ΚΟΔΤ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

Παγκύπρια Ρεκόρ Δυναμικού Τριάθλου Γυναικών (Powerlifting Classic)

Sub-Junior

Τελευταία ενημέρωση: 02/11/2024

SQUAT

Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52 kg				
-57 kg				
-63 kg				
-69 kg				
-76 kg				
-84 kg				
84+ kg	Michelle Krystallis	142.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

BENCH PRESS

Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52 kg				
-57 kg				
-63 kg				
-69 kg				
-76 kg				
-84 kg				
84+ kg	Michelle Krystallis	87.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

DEADLIFT

Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52 kg				
-57 kg				
-63 kg				
-69 kg				
-76 kg				
-84 kg				
84+ kg	Michelle Krystallis	150 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

TOTAL

Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52 kg				
-57 kg				
-63 kg				
-69 kg				
-76 kg				
-84 kg				
84+ kg	Michelle Krystallis	380 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

ΚΟΔΤ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

Junior

SQUAT				
Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	95 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-57 kg	Κάη Χαραλάμπους	95kg	31/10/2021	CPF powerlifting championships 2021
-63kg	Όλγα Χριστοφόρου	140Kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Shadia Khalid	107.5kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Lorensa Delco Xeni	100kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg	Άρτεμις Κυριάκου	107.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
84+ kg				

BENCH PRESS				
Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52Kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	47.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-57kg	Κάη Χαραλάμπους	60kg	31/10/2021	CPF powerlifting championships 2021
-63kg	Μαργαρίτα Μάρκου	55.5kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Shadia Khalid	65kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Lorensa Delco Xeni	60kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg	Άρτεμις Κυριάκου	45 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
84+ kg				

DEADLIFT				
Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	115 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-57kg	Κάη Χαραλάμπους	127.5kg	31/10/2021	CPF powerlifting championships 2021
-63kg	Όλγα Χριστοφόρου	165kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Shadia Khalid	142.5kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Lorensa Delco Xeni	145kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg	Άρτεμις Κυριάκου	130 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
84+ kg				

TOTAL				
Κατηγορία Βάρους	Όνομα	Επίδοση	Ημερομηνία	Τοποθεσία
-43 kg				
-47 kg				
-52kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	257.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-57kg	Κάη Χαραλάμπους	282,5Kg	31/10/2021	CPF powerlifting championships 2021
-63kg	Όλγα Χριστοφόρου	360kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Shadia Khalid	315kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Lorensa Delco Xeni	305kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg	Άρτεμις Κυριάκου	282.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
84+ kg				

ΚΟΔΤ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

Open

SQUAT				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg				
-52kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	112.5 kg	03/07/2022	CPF powerlifting championships 2022
-57kg	Hansel Kaethe Kourtoulou	112.5 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-63κg	Όλγα Χριστοφόρου	140Kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69kg	Μόνικα Ηλία	142.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-76kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	157.5 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg	Δήμητρα Καφούση	125 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
84+ kg	Michelle Krystallis	142.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

BENCH PRESS				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg				
-52 kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	37.5kg	03/07/2022	CPF powerlifting championships 2022
-57 kg	Hansel Kaethe Kourtoulou	57.5 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-63 Kg	Xenia Baglaridou	65 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Μόνικα Ηλία	68 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	102.5kg	31/10/2021	CPF powerlifting championships 2021
-84 kg	Δήμητρα Καφούση	45 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
+84 kg	Michelle Krystallis	87.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

DEADLIFT				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg				
-52 kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	100kg	03/07/2022	CPF powerlifting championships 2022
-57 kg	Ελένη Χατζιστυλλή	132.5kg	03/07/2022	CPF powerlifting championships 2022
-63 Kg	Όλγα Χριστοφόρου	165kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Μόνικα Ηλία	180 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	190 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-84 kg	Δήμητρα Καφούση	140 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
+84 kg	Michelle Krystallis	150 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

TOTAL				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg				
-52 kg	Αντζελίνα Κομοδρόμος	207.5kg	03/07/2022	CPF powerlifting championships 2022
-57 kg	Hansel Kaethe Kourtoulou	290 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-63 Kg	Όλγα Χριστοφόρου	360kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-69 kg	Μόνικα Ηλία	388 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	442.5 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-84 kg	Δήμητρα Καφούση	310 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
+84 kg	Michelle Krystallis	380 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

Masters I

SQUAT				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg	Έλενα Γερολέμου	55kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-52 kg				
-57 kg				
-63 Kg				
-69 kg				
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	157.5 kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-84 kg				
+84 kg				
BENCH PRESS				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg	Έλενα Γερολέμου	37.5kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-52 kg				
-57 kg				
-63 Kg				
-69 kg				
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	102.5kg	28/2-5/03/2023	European Masters Powerlifting Championships, Hungary
-84 kg				
+84 kg				
DEADLIFT				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	**Τοποθεσία**
-47 kg	Έλενα Γερολέμου	92.5kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-52 kg				
-57 kg				
-63 Kg				
-69 kg				
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	190 kg	28-29/10/2023	CPF powerlifting championships 2023
-84 kg				
+84 kg				
TOTAL				
Κατηγορία Βάρους	**Όνομα**	**Επίδοση**	**Ημερομηνία**	CPF powerlifting championships 2024
-47 kg	Έλενα Γερολέμου	185kg	26-27/10/2024	CPF powerlifting championships 2024
-52 kg				
-57 kg				
-63 Kg				
-69 kg				
-76 kg	Ανδρούλλα Παπακωνσταντίνου	442.5kg	11-18/02/2023	European Masters Powerlifting Championships, Spain
-84 kg				
+84 kg				