

Русский бицепс

Мужчины

Вес штанги 50кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС
52				
56	17	10	7	5
60	21	14	11	9
67.5	26	19	15	11
75	34	27	21	15
82.5	38	31	23	17
90	42	34	25	19
100	45	37	27	21
110	50	40	29	24
125	53	43	31	26
140	56	46	33	28
140+	60	50	35	30

Мужчины

Вес штанги 35кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
52	28	21	15	8	6	5	4	11	9	7
56	35	28	18	10	9	7	5	15	10	8
60	42	35	25	16	11	9	7	20	15	10
67.5	55	42	32	22	15	12	9	25	20	12
75	68	50	40	30	20	15	10	30	25	20
82.5				36	25	20	15	34	29	24
90				42	30	25	20	38	33	28
100				48	35	30	25	42	37	32
110				54	40	35	30	46	41	36
125				60	45	40	35	50	45	40
140				66	50	45	40	55	50	45
140+				72	55	50	45	60	55	50

Юноши

Вес штанги 20кг

Женщины, вес штанги 30кг				
кат.	Элита	МСМК	МС	КМС
44		13		
48		18		
52	26	22		
56	30	26		
60	35	30		
67.5	40	34		
75	45	38		
82.5	50	42		
90	55	46		
90+	60	50		

Женщины, вес штанги 20кг								Вес штанги 15кг		
кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I	II	III
44	22	12	9	6	4	2	1	4	2	1
48	30	20	11	7	5	3	2	5	3	2
52			17	11	9	7	6	9	7	6
56			28	13	11	9	7	11	9	7
60			35	20	15	10	8	15	10	8
67.5			43	28	20	15	10	20	15	10
75			50	36	25	20	12	25	20	12
82.5			56	43	30	25	20	30	25	20
90			61	47	34	29	24	34	29	24
90+			67	53	38	33	28	38	33	28