

# W przysiadzie uniósł najwięcej

Data publikacji: 20.06.2023 7:33

Stypendysta z Gminy Jasienica, Bartłomiej Molga był najlepszy na Pucharze Polski oraz pobił 12-letni rekord Polski juniorów.



*fot. Jasienica po godzinach/FB*

Bartłomiej Molga jest mieszkańcem Międzyrzecza Górnego a zarazem zawodnik trójboju siłowego i stypendysta Gminy Jasienica. Ma 22 lat, studiuje fizjoterapię na 3 roku na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Trójbój siłowy uprawia od 7 lat. To dyscyplina składająca się z trzech części: przysiadu ze sztangą z tyłu, wyciskaniu leżąc na ławeczce poziomej oraz martwego ciągu. Są dwie odmiany: trójbój siłowy klasyczny i sprzętowy. W tym drugim korzysta się z dodatkowego sprzętu, który przy prawidłowym użytkowaniu pozwala na osiągnięcie większego wyniku.

Molga może na swoim koncie zapisać duży sukces – udało mu się pobić 12-letni rekord Polski juniorów oraz zwyciężyć w dwóch kategoriach podczas turnieju Pucharu Polski w Raszynie (4 czerwca br.), gdzie w Trójboju Siłowym Sprzętowym zajął 1. miejsce w kategorii 93 kg oraz w kategorii Open przy wadze 89,7 kg. W poszczególnych częściach w przysiadzie podniósł 330,5 kg, pobijając tym samym rekord Polski juniorów do lat 23 i do wagi 93 kg, ustanowiony przed 12 laty. W Wyciskaniu leżąc uzyskał 180 kg, a w martwym ciągu – 285 kg. Razem uzyskał 795,5 kg, co jest jego życiowym rekordem – do tej pory wynosił on 765 kg.

Na swoim koncie młody zawodnik ma już wiele sukcesów, m.in. 3. Miejsce w kategorii J23 na Mistrzostwach Europy w Trójboju Siłowym (przysiad 310 kg, wyciskanie leżąc 185 kg, martwy ciąg 270 kg, total 765 kg) oraz 1. miejsce na Mistrzostwach Polski w Trójboju Siłowym Sprzętowym w 2022 i 2021 roku.

Red./mat.pras.