



## Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym stan na 2024.11.31

<b>Młodziczki 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>
Przysiad	90	125	135	150	140	140	162,5	130	118
Wyciskanie leżąc	45	60	70	82,5	80	75	60	80	80
Martwy ciąg	110	130,5	120	140	131	137,5	150	112,5	135
Trójbój	240	308	325	357,5	351	317,5	367,5	302,5	305
Wyciskanie - 1 bój	45	60	70	82,5	80	97,5	70	80	80
<b>Juniorki młodsze 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>
Przysiad	127,5	125	165	157,5	185	202,5	195	205	180
Wyciskanie leżąc	limit 57,5	65	90	87,5	92,5	107,5	140,5	110	100
Martwy ciąg	133	130,5	145	157,5	162,5	177,5	180	173	160
Trójbój	303	308	400	387,5	427,5	482,5	500,5	485,5	415
Wyciskanie - 1 bój	65,5	65	90,5	97,5	137,5	102,5	140,5	130	120
<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>
Przysiad	127,5	146	175	165	185	202,5	270	265	210
Wyciskanie leżąc	limit 60	95,5	102,5	90	92,5	110	195	188	120
Martwy ciąg	133	145	150	157,5	162,5	190	261	251,5	207,5
Trójbój	303	386,5	422,5	405	427,5	482,5	726	704,5	527,5
Wyciskanie - 1 bój	65,5	95,5	107,5	97,5	137,5	110	195	220	155
<b>Młodzieżowiec 23</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>
Przysiad	127,5	188	215	175,5	211	202,5	270	265	238
Wyciskanie leżąc	limit 65	110,5	135	113	141	110	195	188	161
Martwy ciąg	133	160	170	172,5	178	200	261	251,5	215
Trójbój	303	455,5	520	448,5	524,5	482,5	726	704,5	573
Wyciskanie - 1 bój	limit 85,0	110,5	135	147,5	141	126	195	220	175
<b>Seniorki</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>	
Przysiad	188	215	205	211	202,5	270	265	238	
Wyciskanie leżąc	110,5	155	166	141	110	195	188	180,5	
Martwy ciąg	175	190	182,5	191	200	261	251,5	215	
Trójbój	455,5	560	553,5	524,5	482,5	726	704,5	573	
Wyciskanie - 1 bój	128	155	169	141	126	195	220	190,5	
<b>Weteranki I 40-49</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>	
Przysiad	110	142,5	135	170	170	200,5	160	190	
Wyciskanie leżąc	60	75	77,5	85	83	105	117,5	122,5	
Martwy ciąg	117,5	142,5	140,5	170,5	165	170	170	180	
Trójbój	290	360	350	405	418	460,5	425	460	
Wyciskanie - 1 bój	95	125	120	120	110	120	135	140	
<b>Weteranki II 50-59</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>	
Przysiad	limitu	bez limitu	bez limitu	160	140	bez limitu	100	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	85,5	85	bez limitu	62,5	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	160	135	bez limitu	80	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	400,5	360	bez limitu	242,5	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	limit 52,5	limit 57,5	51	85,5	85	120	122,5	130,5	
<b>Weteranki III 60-69</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>	
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	52,5	bez limitu	42,5	bez limitu	
<b>Weteranki IV 70-+70</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>	
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 Trójboju Siłowym stan na 2024.11.31

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130	146	160	175	210	250	250	200	265
Wyciskanie leżąc	67,5	95	105	130	152,5	170	170	87,5	140
Martwy ciąg	165	155	200	202,5	230	225	230	195	240
Trójbój	360	396	450	492,5	582,5	640	650	470	595
Wyciskanie - 1 bój	72,5	95	105	130	152,5	170	177,5	175	140
Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	185	237,5	270	290	287,5	336,5	333	300
Wyciskanie leżąc	limit 110	135	150	168	197,5	202,5	250,5	230	230
Martwy ciąg	200	220	235	238	260,5	265	285	296	275
Trójbój	437,5	482,5	587,5	650	705	730	849,5	790	805
Wyciskanie - 1 bój	120	140	152,5	168	197,5	237,5	276	250	230
Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	202,5	250,5	270	290	315	355	333	360
Wyciskanie leżąc	110	135,5	167,5	168	198	257,5	250,5	230	235
Martwy ciąg	200	220	235	245	287,5	292,5	308	296,5	310
Trójbój	437,5	500	640	650	705	810	880	810	890
Wyciskanie - 1 bój	127,5	140	180	190,5	242,5	257,5	285	250	240
Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5	220	255	270	317,5	330,5	355	350	392,5
Wyciskanie leżąc	162,5	142,5	167,5	180	198,5	280,5	255	242,5	257,5
Martwy ciąg	200	220	250	261	333	310	350	340,5	335,5
Trójbój	530	562,5	642,5	700	803	862,5	933	915,5	972,5
Wyciskanie - 1 bój	147,5	155	205	205	242,5	310,5	320	300	282,5
Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	262,5	302,5	370	332,5	360	400	422,5	415	
Wyciskanie leżąc	180	221	220	245	305	270	290,5	290	
Martwy ciąg	230,5	280	328	333	320	395	420	340	
Trójbój	660	775	908	840	942,5	1007,5	1045	1040	
Wyciskanie - 1 bój	185	223	257,5	290	315	320	315	325	
Weterani I 40-49 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	257,5	242,5	370	320	360	307,5	340	330	
Wyciskanie leżąc	175	150	220	237,5	302,5	257,5	250	240	
Martwy ciąg	220	257,5	328	300	315	310	300	310	
Trójbój	640	637,5	908	812,5	942,5	785	842,5	825	
Wyciskanie - 1 bój	182,5	177,5	235	260	310	302,5	300	290,5	
Weterani II 50-59 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	150	207,5	355	242,5	360	275	287,5	227,5	
Wyciskanie leżąc	107,5	130	197,5	180,5	305	270	290,5	207,5	
Martwy ciąg	160	235	307,5	252,5	290	302,5	305	212,5	
Trójbój	420	532,5	860	632,5	935	762,5	777,5	650	
Wyciskanie - 1 bój	110	135	197,5	192,5	315	285	290,5	261	
Weterani III 60-69 lat	59	66	74	83	93	105	120	120+	
Przysiad	135	207,5	250	243	260	242,5	277,5	217,5	
Wyciskanie leżąc	50	105	145	170	155	165	240	165	
Martwy ciąg	152,5	250,5	277,5	262,5	260	225	235	190	
Trójbój	375	532,5	605,5	587,5	660	617,5	695	585	
Wyciskanie - 1 bój	82,5	107,5	153	182,5	245,5	262,5	265,5	190	
Weterani IV 70+70	66	74	83	93	105	120	120+		
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	205	bez limitu	150	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	75	bez limitu	165	bez limitu	bez limitu	
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	250	bez limitu	175	bez limitu	bez limitu	
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	525	bez limitu	480	bez limitu	bez limitu	
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	151	146	213,5	165	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](mailto:grzegorzleski@wp.pl)