

## Akademickie Rekordy Polski Kobiet w TSK stan na 2026.04.24



<b>KOBIETY</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	104	137	141	164	188	192,5	190	183,5
Wyciskanie	52,5	84	95	92,5	118	145	109,5	100
Martwy ciąg	120	170	170,5	193	190	230	214,5	190
Trójbój	272,5	390	382,5	449	477,5	567,5	510	463

## Akademickie Rekordy Polski Mężczyzn w TSK stan na 2026.04.25



<b>MĘZCZYŹNI</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>93</b>	<b>105</b>	<b>120</b>	<b>120+</b>
Przysiad	162,5	211	253	260,5	300	310,5	335	350,5
Wyciskanie	125	150	163,5	185	201	210	215	230
Martwy ciąg	207,5	257,5	275	305,5	322,5	326	331,5	340
Trójbój	466	577,5	653	710	762,5	803	880	906

Na ARP 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)