



Limity rekordów Polski kobiet w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc od 1-go stycznia 2011r.

Juniorki 16*	43	47	52	57	63	72	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

Juniorki 18	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	87,5	75,0	97,5	100,0	92,5	112,5	135,0	130,0
Wyciskanie leżąc	57,5	37,5	52,5	45,0	55,0	55,0	70,0	90,0
Martwy ciąg	90,0	87,5	107,5	117,5	115,0	130,0	127,5	137,5
Trójbój	197,5	190,0	247,5	255,0	240,0	282,5	325,0	345,0
Wyciskanie - 1 bój	57,5	50,0	55,0	62,5	62,5	62,5	77,5	90,0

Juniorki 20	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	105,0	122,5	120,0	112,5	125,0	157,5	187,5	182,5
Wyciskanie leżąc	60,0	55,0	57,5	72,5	70,0	72,5	102,5	90,0
Martwy ciąg	110,0	115,0	120,0	122,5	132,5	157,5	167,5	175,0
Trójbój	262,5	285,0	287,5	305,0	325,0	382,5	462,5	435,0
Wyciskanie - 1 bój	62,5	55,0	67,5	72,5	87,5	90,0	100,0	90,0

Juniorki 23	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	115,0	122,5	135,0	157,5	170,0	175,0	187,5	207,5
Wyciskanie leżąc	65,0	70,0	77,5	82,5	85,0	90,0	130,0	125,0
Martwy ciąg	117,5	125,0	135,0	172,5	177,5	162,5	192,5	175,0
Trójbój	282,5	307,5	327,5	415,0	430,0	407,5	492,5	510,0
Wyciskanie - 1 bój	85,0	77,5	75,0	80,0	87,5	90,0	132,5	135,0

Seniorki	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	122,5	147,5	157,5	170,0	185,0	187,5	207,5
Wyciskanie leżąc	70,0	77,5	90,0	85,0	95,0	130,0	137,5
Martwy ciąg	125,0	137,5	172,5	177,5	162,5	192,5	185,0
Trójbój	307,5	327,5	415,0	430,0	422,5	492,5	512,5
Wyciskanie - 1 bój	115,0	107,5	97,5	107,5	122,5	132,5	135,0

Weteranki I	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	110,0	142,5	135,0	137,5	142,5	152,5	167,5
Wyciskanie leżąc	60,0	75,0	77,5	85,0	122,5	117,5	122,5
Martwy ciąg	117,5	142,5	140,0	140,0	152,5	145,0	137,5
Trójbój	290,0	360,0	350,0	355,0	420,0	417,5	432,5
Wyciskanie - 1 bój	42,5	57,5	80,0	87,5	82,5	132,5	107,5



Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

Limity rekordów Polski kobiet w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc od 1-go stycznia 2011r.

Weteranki II	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	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
Martwy ciąg	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
Wyciskanie - 1 bój	52,5	57,5	50,0	55,0	65,0	72,5	102,5

Weteranki III	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	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
Martwy ciąg	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
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

* - limity rekordów mistrzostw Polski

Na podstawie uchwały Kolegium Sędziów Trójboju Siłowego PZKFITS z dn. 2011-01-22

Opracował: *Arkadiusz Znojek*

Data wyk.: 2011-01-29