



Rekordy Polski Kobiet w Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2026.09.01

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	80	90	110	122,5	132,5	140	133	140	160
Wyciskanie leżąc	42,5	55	63	62,5	91,5	80	85	65	75
Martwy ciąg	100	127,5	126	135	146	170	171	150	165
Trójbój	210	272,5	290	312,5	369	387,5	386,5	340	375
Wyciskanie - 1 bój	42,5	55,5	63	70	95	80	90	65,5	85

Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	100	108	115	125	143	165	185,5	190	175
Wyciskanie leżąc	52,5	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	272,5	297,5	336	375	387,5	454	494,5	500	421
Wyciskanie - 1 bój	52,5	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	100	120	132,5	137	164	175	217,5	202,5	205
Wyciskanie leżąc	55	75	76	83,5	95	117,5	145	147,5	100
Martwy ciąg	122,5	145	165	176,5	190	200	255	240	195
Trójbój	272,5	335	365	380	445	470	602,5	582,5	475
Wyciskanie - 1 bój	55	75	87,5	85	110,5	117,5	145	147,5	92,5

Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	100	123,5	140	150	164	210	217,5	220	205
Wyciskanie leżąc	55	77,5	81	87,5	95,5	158	155,5	156	113
Martwy ciąg	125	145	167,5	176	200	260	255	252,5	195
Trójbój	272,5	337,5	380	390	456,5	628	613	618,5	500
Wyciskanie - 1 bój	55	77,5	87,5	102,5	110,5	158	155,5	156	113,5

Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	123,5	165	166	175,5	210	217,5	220	212,5
Wyciskanie leżąc	77,5	92,5	100,5	100	158	155,5	156	113,5
Martwy ciąg	150	175	176	200	260	255	252,5	210
Trójbój	337,5	422,5	428,5	456,5	628	613	618,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	100,5	95	102,5	110,5	158	155,5	156	113

Masters I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	72	98	132,5	140	150	160	150,5	212,5
Wyciskanie leżąc	41	52,5	67,5	66,5	75	85	90	112,5
Martwy ciąg	105	127	160	158	157,5	170	160	205
Trójbój	218	270	360	356,5	365	382,5	390,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	97,5	95	92,5	91	88	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	75	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	55	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 Trójbój Siłowym Klasycznym stan na 2026.09.01

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130,5	162,5	170	212,5	221	220	255	231	246
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	150	152,5	150	140,5
Martwy ciąg	162,5	190	200	210	260	250	270	236	265
Trójbój	357,5	440	460	535	601	600	663	593	631
Wyciskanie - 1 bój	100,5	120	125	140	155	167,5	153	157,5	150

Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143	175	210	240	257,5	282,5	302,5	323	315
Wyciskanie leżąc	110	120	136	157,5	165	175	175	180	178,5
Martwy ciąg	185	220	230	257,5	289	300	302,5	320	293
Trójbój	387,5	467,5	561	650	652,5	722,5	770	792,5	771
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	136	157,5	168,5	191	222,5	187,5	185

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143	181	210	250	271	282,5	302,5	323	315
Wyciskanie leżąc	110	120	136	165	177,5	175	177,5	190	185
Martwy ciąg	185	220	230	281	306,5	315	302,5	370	307,5
Trójbój	387,5	477,5	561	675	710	722,5	770	870	782,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	147,5	170	185	191	222,5	207,5	205

Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	143	180	220	250	271	304	325	330	362,5
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	222,5
Martwy ciąg	185	220	250,5	261	306,5	355	327,5	370	316
Trójbój	387,5	477,5	593	673	712,5	810	800	870	910
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	160	177,5	185	205,5	222,5	220	222,5

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	217,5	220	262,5	272,5	304	322,5	340	362,5
Wyciskanie leżąc	154	155	192	197,5	205	220	225	236
Martwy ciąg	232,5	253	295	317,5	375	400	370	342,5
Trójbój	581,5	600	717,5	755	860	900,5	900	910
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	182,5	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	145	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	152,5	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	192,5	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	195,5	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