



Rekordy Polski Kobiet w Trójboju Siłowym Klasycznym stan na 2024.12.31

Młodziczki 16	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	80	90	110	122,5	132,5	140	132,5	140	145
Wyciskanie leżąc	42,5	55	63	62,5	91,5	77,5	73	65	75
Martwy ciąg	100	127,5	126	135	146	170	150	150	165
Trójbój	210	272,5	290	312,5	369	387,5	352,5	340	345
Wyciskanie - 1 bój	42,5	55,5	63	70	95	77,5	73	65,5	85

Juniorki młodsze 18	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	90	108	115	122,5	143	165	185,5	190	175
Wyciskanie leżąc	45	57,5	67,5	72,5	91,5	117,5	105	100	80
Martwy ciąg	120	136	156	140	170	190	209	210	181
Trójbój	252,5	290,5	336	315	387,5	454	494,5	500	421
Wyciskanie - 1 bój	45	57,5	73	77,5	110,5	117,5	107,5	100	85

Juniorki 20	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	92,5	120	132,5	137	160,5	175	202,5	202,5	205
Wyciskanie leżąc	55	75	76	73,5	95	117,5	145	147,5	100
Martwy ciąg	120	145	165	166	190	192,5	237,5	240	185
Trójbój	262,5	335	365	371,5	445	470	585	582,5	475
Wyciskanie - 1 bój	55	75	87,5	82,5	110,5	117,5	145	147,5	92,5

Młodzieżowiec 23	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	93	123,5	135,5	141,5	160,5	197,5	207,5	210	205
Wyciskanie leżąc	55	77,5	81	87,5	95	154	160	156	105
Martwy ciąg	125	145	167,5	170,5	190	248,5	262	252,5	187,5
Trójbój	262,5	337,5	380	383,5	445	600	627	618,5	475
Wyciskanie - 1 bój	55	77,5	87,5	102,5	110,5	154	160	156	105

Seniorki	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	123,5	150	145	170,5	200	207,5	210	212,5
Wyciskanie leżąc	77,5	87,5	95,5	100	154	160	156	107,5
Martwy ciąg	150	168	171	190,5	248,5	262	252,5	210
Trójbój	337,5	402,5	387,5	448	600	627	618,5	517,5
Wyciskanie - 1 bój	100,5	95	102,5	110,5	154	160	156	107,5

Weteranki I 40-49	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	65	97,5	105	140	150	160	150,5	212,5
Wyciskanie leżąc	30	52,5	60,5	66	75	85	90	107,5
Martwy ciąg	85	126,5	128	158	157,5	170	160	200
Trójbój	180	270	273	356,5	365	382,5	390,5	517,5
Wyciskanie - 1 bój	97,5	95	92,5	91	75	110	102,5	107,5

Weteranki II 50-59	47	52	57	63	69	76	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	92,5	120	120	130	110	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	52,5	65	67,5	70	85	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	127,5	145	140,5	150	135	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	262,5	330	327,5	350	325	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	35	55	66,5	72,5	70	85	102,5

Weteranki 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	bez limitu	47,5	85

Weteranki 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 2024.12.31

Młodzicy 16	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	130,5	162,5	170	190	220	220	255	230,5	245,5
Wyciskanie leżąc	100	120	110	137,5	155	150	152,5	150	140,5
Martwy ciąg	162,5	190	200	210	223	250	270	236	250
Trójbój	357,5	440	460	535	597,5	600	663	593	626
Wyciskanie - 1 bój	100,5	120	116,5	140	155	153	153	157,5	150

Juniorzy młodsi 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	173	195	206	230	257,5	264	307,5	307,5
Wyciskanie leżąc	110	120	132,5	157	165	175	155	175	170
Martwy ciąg	185	220	227,5	257,5	289	270	288	306	292,5
Trójbój	387,5	467,5	530	607,5	634	682,5	701	768,5	752,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	132,5	157	168,5	191	222,5	183	185

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	195	212,5	241	272,5	280	310	310
Wyciskanie leżąc	110	120	132,5	157	175	175	177,5	185	185
Martwy ciąg	185	220	230	257,5	306,5	315	300,5	306	305
Trójbój	387,5	477,5	530	607,5	677,5	700	740,5	768,5	782,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	147,5	170	185	191	222,5	195	205

Młodzieżowiec 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	142,5	180	220	237,5	262,5	280	300	330	327,5
Wyciskanie leżąc	110	120	143	170	185	190,5	205	220	205
Martwy ciąg	185	220	250,5	261	306,5	355	317	327,5	316
Trójbój	387,5	477,5	593	642,5	697,5	810	762,5	860	792,5
Wyciskanie - 1 bój	110	127,5	160	177,5	185	205,5	222,5	220	215

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	217,5	220	262,5	266,5	302,5	310,5	340	344,5
Wyciskanie leżąc	154	155	192	197,5	205	220	225	236
Martwy ciąg	223,5	252,5	282,5	317,5	375	400	357,5	342,5
Trójbój	581,5	600	717,5	755	860	900,5	900	909,5
Wyciskanie - 1 bój	162,5	178,5	195	200	235	230	245	252,5

Weterani I 40-49	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	210	205,5	195	262,5	245	280	282,5	305
Wyciskanie leżąc	152,5	150	175	185	195	192,5	195	207,5
Martwy ciąg	222,5	222,5	255	310	295	340	287,5	300
Trójbój	570	573	585	742,5	690	800	745	737,5
Wyciskanie - 1 bój	162,5	157,5	178	190	220	228	242,5	232,5

Weterani 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	130	144	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	145,5	160	220	225	193,5	190

Weterani 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	305
Trójbój	320,5	512,5	532,5	550	659	642,5	570	735
Wyciskanie - 1 bój	90,5	105	125	157,5	190,5	202,5	200	150

Weterani 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	190,5	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