



REKORDY POLSKI POLSKIEJ UNII TRÓJBOJU SIŁOWEGO

WUAP 31.12.2020 r. Benchpress EQ Men

www.e-powerlifting.com

	T 16-17	T 18-19	Submasters	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
56 kg	87,5	80		80	87,5								
60 kg	120	137		130	137,5	75	95		122,5		55		
67,5 kg	154	160	160	190	195	180		75	127	130			
75 kg	140	190	202,5	215	215	180,5	210	135	170	12		75	67,5
82,5 kg	152,5	215	195	232,5	230	232,5	175	176	142,5	170	170	152,5	
90 kg	175	200	210	225	242							160	
100 kg	170	225	312,5	250	342,5	275	180	205	217,5	235	265	175	
110 kg	130	170	250	225	330	2270	130	215	205	275	225		
125 kg	141	180	280	210	365	280	245	270	210	120			
140 kg	150		341	240	341	235	250	215					
140 +kg			302,5		302,5	185	202,5	235					

REKORDY POLSKI

WUAP 31.12.2020 r. Benchpress EQ Woman

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
48 kg	50	45		50									
52 kg	67	62,5		47,5		63		62,5					
56 kg	110	71	57,5	75			72,5						
60 kg	100	75	55	62,5									
67,5 kg	107,5	65	47,5	60	77,5	70		52,5					
75 kg	105	77,5	85	95		90			62,5				
82,5 kg	120	47,5	91	120		90							
90 kg	100		62,5	75		100							
100 kg	127,5	115			80	127,5							
110 kg													

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Deadlift GPC RAW Men

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
52 kg													
56 kg	137	145											
60 kg	110	135	132,5		190								
67,5 kg		150	180	207,5	210			152,5		147,5	137,5		
75 kg	176 WR	221	230	252,5	242,5	200		170		142,5	262,5		
82,5 kg		190	235	240	270		210	190		235	225		
90 kg	110	250	220	285	290		135	240	230	235	232,5	220	
100 kg	167,5	265	233,5	245	300,5	252,5	225	265	260	260	212,5		
110 kg		217,5	285	325	315	295		260	210	240			
125 kg		210	225	310	340		275	300		230			
140 kg		310		230	330,5	220	312,5	350	242,5	228WR			
140 +kg				307,5	320								

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Deadlift GPC Woman

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
44 kg	65	117,5 WR											
48 kg			122	115	125 WR								
52 kg	90	92,5	95	120	117,5	140		113					
56 kg	120				100	120	125	125					
60 kg		120	135	170	140	112,5							
67,5 kg	100	97,5	77,5	130	165		160 WR						
75 kg	70	150	147,5	142,5	160	140							
82,5 kg	125	110											
90 kg				120	130,5			155	155				

100 kg													
110 kg								170					

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Benchpress GPC RAW Men

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
52 kg	55	60											
56 kg	72,5				97,5								
60 kg	78	87,5	85	135	142,5								
67,5 kg	90	115	170	132,5	165	192,5	102,5	80	132,5	110	106		
75 kg	130	115	132,5	192,5	182,5	175	170	120		101	106	50	50
82,5 kg	95	170	125	190	177,5	160	160 WR	165	140	110	142,5	135	
90 kg		140	130	202,5	212,5	170	157,5	140	160	130		137,5	
100 kg	77,5	165	157,5	197,5	240	212,5	220	160	165	175	187,5	142,5	
110 kg		130	170	200	231,5	250	207,5	215	145	152,5	180		
125 kg		141	165	212,5	257,5	230	220	215	155				
140 kg		100	192,5	192,5	255	220	210	200	166	140			
140 +kg					290	220	202,5	215WR					

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Benchpress GPC RAW Woman

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
44 kg	30												
48 kg	37,5			40	75								
52 kg	42,5	47,5		63	55	65	63,5						
56 kg	55	60	47,5	90,5	85	65	90	72,5					
60 kg	57,5		60	100	122,5		67,5	67,5					
67,5 kg		157,5	32,5	120,5	140	95							
75 kg	40	75	157,5	85	107,5	67,5	75						
82,5 kg	57,5		75	62,5	87,5	80							

90 kg					77,5	100	52,5	60	70				
100 kg					95				72,5				
110 kg					57,5								

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Squat GPC Woman

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
44 kg													
48 kg				85	115WR								
52 kg		87,5			95	122,5							
56 kg	90				105	82,5	100	110					
60 kg				150WR									
67,5 kg		60	150	115	157,5								
75 kg	60	90	110	120	112,5	100	120						
82,5 kg	127,5				140		115						
90 kg				90	120		125	140					
100 kg					185								
110 kg													

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Squat GPC RAW Men

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
52 kg													
56 kg	137,5												
60 kg	100		132,5		160								
67,5 kg		160	190	207,5	175	105	105		135				
75 kg	176WR	175	230	175	225				135	132,5	180		
82,5 kg		170		190	240	115	140		170	150	180		
90 kg		200		285	250	125	250		250	175		152,5WR	
100 kg	140	210	205	340	282,5	250		230		225			

110 kg		170	150	300	320	250WR		225	210				
125 kg				300	340		220						
140 kg					305	300							
140 +kg					320								

REKORDY POLSKI
31.12.2020 r. Monster Power Men/Woman

www.e-powerlifting.com

	T 13-15	T16-17	T18-19	J23	OPEN	M40-44	M 45-49	M50-54	M55-59	M60-64	M65-69	M70-74	M75-79
52 kg													
56 kg				125									
60 kg													
67,5 kg					200								
75 kg	110			185	210								
82,5 kg			160		205								
90 kg					225		115						
100 kg			140		357,5								
110 kg		170			370								
125 kg					330				225				
140 kg					280								
140 +kg					315								