



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2025.10.01

Juniorki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90 Idczak Karolina 4/6/2023	125 Idczak Karolina 16/12/2023	135 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	150 Dzieżok Sandra 25/8/2023	140 Dzieżok Sandra 4/6/2023	limit 140	limit 162,5	130 Pieśniak Karina 13/12/2020	118 Janowicz Olena 10/12/2022
Wyciskanie	45 Znojek Zuzanna 24/8/2023	60 Znojek Zuzanna 7/5/2024	70 Cichocka Wiktoria 13/12/2021	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	80 Dzieżok Sandra 16/12/2023	limit 75	limit 60	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
Martwy ciąg	110 Idczak Karolina 4/6/2023	130,5 Idczak Karolina 16/12/2023	133 Zyskowska Julia 1/6/2025	150 Borowczyk Adrianna 20/12/2019	131 Dzieżok Sandra 16/12/2023	137,5 Majewska Zuz. 16/12/2023	limit 150	112,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	135 Selwiak Natalia 13/12/2020
Trójbój	240 Idczak Karolina 4/6/2023	308 Idczak Karolina 16/12/2023	325,5 Zyskowska Julia 1/6/2025	357,5 Dzieżok Sandra 25/8/2023	351 Dzieżok Sandra 16/12/2023	limit 317,5	limit 367,5	302,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	305 Selwiak Natalia 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	45 Znojek Zuzanna 24/8/2023 - TS	60 Znojek Zuzanna 7/5/2024 - TS	70 Cichocka Wiktoria 13/12/2020	82,5 Bogdziewicz Natalia 13/12/2020	80 Dzieżok Sandra 16/12/2023-TS	97,5 Pietrykowska J. 23/10/2021	limit 70	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
Juniorki 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5 Idczak Karolina 28/8/2024	130 Idczak Karolina 7/12/2024	165 Cichocka Wiktoria 28/8/2022	157,5 Dzieżok Sandra 29/8/2024	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	195 Sieczka Wiktoria 3/8/2021	205 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	180 Murza Klaudia 13/12/2020
Wyciskanie	65 Idczak Karolina 2/5/2025	67,5 Idczak Karolina 7/12/2024	90 Cichocka Wiktoria 14/11/2022	96 Deutsch Amelia 1/6/2025	100 Dzieżok Sandra 2/5/2025	limit 107,5	limit 140,5	120 Pietrykowska Just. 26/8/2023	100 Glembin Rozalia 19/6/2021
Martwy ciąg	133,5 Idczak Karolina 2/5/2025	132 Idczak Karolina 7/12/2024	147,5 Cichocka Wiktoria 28/8/2022	157,5 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	162,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 177,5	limit 180	173 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	160 Ulewińska Beata 16/12/2023
Trójbój	323,5 Idczak Karolina 2/5/2025	329,5 Idczak Karolina 7/12/2024	400 Cichocka Wiktoria 14/11/2022	387,5 Dzieżok Sandra 29/8/2024	427,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 482,5	limit 500,5	485,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	415 Murza Klaudia 13/12/2020
Wyciskanie - 1 bój	65,5 Idczak Karolina 24/11/2024	67,5 Idczak Karolina 7/12/2024-TS	90,5 Cichocka Wiktoria 10/12/2022-TS	97,5 Lorek Kamila 21/5/2014	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	limit 102,5	limit 140,5	130 Pietrykowska Just. 14/5/2023	120 Selwiak Natalia 26/2/2023
Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5 Idczak Karolina 28/8/2024	146 Kula Zuzanna 21/12/2019	170 Cichocka Wiktoria 13/11/2023	165 Cichocka Wiktoria 3/5/2023	185 Lis Ida 8/5/2017	limit 202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	210 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie	65 Idczak Karolina 2/5/2025	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019	102,5 Cichocka Wiktoria 13/11/2023	96 Deutsch Amelia 1/6/2025	100 Dankowska Wiktoria 7/12/2024	limit 110	195 Sitko Agata 9/7/2022	188 Sitko Agata 4/5/2022	120 Murza Klaudia 19/6/2021
Martwy ciąg	133,5 Idczak Karolina 2/5/2025	145 Kula Zuzanna 21/12/2019	150 Cichocka Wiktoria 13/11/2023	157,5 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	162,5 Lis Ida 8/5/2017	190 Bilicka Julia 29/8/2022	261 Sitko Agata 9/7/2022	251,5 Sitko Agata 4/5/2022	207,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Trójbój	323,5 Idczak Karolina 2/5/2025	386,5 Kula Zuzanna 21/12/2019	422,5 Cichocka Wiktoria 13/11/2023	405 Cichocka Wiktoria 3/5/2023	427,5 Lis Ida 8/5/2017	limit 482,5	726 Sitko Agata 9/7/2022	704,5 Sitko Agata 4/5/2022	527,5 Białek Magdalena 3/9/2011
Wyciskanie - 1 bój	65,5 Idczak Karolina 24/11/2024	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019 - TS	107,5 Sroczyk Marta 21/5/2015	105 Janaszek Martyna 27/9/2025	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	limit 110	195 Sitko Agata 9/7/2022-TS	220 Sitko Agata 25/9/2022	155 Murza Klaudia 6/8/2022



Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2025.10.01

Juniorki 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	127,5 Idczak Karolina 28/8/2024	188 Kula Zuzanna 23/8/2021	215 Kula Zuzanna 14/11/2022	175,5 Kula Zuzanna 13/12/2020	211 Kula Zuzanna 10/12/2022	limit 202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	238 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	65 Limit 1/1/2011	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	155 Kula Zuzanna 11/11/2024	113 Kula Zuzanna 13/12/2020	141 Kula Zuzanna 10/12/2022	limit 110	195 Sitko Agata 9/7/2022	188 Sitko Agata 4/5/2022	161 Kołata Karolina 18/6/2022
Martwy ciąg	133,5 Idczak Karolina 2/5/2025	160 Kula Zuzanna 4/8/2021	190 Kula Zuzanna 11/11/2024	172,5 Limit 1/1/2011	178 Pajęczkowska Paulina 16/12/2023	200 Bilicka Julia 25/08/2023	261 Sitko Agata 9/7/2022	251,5 Sitko Agata 4/5/2022	215 Bialek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	323,5 Idczak Karolina 2/5/2025	455,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	560 Kula Zuzanna 11/11/2024	448,5 Kula Zuzanna 13/10/2020	524,5 Kula Zuzanna 10/12/2022	limit 482,5	726 Sitko Agata 9/7/2022	704,5 Sitko Agata 4/5/2022	573 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	85 Limit 1/1/2011	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021-TS	155 Kula Zuzanna 11/11/2024-TS	147,5 Kula Zuzanna 11/12/2022	141 Kula Zuzanna 10/12/2022-TS	126 Piec Patrycja 24/11/2024	195 Sitko Agata 9/7/2022-TS	220 Sitko Agata 25/9/2022	175 Kołata Karolina 25/9/2022
Seniorki	X	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	X	188 Kula Zuzanna 23/8/2021	223 Kula Zuzanna 16/18/2025	205 Kula Zuzanna 16/3/2024	211 Kula Zuzanna 10/12/2022	limit 202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	238 Bialek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	X	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	135 Kula Zuzanna 14/11/2022	166 Kula Zuzanna 16/3/2024	141 Kula Zuzanna 10/12/2022	110,5 Wójtowicz Natal. 110,5	195 Sitko Agata 9/7/2022	188 Sitko Agata 4/5/2022	187,5 Kołata Karolina 16/11/2024
Martwy ciąg	X	175 Szymanel Paulina 13/11/2023	177,5 Szymanel Paulina 6/5/2022	182,5 Kula Zuzanna	191 Ziółkowska Agnieszka 21/6/2014	200 Bilicka Julia 25/08/2023	261 Sitko Agata 9/7/2022	251,5 Sitko Agata 4/5/2022	215 Bialek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	X	455,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	563 Kula Zuzanna 16/18/2025	553,5 Kula Zuzanna 16/3/2024	524,5 Kula Zuzanna 10/12/2022	limit 482,5	726 Sitko Agata 9/7/2022	704,5 Sitko Agata 4/5/2022	580 Kołata Karolina 16/11/2024
Wyciskanie - 1 bój	X	128 Kozdryk Justyna 22/12/2019	135 Kula Zuzanna 14/11/2022-TS	169 Kula Zuzanna 11/8/2024	141 Kula Zuzanna 10/12/2022-TS	132,5 Piec Patrycja 23/5/2025	195 Sitko Agata 9/7/2022-TS	220 Sitko Agata 25/9/2022	190,5 Kołata Karolina 2/3/2024
Masters 40-49	X	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	X	110 limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	135 Limit 1/1/2011	170 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	170 Chatlińska Izab. 10/12/2022	200,5 Chatlińska Izab.	160 Golubiewska Danuta 13/12/2020	190 Wieczorek Anna 8/6/2024
Wyciskanie	X	60 Limit 1/1/2011	75 Limit 1/1/2011	77,5 Limit 1/1/2011	85 Limit 1/1/2011	87,5 Gładysz Magd. 1/6/2025	limit 105	117,5 Limit 1/1/2011	122,5 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	117,5 Limit 1/1/2011	142,5 Limit 1/1/2011	142,5 Frankiewicz Anna 7/12/2024	170,5 Niewdana Agata 10/12/2022	165 Chatlińska Izab. 10/12/2022	limit 170	170 Golubiewska Danuta 13/12/2020	180 Wieczorek Anna 8/6/2024
Trójbój	X	290 Limit 1/1/2011	360 Limit 1/1/2011	350 Limit 1/1/2011	405 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	418 Chatlińska Izab. 10/12/2022	460,5 Chatlińska Izab.	425 Golubiewska Danuta 13/12/2020	460 Wieczorek Anna 8/6/2024
Wyciskanie - 1 bój	X	95 Kozdryk Justyna 26/2/2023	125 Kozdryk Justyna 6/9/2020	120 Radwańska Jadwiga 30/5/2015	120 Radwańska Jadwiga 14/3/2015	limit 110	limit 120	135 Szczepanik Dorota 16/10/2015	140 Szczepanik Dorota 18/4/2014

