



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2025.10.01

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	78	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	352,5
Wyciskanie - 1 bój	42,5	55,5	63	70	95	78	73	65,5	85

Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	93	108	115	122,5	143	165	185,5	190	175
Wyciskanie leżąc	48	60	67,5	81	91,5	117,5	105	100	80
Martwy ciąg	122,5	137,5	156	175	170	190	209	210	181
Trójbój	260	297,5	336	375	387,5	454	494,5	500	421
Wyciskanie - 1 bój	48	60	73	82,5	110,5	117,5	107,5	100	87,5

Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	93	120	132,5	137	160,5	175	205	202,5	205
Wyciskanie leżąc	55	75	76	81,5	95	117,5	145	147,5	100
Martwy ciąg	122,5	145	165	175	190	192,5	250,5	240	195
Trójbój	262,5	335	365	375	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	138	141,5	161	210	207,5	210	205
Wyciskanie leżąc	55	77,5	81	87,5	95,5	158	160	156	106
Martwy ciąg	125	145	167,5	175	200	260	262	252,5	195
Trójbój	262,5	337,5	380	383,5	456,5	628	627	618,5	481
Wyciskanie - 1 bój	55	77,5	87,5	102,5	110,5	158	160	156	106

Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	123,5	162,5	151	170,5	210	207,5	210	212,5
Wyciskanie leżąc	77,5	92,5	100,5	100	158	160	156	112,5
Martwy ciąg	150	170	175	192,5	260	262	252,5	210
Trójbój	337,5	422,5	404	448	628	627	618,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	100,5	95	102,5	110,5	158	160	156	112,5

Masters I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	70	97,5	110	140	150	160	150,5	212,5
Wyciskanie leżąc	37,5	52,5	60,5	66	75	85	90	112,5
Martwy ciąg	92,5	126,5	128	158	157,5	170	160	205
Trójbój	200	270	285	356,5	365	382,5	390,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	97,5	95	92,5	91	87,5	110	102,5	112,5

Masters II 50-59	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	93	120	120	130	110	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	65	65	67,5	70	85	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	128,5	145	140,5	150	135	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	286	330	327,5	350	325	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	35	80	66,5	72,5	70	85	102,5

Masters 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

Masters 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 Klasycznym stan na 2025.10.01

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130,5	162,5	170	212,5	220	220	255	230,5	245,5
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	150	152,5	150	140,5
Martwy ciąg	162,5	190	200	210	240	250	270	236	250
Trójbój	357,5	440	460	535	597,5	600	663	593	626
Wyciskanie - 1 bój	100,5	120	116,5	140	155	153	153	157,5	150

Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143	173	195	225	233	282,5	271	322,5	315
Wyciskanie leżąc	110	120	132,5	157	165	175	155,5	180	177,5
Martwy ciąg	185	220	227,5	257,5	289	300	288	306	292,5
Trójbój	387,5	467,5	530	607,5	634	722,5	710,5	792,5	767,5
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	143	180	195	225	241,5	272,5	280	322,5	315
Wyciskanie leżąc	110	120	132,5	157	175	175	177,5	185	185
Martwy ciąg	185	220	230	257,5	306,5	315	300,5	306,5	306
Trójbój	387,5	477,5	530	607,5	701,5	701	740,5	792,5	782,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	147,5	170	185	191	222,5	196	205

Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143	180	220	237,5	262,5	303	310,5	330	340,5
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	212,5
Martwy ciąg	185	220	250,5	261	306,5	355	317	327,5	316
Trójbój	387,5	477,5	593	642,5	697,5	810	788	860	858
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	303	320	340	344,5
Wyciskanie leżąc	154	155	192	197,5	205	220	225	236
Martwy ciąg	223,5	253	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

Masters I 40-49	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	210	205,5	195	262,5	245	280,5	292,5	305
Wyciskanie leżąc	152,5	150	175	185	195	192,5	200	207,5
Martwy ciąg	222,5	222,5	255	310	295	340	310	300
Trójbój	570	573	585	742,5	690	800	800	737,5
Wyciskanie - 1 bój	162,5	157,5	178	190	220	228	242,5	232,5

Masters 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	145	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	147,5	160	220	225	193,5	190

Masters 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	200,5	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

Masters 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	192	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