



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2025.10.01

Juniorzy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130 Bońkowski Jakub 13/12/2020	146 Link Kajetan 16/12/2023	180 Łukasik Bartosz 7/12/2024	192,5 Raczek Szymon 7/12/2024	230 Gawlak-Socka Jan 7/12/2024	250 Szałaj Filip 8/5/2024	250 Piepier Gracjan 10/12/2022	200 Słoma Dominik 13/12/2020	265 Tuszyński Jan 18/12/2021
Wyciskanie leżąc	67,5 Rogała Radosław 10/12/2022	95 Link Kajetan 16/12/2023	105 Białek Franciszek 15/12/2023	130 Janowicz Alex 2/5/2023	152,5 Janowicz Alex 15/12/2023	170 Szałaj Filip 8/5/2024	170 Piepier Gracjan 10/12/2022	110 Warchoń Antoni 7/12/2024	140 Tuszyński Jan 19/6/2021
Martwy ciąg	165 Bońkowski Jakub 13/12/2020	155 Link Kajetan 16/12/2023-TS	200 Haupt Jakub 15/12/2023	221 Haupt Jakub 7/12/2024	230 Janowicz Alex 15/12/2023	225 Fluda Tomasz 15/12/2023	230 Piepier Gracjan 10/12/2022	195 Słoma Dominik 13/12/2020	240 Tuszyński Jan 19/6/2021
Trójbój	360 Bońkowski Jakub 13/12/2020	396 Link Kajetan 16/12/2023-TS	457,5 Łukasik Bartosz 7/12/2024	511 Haupt Jakub 7/12/2024	585 Gawlak-Socka Jan 7/12/2024	640 Szałaj Filip 8/5/2024	650 Piepier Gracjan 10/12/2022	470 Tuszyński Jan 13/12/2020	595 Tuszyński Jan 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	72,5 Bońkowski Jakub 20/3/2021	95 Link Kajetan 16/12/2023-TS	105 Białek Franciszek 15/12/2023-TS	130 Janowicz Alex 2/5/2023-TS	152,5 Janowicz Alex 15/12/2023-TS	170 Szałaj Filip 8/5/2024-TSK	177,5 Szałaj Filip 24/11/2024	175 Pietrykowski Dawid 13/12/2020	140 Tuszyński Jan 19/6/2021-TS

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	185 Bońkowski Jakub 18/12/2021	237,5 Pryshliak Maksym 10/12/2022	270 Bebło Bartosz 13/12/2020	290 Szczepański Dam. 8/12/2018	287,5 Szymkiewicz Mat. 29/10/2019	336,5 Golianek Jakub 31/8/2024	333 Dudziak Hubert 24/11/2013	300 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Wyciskanie leżąc	110 Limit 1/1/2011	135 Jędrzejewski Jakub 5/8/2017	150 Skonieczny Michał 14/4/2016	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	197,5 Głowienke Szymon 7/4/2015	202,5 Sypka Kamil 6/6/2012	262,5 Golianek Jakub 8/12/2024	245 Pieper Gracjan 8/12/2024	230 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	238 Magiera Wojciech 20/12/2019	260,5 Rusek Damian 18/6/2022	265 Sypka Kamil 31/8/2012	285 Muczyński Krystian 13/12/2020	296 Muczyński Krystian 18/12/2021	275 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Trójbój	437,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	482,5 Bońkowski Jakub 18/12/2021	587,5 Bebło Bartosz 20/12/2019	650 Bebło Bartosz 13/12/2020	705 Szczepański Dam. 8/12/2018	730 Golianek Jakub 16/12/2023	849,5 Golianek Jakub 31/8/2024	790 Grupiński Wojciech 2/9/2017	805 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	120 Jędrzejewski Jakub 22/4/2016	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	152,5 Skonieczny Michał 4/6/2016	168 Magiera Wojciech 20/12/2019 - TS	197,5 Głowienke Szymon 7/4/2015 - TS	237,5 Grzegorzczuk Dawid 20/5/2015	276 Grzegorzczuk Dawid 5/6/2016	250 Pieper Gracjan 24/11/2024	230 Tuszyński Bartłomiej 18/12/2021-TS

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5 Limit 1/1/2011	202,5 Limit 1/1/2011	250,5 Pryshliak Maksym 16/12/2023	270 Bebło Bartosz 13/12/2020	290 Szczepański Dam. 8/12/2018	315 Szczepański Dam. 13/12/2020	355 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	333 Dudziak Hubert 24/11/2013	360 Jarota Kamil 27/3/2011
Wyciskanie leżąc	110 Limit 1/1/2011	135,5 Hadas Paweł 23/11/2013	167,5 Pryshliak Maksym 28/8/2024	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	198 Czerwicki Szymon 5/12/2015	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014	262,5 Golianek Jakub 8/12/2024	245 Pieper Gracjan 8/12/2024	235 Krakowian Jakub 5/8/2021
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	245 Dębski Kamil 26/3/2011	287,5 Limit 1/1/2011	292,5 Limit 1/1/2011	308 Joskowski Jan 27/3/2011	296,5 Pawlak Kacper 18/12/2021	310 Jarota Kamil 27/3/2011
Trójbój	437,5 Bońkowski Jakub 23/8/2021	500 Limit 1/1/2011	640 Pryshliak Maksym 24/8/2023	650 Bebło Bartosz 13/12/2020	705 Limit 1/1/2011	810 Szczepański Dam. 13/12/20	880 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	810 Limit 1/1/2011	890 Jarota Kamil 27/3/2011
Wyciskanie - 1 bój	127,5 Hadas Paweł 20/5/2013	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	180 Paszko Andrzej 20/5/2014	190,5 Czajkowski Łukasz 14/3/2015	242,5 Hintzke Mariusz 21/5/2014	257,5 Hintzke Mariusz 6/12/2014 - TS	285 Jagiełło Kamil 9/12/2018	250 Korczyński Patryk 23/5/2014	240 Pietrykowski Dawid 2/3/2024



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójboju Siłowym stan na 2025.10.01

Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5 Limit 1/1/2011	220 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	255 Limit 1/1/2011	270 Galecki Piotr 26/3/2011	317,5 Limit 1/1/2011	330,5 Molga Bartłomiej 4/6/2023	355 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	350 Tworkowski Mariusz 28/8/2021	392,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie leżąc	162,5 Limit 1/1/2011	142,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	168 Dębicki Radosław 7/12/2024	180 Barczak Łukasz 23/11/2013	198,5 Zastawny Maciej 18/12/2021	280,5 Hintzke Mariusz 5/12/2015	262,5 Golianek Jakub 8/12/2024	245 Pieper Gracjan 8/12/2024	257,5 Marzysz Piotr 9/5/2024
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	250 Limit 1/1/2011	261 Barczak Łukasz 31/3/2012	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	310 Limit 1/1/2011	350 Joskowski Jan 22/6/2014	340,5 Bągiński Mateusz 13/12/2020	335,5 Stanek Sebastian 11/12/2022
Trójbój	530 Limit 1/1/2011	562,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	642,5 Limit 1/1/2011	700 Kończak Hubert 9/11/2021	803 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	862,5 Baran Michał 10/6/2011	933 Joskowski Jan 7/12/2014	915,5 Joskowski Jan 24/11/2013	972,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie - 1 bój	147,5 Limit 1/1/2011	155 Limit 1/1/2011	205 Paszek Andrzej 26/5/2017	205 Paszek Andrzej 22/4/2016	242,5 Hintzke Mariusz 21/5/2014	310,5 Hintzke Mariusz 19/3/2017	320 Hintzke Mariusz 23/4/2016	300 Jagiello Kamil 27/6/2021	282,5 Korczyński Patryk 30/5/2015
Seniorzy	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	262,5 Wszola Dariusz 14/11/2016	302,5 Limit 1/1/2011	370 Olech Jarosław 6/11/2018	332,5 Spychała Jacek 15/11/2017	360 Wegiera Jan 6/11/2014	400 Wiak Jacek 6/5/2011	422,5 Wiak Jacek 12/11/2011	415 Grabowski Daniel 13/11/2011
Wyciskanie leżąc	X	180 Wszola Dariusz 14/11/2016	221 Grotkowski Mariusz 5/11/2018	220 Olech Jarosław 8/5/2014	245 Zalewski Rafał 10/12/2016	305 Wegiera Jan 16/11/2016	270 Hadrysiak Mariusz 16/7/2015	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017	290 Szymoniak Ryszard 2/12/2017
Martwy ciąg	X	231 Stania Bartłomiej 1/6/2025	280 Limit 1/1/2011	328 Olech Jarosław 14/11/2017	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	320 Baran Michał 22/5/2014	395 Wierzbicki Krzysztof 2/12/2017	420 Wierzbicki Krzysztof 26/7/2017	340 Grabowski Daniel 13/11/2011
Trójbój	X	660 Wszola Dariusz 14/11/2016	775 Grotkowski Mariusz 9/11/2021	908 Olech Jarosław 14/11/2017	840 Spychała Jacek 15/11/2016	942,5 Wegiera Jan 6/11/2014	1007,5 Wiak Jacek 12/11/2011	1045 Wiak Jacek 12/11/2011	1040 Grabowski Daniel 13/11/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	185 Wszola Dariusz 6/8/2015	223 Balawejder Adam 15/3/2014	257,5 Miller Daniel 7/8/2015	290 Miller Daniel 13/2/2016	315 Wegiera Jan 28/4/2018	320 Hintzke Mariusz 23/4/2016	315 Kołtoński Karol 25/3/2012	325 Wargocki Robert 8/8/2015
Masters I 40-49	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	257,5 Ośmiałowski Paweł 2/5/2019	242,5 Limit 1/1/2011	370 Olech Jarosław 6/11/2018	320 Spychała Jacek 8/12/2018	360 Wegiera Jan 6/11/2014	307,5 Walczak Eryk 19/6/2021	340 Limit 1/1/2011	330 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	175 Wszola Dariusz 9/5/2018	150 Ośmiałowski Paweł 8/7/2022	220 Olech Jarosław 8/5/2014	237,5 Limit 1/1/2011	302,5 Wegiera Jan 22/6/2014	257,5 Walczak Eryk 11/12/2022	250 Grymula Mirosław 22/6/2014	240 Wiejas Robert 17/12/2023
Martwy ciąg	X	220 Ośmiałowski Paweł 8/12/2018	257,5 Limit 1/1/2011	328 Olech Jarosław 14/11/2017	300 Spychała Jacek 21/12/2019	315 Limit 1/1/2011	310 Limit 1/1/2011	300 Sobiech Sebastian 13/12/2020	310 Lipka Rafał 18/7/2015
Trójbój	X	640 Wszola Dariusz 2/5/2019	637,5 Limit 1/1/2011	908 Olech Jarosław 14/11/2017	812,5 Spychała Jacek 8/12/2018	942,5 Wegiera Jan 6/11/2014	785 Walczak Eryk 19/6/2021	842,5 Sobiech Sebastian 13/12/2020	825 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	182,5 Śledź Sławomir 13/2/2016	177,5 Szendera Rafał 24/06/2018	237,5 Balawejder Adam 28/9/2025	260 Palcowski Mariusz 14/5/2022	310,5 Zalewski Rafał 2/3/2025	302,5 Zalewski Rafał 17/3/2024	300 Rejek Artur 2/6/2012	291 Szymanowski Adam 2/3/2025



Rekordy Polski PZKFITS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2025.10.01

Masters II 50-59		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	150 Limit 1/1/2011	207,5 Limit 1/1/2011	355 Olech Jarosław 12/11/2024	242,5 Limit 1/1/2011	360 Wegiera Jan 11/5/2018	275 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	287,5 Limit 1/1/2011	227,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	107,5 Limit 1/1/2011	130 Limit 1/1/2011	197,5 Olech Jarosław 12/11/2024	180,5 Dębicki Tomasz 8/6/2024	305 Wegiera Jan 16/11/2016	270 Hadrysiak Mariusz 16/7/2015	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017	207,5 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	160 Limit 1/1/2011	235 Limit 1/1/2011	307,5 Olech Jarosław 12/11/2024	252,5 Limit 1/1/2011	290 Wegiera Jan 11/11/2015	302,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	305 Dąbrowski Jarosław 14/7/2017	212,5 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	420 Limit 1/1/2011	532,5 Limit 1/1/2011	860 Olech Jarosław 12/11/2024	632,5 Limit 1/1/2011	935 Wegiera Jan 16/11/2016	762,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	777,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2017	650 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	110 Limit 1/1/2011	135 Hintzke Henryk 5/2/2011	200 Olech Jarosław 16/8/2025 - TS	192,5 Żelazko Bartosz 14/5/2023	315 Wegiera Jan 28/4/2018	285 Hadrysiak Mariusz 16/3/2014	290,5 Hadrysiak Mariusz 14/7/2017 - TS	261 Dzięciatkowski Jan 16/3/2014
Masters III 60-69		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	135 Limit 1/1/2011	207,5 Żmijewski Włodz. 22/6/2013	250 Jasiński Adam 14/5/2011	243 Żmijewski Włodz. 12/6/2016	290 Wegiera Jan 9/5/2025	242,5 Limit 1/1/2011	277,5 Limit 1/1/2011	217,5 Limit 1/1/2011
Wyciskanie leżąc	X	50 Limit 1/1/2011	105 Piwowarczyk Marian 11/7/2021	145 Jasiński Adam 19/5/2013	170 Tamiłowski Kazim. 13/5/2012	190 Wegiera Jan 9/5/2025	165 Orłowski Mirosław 13/5/2012	240 Grabowski Wojciech 30/4/2011	165 Limit 1/1/2011
Martwy ciąg	X	152,5 Limit 1/1/2011	250,5 Żmijewski Włodz. 19/5/2013	277,5 Żmijewski Włodz. 30/04/2011	262,5 Żmijewski Włodz. 6/12/2014	270 Wegiera Jan 9/5/2025	225 Limit 1/1/2011	235 Limit 1/1/2011	190 Limit 1/1/2011
Trójbój	X	375 Limit 1/1/2011	532,5 Żmijewski Włodz. 22/6/2012	605,5 Jasiński Adam 14/5/2011	587,5 Żmijewski Włodz. 6/12/2014	750 Wegiera Jan 9/5/2025	617,5 Limit 1/1/2011	695 Hadrysiak Mariusz 11/7/2021	585 Limit 1/1/2011
Wyciskanie - 1 bój	X	82,5 Limit 1/1/2011	107,5 Piwowarczyk Marian 14/5/2022	153 Mehlich Eugeniusz 9/12/2018	182,5 Fugiel Mirosław 19/4/2016	275 Wegiera Jan 2/3/2025	262,5 Grabowski Wojciech 16/3/2014	265,5 Hadrysiak Mariusz 21/3/2021	190 Limit 1/1/2011
Masters IV 70-+70		59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	205 Żmijewski Włodz. 21/12/2019	bez limitu	150 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	75 Żmijewski Włodz. 29/6/2019	bez limitu	165 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	250 Żmijewski Włodz. 29/6/2019	bez limitu	175 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Trójbój	X	bez limitu	bez limitu	bez limitu	525 Żmijewski Włodz. 29/6/2019	bez limitu	480 Orłowski Mirosław 19/5/2013	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	X	bez limitu	bez limitu	151 Mąka Bolesław 19/4/2016	146 Mąka Bolesław 7/6/2014	213,5 Mentel Stanisław 31/5/2024	165 Orłowski Mirosław 19/5/2013 - TS	bez limitu	bez limitu

UWAGA :

Na RP trzeba uzyskać wynik wyższy o 0,5 kg od aktualnego rekordu/limitu
Zauważyłeś błąd ? Daj znać na adres grzegorzleski@wp.pl