



### Kategoria

- Sport

W dniach 11-14 października 2023 r. we Wrocławiu odbyły się 6 Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym w dywizji RAW, połączone z II Mistrzostwami Polski Służb Mundurowych w których wystartował funkcjonariusz Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Hajnówce st. str. Paweł Dulko.

W II MP Służb Mundurowych w Trójboju Siłowym Classic RAW mogli brać udział żołnierze oraz funkcjonariusze polskich służb mundurowych: Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej, Policja, Żandarmeria Wojskowa, Służba Ochrony Państwa, Straż Graniczna, Państwowa Straż Pożarna, Służba Ochrony Kolei, Służby Specjalne, Służba Celno-Skarbowa, Służba Więzienna, Straż Leśna, Straż Ochrony Metra, Straż Marszałkowska oraz Straż Miejska.

Trójbój siłowy składa się z następujących dyscyplin: przysiad ze sztangą, wyciskanie na leżąco oraz martwy ciąg, który polega na uchwyceniu sztangi w skłonie, i uniesieniu sztangi na wysokość bioder z zachowaniem prostego grzbietu. Ostateczny wynik składa się z sumy najlepszych wyników poszczególnych ćwiczeń.

St. str. Paweł Dulko w kategorii do 110 kg osiągnął wynik 635 kg co zapewniło mu zajęcie pierwszego miejsca w swojej kategorii wagowej i tym samym zdobycie tytułu Mistrza Polski.

*Opracował: st. str. Paweł Dulko, KP PSP w Hajnówce.*

*Zdjęcia: st. str. Paweł Dulko, KP PSP w Hajnówce.*

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/sport/4421-sukces-funkcjonariusza-komendy-powiatowej-panstwowej-s-trazy-pozarnej-w>