



## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2025.10.01

Juniorzy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130,5 Skrzypczak Dominik 14/6/2024	162,5 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	170 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	212,5 Łukasik Bartosz 20/6/2025	220 Lenart Jakub 7/10/2017	220 Muczyński Krystian 3/3/2019	255 Gruszka Szymon 8/10/2024	230,5 Naguszewski Jakub 17/6/2023	245,5 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Wyciskanie leżąc	100 Jędrzejewski Jakub 7/10/2016	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	110 Kwiatkowski Tom. 14/12/2012	137,5 Lenart Jakub 12/3/2017	155 Lenart Jakub 7/10/2017	150 Wnuk Tomasz 27/10/2024	152,5 Gruszka Szymon 7/9/2024	150 Kolinko Michał 15/9/2018	140,5 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Martwy ciąg	162,5 Bońkowski Jakub 4/9/2020	190 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	200 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	210 Wilewski Filip 26/10/2024	240 Duda Wiktor 20/6/2025	250 Zielonka Jakub 17/6/2023	270 Gruszka Szymon 14/6/2024/2024	236 Kierszka Dawid 14/6/2024	250 Tuszyński Bartłomiej 10/6/2019
Trójbój	357,5 Bońkowski Jakub 4/9/2020	440 Warszczuk Bartosz 18/6/2017	460 Warszczuk Bartosz 20/5/2017	535 Lenart Jakub 12/3/2017	597,5 Lenart Jakub 7/10/2017	600 Wnuk Tomasz 27/10/2024	663 Gruszka Szymon 14/6/2024/2024	593 Naguszewski Jakub 17/6/2023	626 Tuszyński Bartłomiej 7/9/2019
Wyciskanie - 1 bój	100,5 Jędrzejewski Jakub 22/10/2016	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017 - TSK	116,5 Kuriata Kamil 28/10/2017	140 Kisiel Krystian 20/10/2018	155 Lenart Jakub 7/10/2017 - TSK	153 Kawecki Mikołaj 23/11/2024	153 Gruszka Szymon 23/11/2024	157,5 Gruszka Szymon 7/8/2024	150 Strzyga Kordian 21/10/2018
Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143 Skrzypczak Dominik 20/6/2025	173 Berezowski Przem. 7/9/2019	195 Liszkiewicz Krzysztof 4/12/2021	225 Opałka Jakub 7/3/2025	233 Jakubiak Jan 20/6/2025	282,5 Zielonka Jakub 3/9/2025	271 Gruszka Szymon 20/6/2025	322,5 Naguszewski Jakub 5/9/2025	315 Naguszewski Jakub 20/6/2025
Wyciskanie leżąc	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	132,5 Prshliak Maksym 26/11/2022	157 Mizia Michał 18/6/2023	165 Hintzke Mariusz 14/12/2012	175 Lenart Jakub 7/9/2019	155,5 Gruszka Szymon 7/3/2025	180 Naguszewski Jakub 5/9/2025	177,5 Naguszewski Jakub 20/6/2025
Martwy ciąg	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	220 Bońkowski Jakub 10/9/2022	227,5 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	257,5 Mizia Michał 10/10/2022	289 Rusek Damian 26/11/2022	300 Zielonka Jakub 20/6/2025	288 Muczyński Krystian 4/9/2020	306 Muczyński Krystian 4/12/2021	292,5 Sankowski Wiktor 8/10/2024
Trójbój	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	467,5 Bońkowski Jakub 10/9/2022	530 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	607,5 Mizia Michał 10/10/2022	634 Rusek Damian 26/11/2022	722,5 Zielonka Jakub 3/9/2025	710,5 Gruszka Szymon 7/3/2025	792,5 Naguszewski Jakub 5/9/2025	767,5 Naguszewski Jakub 20/6/2025
Wyciskanie - 1 bój	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	132,5 Prshliak Maksym 26/11/2022-TS	157 Mizia Michał 18/6/2023 - TSK	168,5 Kisiel Krystian 15/11/2020	191 Grzegorczyk Dawid 19/4/2015	222,5 Grzegorczyk Dawid 23/10/2016	183 Chowanik Alek. 26/6/2021	185 Strzyga Kordian 19/9/2020
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5 Anuszek Michał 21/3/2015	180 Anuszek Michał 7/10/2017	195 Liszkiewicz Krzysztof 4/12/2021	225 Opałka Jakub 7/3/2025	241,5 Mizia Michał 21/6/2025	282,5 Zielonka Jakub 3/9/2025	280 Paszkiwicz Eryk 4/9/2020	322,5 Naguszewski Jakub 5/9/2025	315 Naguszewski Jakub 20/6/2025
Wyciskanie leżąc	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	132,5 Prshliak Maksym 26/11/2022	157 Mizia Michał 18/6/2023	175 Hintzke Mariusz 29/3/2014	175 Lenart Jakub 7/9/2019	177,5 Łapata Artur 4/9/2020	185 Heinze Grzegorz 11/9/2022	185 Samborski Maciej 8/12/2021
Martwy ciąg	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	220 Bońkowski Jakub 10/9/2022	230 Bońkowski Jakub 16/6/2023	257,5 Mizia Michał 10/10/2022	306,5 Rusek Damian 14/6/2024	315 Rusek Damian 27/10/2024	300,5 Ziaroj Maciej 11/9/2022	306,5 Sankowski Wiktor 8/3/2025	306 Kotulla Paweł 8/3/2025
Trójbój	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	477,5 Anuszek Michał 7/10/2017	530 Warszczuk Bartosz 3/3/2019	607,5 Mizia Michał 10/10/2022	701,5 Mizia Michał 21/6/2025	722,5 Zielonka Jakub 3/9/2025	740,5 Ziaroj Maciej 11/9/2022	792,5 Naguszewski Jakub 5/9/2025	782,5 Heinze Grzegorz 28/9/2021
Wyciskanie - 1 bój	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	147,5 Kłak Hubert 7/11/2015	170 Kłak Hubert 22/10/2016	185 Hintzke Mariusz 25/10/2014	191 Grzegorczyk Dawid 19/4/2015	222,5 Grzegorczyk Dawid 23/10/2016	196 Malanowicz Kamil 1/3/2025	205 Lis Adrian 29/10/2017



## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2025.10.01

<b>juniorzy 23</b>	<b>53</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>120+</b>
<b>Przysiad</b>	142,5 Anuszek Michał 21/3/2015	180 Anuszek Michał 7/10/2017	220 Berezowski Przem. 9/10/2024	237,5 Łazicki Rafał 27/11/2022	262,5 Dembski Miron 27/10/2024	303 Dembski Miro 21/6/2025	310,5 Bogdewicz Bartłom. 21/6/2025	330 Sadowski Piotr 18/10/2015	340,5 Marzysz Piotr 23/2/2025
<b>Wyciskanie leżąc</b>	110 Rode Patryk 10/12/2011	120 Jędrzejewski Jakub 20/5/2017	143 Natorski Dawid 15/9/2018	170 Kłak Hubert 1/4/2017	185 Jabłoński Piotr 6/6/2014	190,5 Hintzke Mariusz 17/10/2015	205 Hauer Grzegorz 8/10/2016	220 Sadowski Piotr 8/10/2016	212,5 Marzysz Piotr 23/2/2025
<b>Martwy ciąg</b>	185 Bońkowski Jakub 26/9/2021	220 Bońkowski Jakub 10/9/2022	250,5 Natorski Dawid 26/11/2018	261 Wójcicki Mikołaj 16/9/2018	306,5 Rusek Damian 14/6/2024	355 Wierzbicki Krzysztof 11/6/2013	317 Grzelak Szymon 26/3/2022	327,5 Stanek Sebastian 30/11/2022	316 Bielusiak Kacper 5/9/2020
<b>Trójbój</b>	387,5 Bońkowski Jakub 26/9/2021	477,5 Anuszek Michał 7/10/2017	593 Natorski Dawid 26/11/2018	642,5 Łazicki Rafał 27/11/2022	697,5 Dembski Miron 27/10/2024	810 Wierzbicki Krzysztof 11/6/2013	788 Bogdewicz Bartłom. 21/6/2025	860 Sadowski Piotr 8/10/2016	858 Marzysz Piotr 23/2/2025
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	110 Rode Patryk 10/12/2011 - TSK	127,5 Jędrzejewski Jakub 17/5/2018	160 Grochalski Konrad 20/10/2019	177,5 Żurawski Sebastian 15/11/2020	185 Jabłoński Piotr 6/6/2014 - TSK	205,5 Blinkiewicz Maksym. 14/04/2019	222,5 Grzegorzczuk Dawid 23/10/2016	220 Sadowski Piotr 8/10/2016 - TSK	215 Lis Adrian 21/10/2018
<b>Seniorzy</b>	<b>X</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>120+</b>
<b>Przysiad</b>	X	217,5 Wszzoła Dariusz 7/10/2016	220 Berezowski Przem. 9/10/2024	262,5 Kawka Dawid 1/12/2022	266,5 Kawka Dawid 13/3/2022	303 Dembski Miro 21/6/2025	320 Szeliga Patryk 20/3/2025	340 Sadowski Piotr 18/3/2018	344,5 Sadowski Piotr 10/3/2024
<b>Wyciskanie leżąc</b>	X	154 Wszzoła Dariusz 7/10/2016	155 Grotkowski Mariusz 7/10/2017	192 Garbas Marcin 16/3/2019	197,5 Wojciechowski K. 15/12/2012	205 Pelc Dawid 1/4/2017	220 Drzymalski Karol 10/3/2013	225 Sadowski Piotr 02/12/2018	236 Szkларz Grzegorz 11/9/2022
<b>Martwy ciąg</b>	X	223,5 Stania Bartłomiej 10/9/2022	253 Marecki Mateusz 9/3/2025	282,5 Kawka Dawid 1/12/2022	317,5 Spychała Jacek 17/10/2015	375 Wierzbicki Krzysztof 8/9/2019	400 Wierzbicki Krzysztof 2/4/2017	357,5 Grzesik Mateusz 13/3/2022	342,5 Sadowski Piotr 10/3/2024
<b>Trójbój</b>	X	581,5 Wszzoła Dariusz 7/10/2016	600 Grotkowski Mariusz 24/6/2017	717,5 Kawka Dawid 1/12/2022	755 Spychała Jacek 23/6/2017	860 Wierzbicki Krzysztof 8/9/2019	900,5 Wierzbicki Krzysztof 2/4/2017	900 Sadowski Piotr 17/6/2018	909,5 Sadowski Piotr 30/5/2021
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	X	162,5 Tomczyk Mariusz 13/10/2012	178,5 Balawejder Adam 12/10/2013	195 Garbas Marcin 28/10/2017	200 Jazowiecki Grzegorz 22/4/2017	235 Miksa Artur 20/9/2020	230 Miksa Artur 21/3/2021	245 Byrski Łukasz 7/4/2018	252,5 Łaskawski Adam 15/11/2020
<b>Masters 40-49</b>	<b>X</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>120+</b>
<b>Przysiad</b>	X	210 Wszzoła Dariusz 13/6/2018	205,5 Śledź Sławomir 12/3/2023	195 Wirek Bartłomiej 9/3/2024	262,5 Spychała Jacek 13/6/2019	245 Matwin Łukasz 10/9/2023	280,5 Krasnopolski Dawid 22/6/2025	292,5 Kot Sebastian 16/2/2025	305 Chruścicki Łukasz 6/9/2020
<b>Wyciskanie leżąc</b>	X	152,5 Wszzoła Dariusz 13/6/2018	150 Śledź Sławomir 28/4/2019	175 Wirek Bartłomiej 9/3/2024	185 Wirek Bartłomiej 18/6/2023	195 Marciniak Mariusz 19/9/2021	192,5 Marciniak Mariusz 8/3/2024	200 Marciniak Mariusz 9/3/2025	207,5 Peksa Grzegorz 10/3/2013
<b>Martwy ciąg</b>	X	222,5 Śledź Sławomir 8/9/2019	222,5 Śledź Sławomir 12/3/2023	255 Paprocki Rafał 16/6/2017	310 Spychała Jacek 8/9/2018	295 Matwin Łukasz 10/9/2023	340 Goleń Marcin 16/6/2024	310 Kot Sebastian 16/2/2025	300 Wiejas Robert 8/3/2024
<b>Trójbój</b>	X	570 Śledź Sławomir 8/9/2019	573 Śledź Sławomir 12/3/2023	585 Wirek Bartłomiej 9/3/2024	742,5 Spychała Jacek 30/11/2018	690 Matwin Łukasz 10/9/2023	800 Goleń Marcin 10/9/2023	800 Kot Sebastian 16/2/2025	737,5 Szymanowski Adam 15/12/2023
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	X	162,5 Tomczyk Mariusz 13/10/2012	157,5 Śledź Sławomir 1/8/2023	178 Wirek Bartłomiej 2/3/2024	190 Gawron Tomasz 8/12/2024	220 Tyborczyk Paweł 21/5/2019	228 Gorzędowski Marcin 21/10/2018	242,5 Gąsienica-Makowski Stanisław 13/8/2017	232,5 Wiejas Robert 20/10/2019



## Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2025.10.01

Masters 50-59	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	160 Franusik Ireneusz 30/5/2021	200 Jaroniec Marek 5/9/201	200 Stolarski Rafał 16/6/2024	235,5 Wegiera Jan 16/6/2024	242,5 Dąbrowski Jarosław 8/10/2017	245 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	250 Wszola Ryszard 19/9/2021
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	100,5 Franusik Ireneusz 30/5/2021	130 Mehlich Eugeniusz 29/3/2014	145 Dębicki Tomasz 22/6/2025	190 Wegiera Jan 16/6/2024	180,5 Kowalik Mikołaj 30/5/2021	180,5 Łasak Andrzej 6/9/2020	175 Bastek Jarosław 11/9/2022
Martwy ciąg	X	bez limitu	176 Franusik Ireneusz 18/9/2021	210,5 Jaroniec Marek 10/9/2022	250 Bejgrowicz Józef 10/12/2011	265 Gromek Józef 17/10/2015	300 Dąbrowski Jarosław 6/6/2019	300 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	260 Bembenek Arkad. 18/6/2023
Trójbój	X	bez limitu	436 Franusik Ireneusz 30/5/2021	520 Jaroniec Marek 5/9/2020	560 Stolarski Rafał 16/6/2024	680,5 Wegiera Jan 16/6/2024	707,5 Dąbrowski Jarosław 6/6/2019	707,5 Dąbrowski Jarosław 9/3/2018	655 Bembenek Arkad. 18/6/2023
Wyciskanie - 1 bój	X	90,5 Jeziorski Marian 7/11/2015	105 Hintzke Henryk 13/10/2012	147,5 Żelazko Bartosz 18/5/2025	160 Fugiel Mirosław 15/6/2014	220 Wegiera Jan 23/10/2016	225 Wegiera Jan 22/4/2017	193,5 Kowalik Mikołaj 26/6/2021	190 Dzieciatkowski Jan 23/10/2011
Masters 60-69	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	100 Jeziorski Marian 20/4/2018	192,5 Żmijewski Włodzimierz 9/3/2013	212,5 Żmijewski Włodzimierz 29/3/2014	217,5 Jasiński Adam 20/4/2018	241 Gromek Józef 6/9/2020	237,5 Gromek Józef 7/6/2018	190 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	285 Wszola Ryszard 13/2/2024
Wyciskanie leżąc	X	90,5 Jeziorski Marian 20/4/2018	100 Franusik Ireneusz 5/10/2024	112,5 Hintzke Henryk 7/9/2019	150 Tamirowski Kazimierz	150 Gromek Józef 30/5/2021	145 Ratajczyk Andrzej 28/4/2019	180 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	150 Wszola Ryszard 18/6/2023
Martwy ciąg	X	130 Jeziorski Marian 20/4/2018	250 Żmijewski Włodzimierz 14/12/2012	251 Żmijewski Włodzimierz 20/4/2018	265 Żmijewski Włodzimierz 20/3/2016	273 Gromek Józef 6/9/2020	270 Gromek Józef 28/4/2019	200,5 Tatarynowicz Stan. 22/6/2025	305 Wszola Ryszard 18/6/2023
Trójbój	X	320,5 Jeziorski Marian 20/4/2018	512,5 Żmijewski Włodzimierz 14/12/2012	532,5 Żmijewski Włodzimierz 29/3/2014	550 Jasiński Adam 20/4/2018	659 Gromek Józef 6/9/2020	642,5 Gromek Józef 28/4/2019	570 Hadrysiak Mariusz 30/5/2021	735 Wszola Ryszard 18/6/2023
Wyciskanie - 1 bój	X	90,5 Jeziorski Marian 20/4/2018-TSK	105 Leski Grzegorz 9/8/2018	125 Pietrzak Marcin 13/5/2023	157,5 Fugiel Mirosław 14/05/2018	190,5 Mentel Stanisław 31/7/2023	202,5 Mentel Stanisław 12/2/2022	200 Mentel Stanisław 15/11/2020	150 Wszola Ryszard 18/6/2023-TSK
Masters 70-+70	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	200 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	170 Bryniarski Andrzej 16/6/2024	90 Kowalski Wiktor 11/9/2022	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	95 Michałowski Fran. 10/9/2022	117,5 Klus Jan 28/4/2019	65 Kowalski Wiktor 11/9/2022	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	235 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	210 Bejgrowicz Józef 18/6/2023	140 Kowalski Wiktor 11/9/2022	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	505 Żmijewski Włodzimierz 28/4/2019	463,5 Klus Jan 28/4/2019	295 Kowalski Wiktor 11/9/2022	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	75 Kamiński Józef 22/10/2011	bez limitu	120 Mała Bolesław 29/6/2013	120,5 Mała Bolesław 29/10/2017	182,5 Mentel Stanisław 25/5/2024	192 Mentel Stanisław 22/9/2025	bez limitu	bez limitu