin	1984	TKKF Herkules Warszawa	102,52	0,10335	4	190,0	200,0	-205,0	200,0	120,0	125,0	130,0	130,0	202,5	220,0	-225,0	220,0	550,0	56,841

NK - nieklasyfikowana



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO

Otwarte Mistrzostwa Warszawy o Puchar Burmistrza Pragi Południe w Trójbój Siłowym Klasycznym
z okazji 65-lecia klubu TKKF Herkules Warszawa

Warszawa, 20 września 2025 r.

Miejsce	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub	Waga ciała	Wsp. IPF GL	Nr start.	Przysiad			P wynik	Wyciskanie leżąc			WL wynik	Martwy ciąg			MC wynik	WYNIK	Punkty IPF GL	
							1	2	3		1	2	3		1	2	3				
JUNIORKI DO LAT 16																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Czajkowska	Malwina	2010	Stow. Sportowe Puławy	58,70	0,22956	22	95,0	105,0	-112,5	105,0	45,0	50,0	-52,5	50,0	105,0	115,0	-122,5	115,0	270,0	61,982
2	Chodera	Martyna	2011	KS Tęcza-Społem Kielce	45,40	0,28713	13	70,0	75,0	77,5	77,5	35,0	37,5	-40,0	37,5	80,0	85,0	90,0	90,0	205,0	58,862
3	Rakoczy	Maria	2009	Stow. Centrum Formy Dąbrowa Górnicza	58,05	0,23142	21	80,0	85,0	90,0	90,0	45,0	47,5	-50,0	47,5	85,0	90,0	95,0	95,0	232,5	53,805
JUNIORKI DO LAT 18																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Dzieżok	Sandra	2007	UKS Eugen Knurów	61,61	0,22200	18	117,5	125,0	127,5	127,5	55,0	60,0	0,0	60,0	117,5	125,0	130,0	130,0	317,5	70,486
2	Kosecka	Karolina	2007	KS Tęcza-Społem Kielce	57,67	0,23254	15	67,5	75,0	-77,5	75,0	40,0	45,0	47,5	47,5	90,0	100,0	105,0	105,0	227,5	52,902
JUNIORKI DO LAT 20																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Tatar	Maja	2006	KSSSiKW Wiking Starachowice	60,88	0,22379	19	125,0	130,0	132,5	132,5	72,5	75,0	77,5	77,5	125,0	130,0	135,0	135,0	345,0	77,208
SENIORKI																					
kat. 63 [IPF-GL]																					
1	Tatar	Maja	2006	KSSSiKW Wiking Starachowice	60,88	0,22379	19	125,0	130,0	132,5	132,5	72,5	75,0	77,5	77,5	125,0	130,0	135,0	135,0	345,0	77,208
2	Dzieżok	Sandra	2007	UKS Eugen Knurów	61,61	0,22200	18	117,5	125,0	127,5	127,5	55,0	60,0	0,0	60,0	117,5	125,0	130,0	130,0	317,5	70,486
kat. 76 [IPF-GL]																					
1	Czerwińska	Joanna	1984	TKKF Herkules Warszawa	73,03	0,20103	16	100,0	105,0	110,0	110,0	55,0	-60,0	-60,0	55,0	135,0	145,0	-155,0	145,0	310,0	62,319
MASTERS																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Czerwińska	Joanna	1984	TKKF Herkules Warszawa	73,03	0,20103	16	100,0	105,0	110,0	110,0	55,0	-60,0	-60,0	55,0	135,0	145,0	-155,0	145,0	310,0	62,319
JUNIORZY DO LAT 16																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Duda	Wiktor	2009	KS Studio Mocy Kolbuszowa	83,00	0,13843	5	185,0	-195,0	200,0	200,0	107,5	115,0	120,0	120,0	230,0	242,5	250,0	250,0	570,0	78,903
2	Czarnota	Nikos	2009	TKKF Śródmieście Legnica	62,05	0,16108	7	107,5	110,0	112,5	112,5	77,5	82,5	85,0	85,0	140,0	150,0	155,0	155,0	352,5	56,780
JUNIORZY DO LAT 18																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Płoucha	Konstanty	2008	TKKF Herkules Warszawa	81,96	0,13931	29	190,0	-200,0	200,0	200,0	125,0	130,0	-135,0	130,0	205,0	220,0	225,0	225,0	555,0	77,318
2	Dąbrowski	Filip	2008	KS Raszyn	79,79	0,14123	27	-190,0	190,0	200,0	200,0	130,0	-140,0	-140,0	130,0	180,0	190,0	195,0	195,0	525,0	74,144
3	Glegoła	Dominik	2007	KS Tęcza-Społem Kielce	81,29	0,13989	24	-175,0	175,0	185,0	185,0	110,0	120,0	125,0	125,0	185,0	-195,0	195,0	195,0	505,0	70,646
4	Beśka	Stanisław	2007	KS Team Wrocław	86,67	0,13545	31	172,5	182,5	-185,0	182,5	105,0	-112,5	-112,5	105,0	192,5	-207,5	207,5	207,5	495,0	67,049
5	Mierzejewski	Hubert	2008	KS Raszyn	133,49	0,11112	35	200,0	220,0	240,0	240,0	130,0	145,0	-152,5	145,0	200,0	215,0	-240,0	215,0	600,0	66,673
6	Rataj	Jakub	2007	KS Team Wrocław	81,44	0,13976	30	-135,0	-135,0	135,0	135,0	105,0	115,0	-117,5	115,0	0,0	-152,5	152,5	152,5	402,5	56,255
JUNIORZY DO LAT 20																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Mazurkiewicz	Mikołaj	2006	AZS Politechnika Warszawska Warszawa	111,74	0,11999	32	255,0	262,5	270,0	270,0	115,0	120,0	-125,0	120,0	255,0	265,0	285,0	285,0	675,0	80,992
2	Mikus	Tymur	2006	TKKF Herkules Warszawa	96,19	0,12870	23	205,0	215,0	-220,0	215,0	127,5	132,5	137,5	137,5	197,5	207,5	-215,0	207,5	560,0	72,071
JUNIORZY DO LAT 23																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Koszewski	Aleksander	2002	Stow. Sportowe Wariacje Skiermiewice	103,13	0,12451	40	230,0	245,0	255,0	255,0	170,0	180,0	187,5	187,5	290,0	-310,0	310,0	310,0	752,5	93,690
2	Rosiński	Krystian	2003	Stow. Sportowe Wariacje Skiermiewice	103,60	0,12424	46	-190,0	190,0	-200,0	190,0	127,5	132,5	-137,5	132,5	210,0	220,0	230,0	230,0	552,5	68,643
3	Sadecki	Michał	2002	UKS Eugen Knurów	81,84	0,13942	48	122,5	127,5	132,5	132,5	82,5	87,5	-90,0	87,5	160,0	170,0	180,0	180,0	400,0	55,766

Miejsce	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub	Waga ciała	Wsp. IPF GL	Nr start.	Przysiad			P wynik	Wyciskanie leżąc			WL wynik	Martwy ciąg			MC wynik	WYNIK	Punkty IPF GL	
							1	2	3		1	2	3		1	2	3				
SENIORZY																					
kat. 93 [IPF-GL]																					
1	Krzewina	Miłosz	1999	Stow. Centrum Formy Dąbrowa Górnicza	85,47	0,13640	42	-245,0	250,0	260,0	260,0	160,0	167,5	-175,0	167,5	-245,0	-245,0	245,0	245,0	672,5	91,729
2	Dudchenko	Oleh	1996	KS Team Wrocław	91,70	0,13172	47	240,0	247,5	-252,5	247,5	-140,0	140,0	150,0	150,0	270,0	277,5	-280,0	277,5	675,0	88,914
3	Puchlerski	Łukasz	1982	MKS Wicher Kobyłka	77,99	0,14288	44	170,0	180,0	190,0	190,0	100,0	110,0	115,0	115,0	220,0	230,0	240,0	240,0	545,0	77,872
4	Baldyga	Bartosz	1983	TKKF Herkules Warszawa	92,93	0,13087	39	215,0	227,5	-232,5	227,5	125,0	130,0	-135,0	130,0	-215,0	215,0	-230,0	215,0	572,5	74,923
kat. +93 [IPF-GL]																					
1	Szklarz	Grzegorz	1989	KS Team Wrocław	144,45	0,10768	41	240,0	255,0	-270,0	255,0	-205,0	-205,0	205,0	205,0	-240,0	240,0	275,0	275,0	735,0	79,143
MASTERS																					
kat. open [IPF-GL]																					
1	Puchlerski	Łukasz	1982	MKS Wicher Kobyłka	77,99	0,14288	44	170,0	180,0	190,0	190,0	100,0	110,0	115,0	115,0	220,0	230,0	240,0	240,0	545,0	77,872
2	Baldyga	Bartosz	1983	TKKF Herkules Warszawa	92,93	0,13087	39	215,0	227,5	-232,5	227,5	125,0	130,0	-135,0	130,0	-215,0	215,0	-230,0	215,0	572,5	74,923
3	Kozak	Jakub	1977	TKKF Herkules Warszawa	90,77	0,13239	45	145,0	150,0	155,0	155,0	100,0	105,0	107,5	107,5	145,0	155,0	160,0	160,0	422,5	55,933



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO
Otwarte Mistrzostwa Warszawy o Puchar Burmistrza Pragi Południe
w Wyciskaniu Leżąc
z okazji 65-lecia klubu TKKF Herkules Warszawa

Warszawa, 20 września 2025 r.

Miejsce	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub	Waga ciała	Wsp. IPF GL	Nr start.	Wyciskanie leżąc			WYNIK	Punkty IPF GL	
							1	2	3			
JUNIORKI DO LAT 20												
kat. open [IPF-GL]												
NK	Czerwińska	Sandra	2005	TKKF Herkules Warszawa	59,93	0,62340	3	-75,0	-75,0	-75,0	0,0	0,000
JUNIORZY DO LAT 16												
kat. open [IPF-GL]												
1	Kubica	Marcel	2010	UKS Eugen Knurów	99,45	0,31884	26	-140,0	140,0	145,0	145,0	46,232
2	Niezbalski	Maciej	2009	TKKF Herkules Warszawa	88,16	0,34174	36	125,0	130,0	-135,0	130,0	44,426
JUNIORZY DO LAT 18												
kat. open [IPF-GL]												
1	Michałowicz	Iwo	2007	VIP Team Grajewo	85,35	0,34911	11	200,0	-210,0	-210,0	200,0	69,822
2	Jobda	Kacper	2008	TKKF Herkules Warszawa	76,29	0,37959	1	120,0	125,0	-130,0	125,0	47,448
JUNIORZY DO LAT 20												
kat. open [IPF-GL]												
1	Polishchuk	Ivan	2005	TKKF Herkules Warszawa	116,04	0,29778	9	120,0	125,0	130,0	130,0	38,712
JUNIORZY DO LAT 23												
kat. open [IPF-GL]												
1	Okliński	Dominik	2002	TKKF Herkules Warszawa	106,54	0,30845	10	170,0	-175,0	-175,0	170,0	52,437



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO
Otwarte Mistrzostwa Warszawy o Puchar Burmistrza Pragi Południe
w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym
z okazji 65-lecia klubu TKKF Herkules Warszawa

Warszawa, 20 września 2025 r.

Miejsce	Nazwisko i imię	Rocznik	Klub	Waga ciała	Wsp. IPF GL	Nr start.	Wyciskanie leżąc			WYNIK	Punkty IPF GL	
							1	2	3			
JUNIORKI DO LAT 16												
kat. open [IPF-GL]												
1	Wilk	Alicja	2010	KS Tęcza-Społem Kielce	62,48	0,83838	17	45,0	47,5	50,0	50,0	41,919
JUNIORKI DO LAT 18												
kat. open [IPF-GL]												
1	Kosecka	Karolina	2007	KS Tęcza-Społem Kielce	57,67	0,88200	15	40,0	45,0	47,5	47,5	41,895
JUNIORKI DO LAT 20												
kat. open [IPF-GL]												
1	Tatar	Maja	2006	KSSSiKW Wiking Starachowice	60,88	0,85134	19	72,5	75,0	77,5	77,5	65,978
SENIORKI												
kat. 63 [IPF-GL]												
1	Tatar	Maja	2006	KSSSiKW Wiking Starachowice	60,88	0,85134	19	72,5	75,0	77,5	77,5	65,978
2	Rydwajska	Natalia	1996	KS Start Strzegom	62,73	0,83647	20	40,0	47,5	52,5	52,5	43,915
kat. 76 [IPF-GL]												
1	Czerwińska	Joanna	1984	TKKF Herkules Warszawa	73,03	0,77909	16	55,0	-60,0	-60,0	55,0	42,850
MASTERS												
kat. open [IPF-GL]												
1	Mikulska	Katarzyna	1982	KS Team Wrocław	75,05	0,77141	14	70,0	-75,0	-75,0	70,0	53,998
2	Czerwińska	Joanna	1984	TKKF Herkules Warszawa	73,03	0,77909	16	55,0	-60,0	-60,0	55,0	42,850
JUNIORZY DO LAT 16												
kat. open [IPF-GL]												
1	Paszkiewicz	Sebastian	2009	KS Impuls Ostrowiec Świętokrzyski	56,30	0,61942	6	90,0	95,0	-100,0	95,0	58,845
2	Kubica	Marcel	2010	UKS Eugen Knurów	99,45	0,45932	26	105,0	110,0	115,0	115,0	52,822
3	Maćkowski	Igor	2011	UKS Eugen Knurów	103,60	0,45057	2	90,0	97,5	-102,5	97,5	43,930
JUNIORZY DO LAT 18												
kat. open [IPF-GL]												
1	Płoucha	Konstanty	2008	TKKF Herkules Warszawa	81,96	0,50555	29	125,0	130,0	-135,0	130,0	65,722
JUNIORZY DO LAT 20												
kat. open [IPF-GL]												
1	Rosiński	Konrad	2006	Stow. Sportowe Wariacje Skierniewice	103,00	0,45179	25	-157,5	157,5	-160,0	157,5	71,157
2	Zybura	Dawid	2005	KS Impuls Ostrowiec Świętokrzyski	114,32	0,43087	28	155,0	160,0	-165,0	160,0	68,940
3	Szłaga	Adam	2005	AZS Politechnika Warszawska	88,37	0,48659	34	130,0	135,0	-140,0	135,0	65,690
4	Mikus	Tymur	2006	TKKF Herkules Warszawa	96,19	0,46672	23	127,5	132,5	137,5	137,5	64,174
5	Mroczkowski	Arkadiusz	2005	KS Impuls Ostrowiec Świętokrzyski	81,42	0,50728	33	105,0	110,0	-115,0	110,0	55,801
JUNIORZY DO LAT 23												
kat. open [IPF-GL]												
1	Sadecki	Michał	2002	UKS Eugen Knurów	81,84	0,50594	48	82,5	87,5	-90,0	87,5	44,269
SENIORZY												
kat. 93 [IPF-GL]												
1	Bociański	Kuba	1991	Stow. Sportowe Puławy	89,01	0,48484	50	170,0	175,0	180,0	180,0	87,272
2	Kwiatkiewicz	Konrad	1991	TKKF Herkules Warszawa	92,80	0,47494	51	155,0	165,0	170,0	170,0	80,740
3	Kocot	Damian	1985	Stow. Centrum Formy Dąbrowa Górnicza	89,66	0,48309	43	137,5	145,0	150,0	150,0	72,463
4	Urban	Maciej	2000	KS Impuls Ostrowiec Świętokrzyski	92,24	0,47636	38	125,0	132,5	-140,0	132,5	63,117
kat. +93 [IPF GL]												
1	Powichrowski	Marcin	1996	TKKF Herkules Warszawa	120,47	0,42118	37	180,0	185,0	-190,0	185,0	77,918
2	Czyżewski	Mateusz	1991	KS Impuls Ostrowiec Świętokrzyski	100,79	0,45642	49	150,0	-155,0	-155,0	150,0	68,463
MASTERS												
kat. open [IPF-GL]												
1	Kocot	Damian	1985	Stow. Centrum Formy Dąbrowa Górnicza	89,66	0,48309	43	137,5	145,0	150,0	150,0	72,463

NK - nieklasyfikowany
Sędzia główny zawodów: Włodzimierz Laskowski
Sekretarz: Arkadiusz Znojek
Data wykonania: 2025-09-20
Wersja: 1.00