

Русский бицепс

Мужчины

Вес штанги 50 кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС
52	22	14	12	10
56	23	17	15	13
60	24	19	17	15
67.5	26	21	19	17
75	34	27	21	19
82.5	38	31	23	21
90	42	34	25	23
100	45	37	27	25
110	50	40	29	27
125	53	43	31	29
140	56	46	33	31
140+	60	50	35	33

Мужчины

Вес штанги 35 кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	58	45	35	20	17	15	10
56	61	48	38	23	19	17	12
60	64	51	41	26	21	19	15
67.5	66	53	43	28	23	21	17
75	68	55	45	30	25	22	19
82.5				36	27	25	21
90				42	30	27	23
100				48	35	30	25
110				54	40	35	30
125				60	45	40	35
140				66	50	45	40
140+				72	55	50	45

Юноши

*Вес штанги 20 кг

I	II	III
21	17	15
25	19	17
27	21	19

до 17 лет включительно

Женщины, вес штанги 30 кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС
44	20	15	12	10
48	25	20	15	11
52	28	23	18	13
56	30	25	20	15
60	35	30	25	20
67.5	40	35	30	25
75	45	40	35	30
82.5	50	45	40	35
90	55	50	45	40
90+	60	55	50	45

Женщины, вес штанги 20 кг

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	34	29	20	15	9	7	5
48	36	31	22	17	11	9	7
52	38	33	24	19	13	11	9
56	45	35	26	21	15	13	11
60			35	25	17	15	13
67.5			43	28	20	17	15
75			50	36	25	20	17
82.5			56	43	30	25	20
90			61	47	34	29	24
90+			67	53	38	33	28

*Девушки штанга 15 кг

I	II	III
15	13	11
17	15	13
19	17	15
21	19	17

до 17 лет включительно