

Plebiscyt Podnoszenia Ciężarów "Herkules"

	U	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Igrzyska Olimpijskie	10	300	225	150	110	100	90	80	70	40	30
Igrzyska Olimpijskie U 17	4	75	65	55	45	35	25	20	15		
MŚ Elite	8	175	140	110	90	70	50	40	30	20	10
MŚ U 20	4	75	65	55	45	35	25	20	15		
MŚ U 17	3	45	33	28	23	18	13	10	8		
Uniwersjada	3	50	40	30	20	10	5				
AMŚ	2	30	20	10							
ME Elite	5	125	100	80	60	40	30	20	10		
ME U 23	3	75	60	45	30	20	15	10	5		
ME U 20	3	60	40	25	15	10	8				
ME U 17	2	35	25	15	8	5	4				
ME U 15	2	20	13	8	4	3	2				
Grand Prix IWF	2	30	20	10							
Puchar Unii Europejskiej	1	15	10	5							
Mistrz. Kraj. Nadbałtyckich	1	15	10	5							
Mistrz. Państw Gr. Wyszeh.	1	15	10	5							
Puchar Państw Gr. Wyszeh.	1	15	10	5							
MP Elite	X	60	40	25	15	10	5				
MP U 23	X	40	25	15							
MP U 20	X	30	20	15							
MP U 17 / OOM	X	20	15	10							
MP U 15	X	15	10	5							
Mistrzostwa Zrzeszenia LZS Elite	X	10									
Mistrzostwa Zrzeszenia LZS U23/U20	X	7									
Mistrzostwa Zrzeszenia LZS U17	X	5									
Mistrzostwa Zrzeszenia LZS U15	X	3									
Akademickie Mistrzostwa Polski	X	5									
Puchar Polski Elite	X	50	40	30	20	10	5				
Dr. Mistrz. Polski Elite	X	30	20	10							
Dr. Puchar Polski Elite	X	30	20	10							

Plebiscyt Podnoszenia Ciężarów "Herkules"

	Rwanie/Podrzut	Dwubój
Rekordy Świata Elite	150	250
Rekordy Świata U 20	50	100
Rekordy Świata U 17	25	50
Rekordy Europy Elite	75	150
Rekordy Europy U 23	50	75
Rekordy Europy U 20	30	50
Rekordy Europy U 17	15	30
Rekordy Europy U 15	8	15
Rekordy Polski Elite	40	75
Rekordy Polski U 23	15	30
Rekordy Polski U 20	7	15
Rekordy Polski U 17	5	10
Rekordy Polski U 15	3	7

		1	2	3	4	5	6	7	8
Ranking Miesiąca	Sinclair	25	15	10	5	3	1		
Ranking Roczny	Sinclair	100	80	60	40	30	20	10	5
Ranking Roczny	Kat. Wag.	50	30	15	10	8	6	4	2

PODNO SZENIE CIĘŻARÓW.PL