

## Русский бицепс

### Мужчины

*Вес штанги 50кг*

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

### 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	I	II	III
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

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Вес штанги 15кг		
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