



## Rekordy Polski PZKFITS Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2025.12.31

<b>Juniorki 16</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
<b>Przysiad</b>	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	140	162,5	130 Pieśniak Karina 13/12/2020	118 Janowicz Olena 10/12/2022
<b>Wyciskanie</b>	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	75	60	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
<b>Martwy ciąg</b>	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	150	112,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	135 Selwiak Natalia 13/12/2020
<b>Trójbój</b>	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	317,5	367,5	302,5 Pieśniak Karina 13/12/2020	305 Selwiak Natalia 18/12/2021
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	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	70	80 Dziwosz Julia 13/12/2020	80 Glembin Rozalia 13/12/2020
<b>Juniorki 18</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
<b>Przysiad</b>	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	202,5	195 Sieczka Wiktoria 3/8/2021	205 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	180 Murza Klaudia 13/12/2020
<b>Wyciskanie</b>	65 Idczak Karolina 2/5/2025	70 Idczak Karolina 6/12/2025	90 Cichocka Wiktoria 14/11/2022	105 Deutsch Amelia 6/12/2025	100 Dzieżok Sandra 2/5/2025	107,5	140,5	120 Pietrykowska Just. 26/8/2023	100 Glembin Rozalia 19/6/2021
<b>Martwy ciąg</b>	133,5 Idczak Karolina 2/5/2025	140 Idczak Karolina 6/12/2025	147,5 Cichocka Wiktoria 28/8/2022	157,5 Borowczyk Adrianna 24/8/2021	162,5 Lis Ida 8/5/2017	177,5	180	173 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	160 Ulewińska Beata 16/12/2023
<b>Trójbój</b>	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	482,5	500,5	485,5 Sieczka Wiktoria 18/12/2021	415 Murza Klaudia 13/12/2020
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	65,5 Idczak Karolina 24/11/2024	70 Idczak Karolina 6/12/2025 - TSK	90,5 Cichocka Wiktoria 10/12/2022-TS	108 Deutsch Amelia 23/11/2025	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	102,5	140	130 Pietrykowska Just. 14/5/2023	120 Selwiak Natalia 26/2/2023
<b>Juniorki 20</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>52</b>	<b>57</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>84+</b>
<b>Przysiad</b>	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	202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	210 Bialek Magdalena 3/9/2011
<b>Wyciskanie</b>	65 Idczak Karolina 2/5/2025	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019	102,5 Cichocka Wiktoria 13/11/2023	105 Deutsch Amelia 6/12/2025	100 Dankowska Wiktoria 7/12/2024	110	195 Sitko Agata 9/7/2022	188 Sitko Agata 4/5/2022	120 Murza Klaudia 19/6/2021
<b>Martwy ciąg</b>	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 Bialek Magdalena 3/9/2011
<b>Trójbój</b>	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	482,5	726 Sitko Agata 9/7/2022	704,5 Sitko Agata 4/5/2022	527,5 Bialek Magdalena 3/9/2011
<b>Wyciskanie - 1 bój</b>	65,5 Idczak Karolina 24/11/2024	95,5 Kula Zuzanna 21/12/2019 - TS	107,5 Sroczyk Marta 21/5/2015	108 Deutsch Amelia 23/11/2025	137,5 Stabulewska Kaja 20/3/2021	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 2025.12.31

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	202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	238 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	65	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	135 Kula Zuzanna 14/11/2022	113 Kula Zuzanna 13/12/2020	141 Kula Zuzanna 10/12/2022	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	170 Kula Zuzanna 14/11/2022	172,5	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 Białek Magdalena 6/6/2012
Trójbój	323,5 Idczak Karolina 2/5/2025	455,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	520 Kula Zuzanna 14/11/2022	448,5 Kula Zuzanna 13/10/2020	524,5 Kula Zuzanna 10/12/2022	482,5	726 Sitko Agata 9/7/2022	704,5 Sitko Agata 4/5/2022	573 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie - 1 bój	85	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021-TS	135 Kula Zuzanna 14/11/2022-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	202,5	270 Sitko Agata 9/7/2022	265 Sitko Agata 4/5/2022	238 Białek Magdalena 22/6/2013
Wyciskanie	X	110,5 Kula Zuzanna 4/8/2021	155 Kula Zuzanna 11/11/2024	166 Kula Zuzanna 16/3/2024	141 Kula Zuzanna 10/12/2022	122,5 Wójtowicz Natal. 6/12/2025	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	190 Kula Zuzanna 11/11/2024	182,5 Kula Zuzanna 16/3/2024	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 Białek 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	485 Wójtowicz Natal. 6/12/2025	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	155 Kula Zuzanna 11/11/2024-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 I 40-49	X	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	X	110	142,5	135	170 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	170 Chatlińska Izab. 10/12/2022	200,5 Chatlińska Izab. 18/12/2021	160 Golubiewska Danuta 13/12/2020	190 Wieczorek Anna 8/6/2024
Wyciskanie	X	60	75	77,5	85	88 Niewdana Agata 6/12/2025	105	117,5	122,5
Martwy ciąg	X	117,5	142,5	142,5 Frankiewicz Anna 7/12/2024	170,5 Niewdana Agata 10/12/2022	165 Chatlińska Izab. 10/12/2022	170	170 Golubiewska Danuta 13/12/2020	180 Wieczorek Anna 8/6/2024
Trójbój	X	290	360	350	405 Rzepnicka Emilia 19/6/2021	418 Chatlińska Izab. 10/12/2022	460,5 Chatlińska Izab. 18/12/2021	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	110	120	135 Szczepanik Dorota 16/10/2015	140 Szczepanik Dorota 18/4/2014





## Rekordy Polski PZKFiTS Mężczyzn w Trójbój Siłowym stan na 2025.12.31

Juniorzy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130 Bońkowski Jakub 13/12/2020	146,5 Król Antonii 6/12/2025	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	275 Składoń Adam 7/12/2025	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 Bialek 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	120 Omasta Krzysztof 7/12/2025	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	235 Brodziak Jan 7/12/2025	280 Składoń Adam 7/12/2025	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	690 Składoń Adam 7/12/2025	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 Bialek 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 Bartł. 18/12/2021
Wyciskanie leżąc	110	135 Jędrzejewski Jakub 5/8/2017	150 Skonieczny Michał 14/4/2016	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	200 Michałowicz Iwo 6/12/2025	202,5 Sypka Kamil 6/6/2012	262,5 Golianek Jakub 8/12/2024	245 Pieper Gracjan 8/12/2024	230 Tuszyński Bartł. 18/12/2021
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jakub 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	235 Bebło Bartosz 20/12/2019	238,5 Jobda Kacper 6/12/2025	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 Bartł. 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 Bartł. 18/12/2021
Wyciskanie - 1 bój	120 Jędrzejewski Jakub	140 Jędrzejewski Jakub 3/6/2017	152,5 Skonieczny Michał 4/6/2016	168 Magiera Wojciech 20/12/2019 - TS	200 Michałowicz Iwo 6/12/2025-TS	237,5 Grzegorzczuk Dawid 20/5/2015	276 Grzegorzczuk Dawid 5/6/2016	250 Pieper Gracjan 24/11/2024	230 Tuszyński Bartł. 18/12/2021-TS

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	202,5	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	135,5 Hadas Paweł 23/11/2013	167,5 Pryshliak Maksym 28/8/2024	168 Magiera Wojciech 20/12/2019	200 Michałowicz Iwo 6/12/2025	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	292,5	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	640 Pryshliak Maksym 24/8/2023	650 Bebło Bartosz 13/12/2020	705	810 Szczepański Dam. 13/12/20	880 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	810	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 Trójbój Siłowym stan na 2025.12.31

Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5	220 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	255	270 Galecki Piotr 26/3/2011	317,5	330,5 Molga Bartłomiej 4/6/2023	355 Szymkiewicz Mat. 19/6/2021	350 Tworowski Mariusz 28/8/2021	392,5 Jarota Kamil 1/9/2013
Wyciskanie leżąc	162,5	142,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	168 Dębicki Radosław 7/12/2024	180 Barczak Łukasz 23/11/2013	200 Michałowicz Iwo 6/12/2025	280,5 Hintzke Mariusz 5/12/2015	262,5 Golianek Jakub 8/12/2024	245 Pieper Gracjan 8/12/2024	283 Marzyszc Piotr 8/12/2024
Martwy ciąg	200 Bońkowski Jak. 13/12/2020	220 Bońkowski Jakub 18/12/2021	250	261 Barczak Łukasz 31/3/2012	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	310	350 Joskowski Jan 22/6/2014	340,5 Bagiński Mateusz 13/12/2020	335,5 Stanek Sebastian 11/12/2022
Trójbój	530	562,5 Polecki Bartłomiej 9/6/2011	642,5	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	155	205 Paszko Andrzej 26/5/2017	205 Paszko 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	283 Marzyszc Piotr 8/12/2024-TS

Seniorzy	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	262,5 Wszola Dariusz 14/11/2016	302,5	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	222,5 Grotkowski Mariusz 11/11/2025	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	235 Stania Bartłomiej 6/12/2025	280	328 Olech Jarosław 14/11/2017	333 Wierzbicki Krzysztof 26/3/2011	320 Baran Michał 22/5/2014	395 Wierzbicki Krzysz. 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 Kotłowski Karol 25/3/2012	325 Wargocki Robert 8/8/2015
<b>Masters I 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>
Przysiad	X	257,5 Ośmiałowski Paweł 2/5/2019	242,5	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	330
Wyciskanie leżąc	X	175 Wszola Dariusz 9/5/2018	150 Ośmiałowski Paweł 8/7/2022	220 Olech Jarosław 8/5/2014	237,5	302,5 Wegiera Jan 22/6/2014	257,5 Walczak Eryk 11/12/2022	250 Grymuła Mirosław 22/6/2014	240 Wiejas Robert 17/12/2023
Martwy ciąg	X	220 Ośmiałowski Paweł 8/12/2018	257,5	328 Olech Jarosław 14/11/2017	300 Spychała Jacek 21/12/2019	315	310	300 Sobiech Sebastian 13/12/2020	310 Lipka Rafał 18/7/2015
Trójbój	X	640 Wszola Dariusz 2/5/2019	637,5	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
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 2025.12.31

Masters II 50-59	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	150	207,5	355 Olech Jarosław 12/11/2024	242,5	360 Wegiera Jan 11/5/2018	275 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	287,5	227,5
Wyciskanie leżąc	X	107,5	130	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
Martwy ciąg	X	160	235	307,5 Olech Jarosław 12/11/2024	252,5	290 Wegiera Jan 11/11/2015	302,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	305 Dąbrowski Jarosław 14/7/2017	212,5
Trójbój	X	420	532,5	860 Olech Jarosław 12/11/2024	632,5	935 Wegiera Jan 16/11/2016	762,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2016	777,5 Dąbrowski Jarosław 14/7/2017	650
Wyciskanie - 1 bój	X	110	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	X	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	X	135	207,5 Żmijewski Włodz. 22/6/2013	250 Jasiński Adam 14/5/2011	243 Żmijewski Włodz. 12/6/2016	300 Wegiera Jan 7/12/2025	242,5	277,5	217,5
Wyciskanie leżąc	X	50	105 Piwowarczyk Marian 11/7/2021	145 Jasiński Adam 19/5/2013	170 Tamiłowski Kazim. 13/5/2012	260 Wegiera Jan 7/12/2025	165 Orłowski Mirosław 13/5/2012	240 Grabowski Wojciech 30/4/2011	165
Martwy ciąg	X	152,5	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	235	190
Trójbój	X	375	532,5 Żmijewski Włodz. 22/6/2012	605,5 Jasiński Adam 14/5/2011	587,5 Żmijewski Włodz. 6/12/2014	820 Wegiera Jan 7/12/2025	617,5	695 Hadrysiak Mariusz 11/7/2021	585
Wyciskanie - 1 bój	X	82,5	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 Wojc. 16/3/2014	265,5 Hadrysiak Mariusz 21/3/2021	190
Masters IV 70-+70	X	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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)