Русский бицепс

Мужчины							
Вес штанги 50кг							
кат.	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**
56	**17**	10	7	5	4	3	2
60	**21**	14	11	9	5	4	3
67,5	**26**	19	15	11	8	7	5
75	**34**	27	21	15	10	8	6
82,5	**38**	31	23	17	12	10	8
90	**42**	34	25	19	14	12	10
100	**45**	37	27	21	16	14	12
110	**50**	40	29	24	18	16	14
125	**53**	43	31	26	20	18	16
140	**56**	46	33	28	22	20	18
140+	**60**	50	35	30	24	22	20

Женщины							
Вес штанги 35 кг							
кат.	**Элита**	**МСМК**	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**
44	17	13	9	5	3	2	1
48	22	18	13	9	5	3	2
52	26	22	17	12	7	5	3
56	30	26	21	16	9	6	4
60	35	30	25	20	11	8	5
67,5	40	34	29	24	13	9	6
75	45	38	33	28	15	11	7
82,5	50	42	37	32	17	12	8
90	55	46	41	36	19	14	9
90+	60	50	45	40	21	15	10