

ПАУЭРСПОРТ WPSA

Сумма результатов в двух упражнениях: Жим штанги стоя и Подъём штанги на бицепс

Мужчины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	117,5	107,5	87,5	72,5	65,0	52,5	45,0
56	130,0	120,0	97,5	85,0	72,5	65,0	52,5
60	147,5	127,5	110,0	92,5	85,0	72,5	62,5
67,5	160,0	137,5	120,0	102,5	92,5	85,0	72,5
75	175,0	150,0	132,5	115,0	102,5	92,5	80,0
82,5	187,5	162,5	145,0	122,5	107,5	97,5	87,5
90	205,0	185,0	162,5	135,0	115,0	102,5	92,5
100	232,5	202,5	180,0	152,5	127,5	120,0	102,5
110	245,0	222,5	192,5	165,0	147,5	132,5	117,5
125	260,0	237,5	207,5	177,5	162,5	147,5	132,5
140	275,0	255,0	222,5	195,0	177,5	160,0	142,5
св.140	290,0	262,5	235,0	207,5	195,0	172,5	152,5

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	95,0	75,0	65,0	52,5	47,5	45,0	37,5
60	105,0	87,5	75,0	62,5	55,0	47,5	42,5
67,5	115,0	95,0	87,5	75,0	62,5	57,5	52,5
75	135,0	107,5	95,0	82,5	75,0	67,5	62,5
св.75	155,0	120,0	107,5	95,0	85,0	77,5	72,5

Одиночный жим штанги стоя**Мужчины**

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	77,5	70,0	57,5	47,5	42,5	32,5	30,0
56	85,0	77,5	62,5	55,0	47,5	42,5	32,5
60	92,5	82,5	72,5	60,0	55,0	47,5	40,0
67,5	100,0	90,0	77,5	67,5	60,0	55,0	47,5
75	107,5	97,5	85,0	75,0	67,5	60,0	52,5
82,5	115,0	105,0	95,0	80,0	70,0	62,5	57,5
90	122,5	112,5	105,0	87,5	75,0	67,5	60,0
100	132,5	122,5	117,5	100,0	82,5	77,5	67,5
110	147,5	137,5	125,0	107,5	95,0	85,0	77,5
125	162,5	150,0	135,0	115,0	105,0	95,0	85,0
140	177,5	162,5	145,0	127,5	115,0	102,5	92,5
св.140	187,5	172,5	152,5	135,0	127,5	112,5	100,0

Одиночный подъем штанги на бицепс**Мужчины**

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	50,0	47,5	40,0	32,5	30,0	27,5	25,0
56	52,5	50,0	42,5	35,0	32,5	30,0	27,5
60	57,5	52,5	45,0	37,5	35,0	32,5	30,0
67,5	60,0	55,0	47,5	40,0	37,5	35,0	32,5
75	65,0	60,0	52,5	45,0	42,5	40,0	37,5
82,5	70,0	65,0	57,5	50,0	47,5	45,0	42,5
90	77,5	72,5	65,0	57,5	55,0	52,5	50,0
100	82,5	77,5	70,0	62,5	60,0	57,5	55,0
110	90,0	82,5	75,0	67,5	65,0	62,5	60,0
125	95,0	87,5	80,0	72,5	70,0	67,5	65,0
140	100,0	92,5	85,0	77,5	75,0	72,5	70,0
140 +	105,0	97,5	90,0	82,5	80,0	77,5	75,0

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	62,5	55,0	47,5	42,5	37,5	32,5	30,0
60	70,0	62,5	55,0	45,0	40,0	35,0	32,5
67,5	75,0	67,5	62,5	55,0	45,0	42,5	37,5
75	87,5	75,0	67,5	57,5	50,0	50,0	45,0
св.75	100,0	87,5	75,0	67,5	55,0	55,0	52,5

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	37,5	32,5	30,0	25,0		-	-
48	40,0	35,0	32,5	27,5	20,0	-	-
52	42,5	37,5	35,0	30,0	22,5	20,0	-
60	45,0	40,0	37,5	32,5	27,5	22,5	20,0
67,5	47,5	45,0	40,0	35,0	30,0	27,5	22,5
75	55,0	47,5	45,0	37,5	35,0	32,5	30,0
св.75	62,5	55,0	47,5	42,5	37,5	35,0	32,5