



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

Juniorzy 16*	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	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	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	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	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	125,0	162,5	190,0	205,0	192,5	227,5	237,5	245,0	222,5
Wyciskanie leżąc	110,0	97,5	140,0	137,5	157,5	155,0	150,0	165,0	145,0
Martwy ciąg	162,5	180,0	192,5	222,5	260,0	245,0	265,0	267,5	257,5
Trójbój	365,0	435,0	495,0	547,5	582,5	607,5	612,5	615,0	622,5
Wyciskanie - 1 bój	112,5	102,5	140,0	137,5	147,5	172,5	155,0	160,0	172,5

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	202,5	217,5	240,0	282,5	300,0	310,0	332,5	310,0
Wyciskanie leżąc	110,0	115,0	140,0	145,0	182,5	182,5	190,0	217,5	195,0
Martwy ciąg	167,5	197,5	212,5	230,0	287,5	292,5	282,5	285,0	275,0
Trójbój	420,0	500,0	550,0	620,0	705,0	740,0	777,5	810,0	782,5
Wyciskanie - 1 bój	112,5	132,5	150,0	165,0	187,5	200,0	200,0	217,5	217,5

Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5	202,5	255,0	262,5	317,5	327,5	327,5	332,5	370,0
Wyciskanie leżąc	162,5	125,0	152,5	162,5	197,5	217,5	215,0	217,5	240,0
Martwy ciąg	175,0	205,0	250,0	260,0	287,5	310,0	307,5	282,5	322,5
Trójbój	530,0	502,5	642,5	625,0	772,5	817,5	822,5	810,0	910,0
Wyciskanie - 1 bój	147,5	155,0	160,0	180,0	197,5	205,0	255,0	247,5	240,0

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	230,0	302,5	325,0	317,5	327,5	352,5	347,5	395,0
Wyciskanie leżąc	140,0	175,0	195,0	237,5	265,0	245,0	285,0	257,5
Martwy ciąg	220,0	280,0	280,0	307,5	320,0	320,0	330,0	322,5
Trójbój	557,5	735,0	790,0	802,5	845,0	897,5	962,5	955,0
Wyciskanie - 1 bój	157,5	185,0	200,0	237,5	265,0	255,0	287,5	285,0

Weterani I	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	127,5	242,5	252,5	300,0	320,0	297,5	340,0	330,0
Wyciskanie leżąc	100,0	135,0	142,5	237,5	247,5	217,5	215,0	195,0
Martwy ciąg	162,5	257,5	257,5	280,0	315,0	310,0	297,5	307,5
Trójbój	387,5	637,5	642,5	802,5	822,5	782,5	835,0	825,0
Wyciskanie - 1 bój	137,5	160,0	155,0	237,5	265,0	232,5	260,0	270,0



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

Weterani II	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	150,0	207,5	232,5	242,5	260,0	250,0	287,5	227,5
Wyciskanie leżąc	107,5	130,0	135,0	145,0	160,0	185,0	172,5	207,5
Martwy ciąg	160,0	235,0	267,5	252,5	265,0	250,0	262,5	212,5
Trójbój	420,0	532,5	615,0	632,5	675,0	685,0	725,0	650,0
Wyciskanie - 1 bój	110,0	130,0	145,0	165,0	227,5	220,0	205,0	222,5

Weterani III	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	135,0	187,5	205,0	162,5	235,0	242,5	277,5	217,5
Wyciskanie leżąc	50,0	62,5	102,5	147,5	155,0	147,5	137,5	165,0
Martwy ciąg	152,5	227,5	252,5	175,0	242,5	225,0	235,0	190,0
Trójbój	375,0	477,5	552,5	467,5	605,0	617,5	652,5	585,0
Wyciskanie - 1 bój	82,5	105,0	102,5	152,5	157,5	152,5	177,5	190,0

Weterani IV	59	66	74	83	93	105	120	120+
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

* - 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