

## Нормативы WPA/AWPA

### Bench Press Eq WPA TESTED

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	140	120	105	92.5	82.5	72.5	62.5	52.5	42.5
56	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	45
60	167.5	145	125	110	97.5	87.5	75	62.5	50
67.5	190	165	142.5	125	112.5	100	85	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	137.5	125	112.5	95	80	62.5
82.5	230	200	172.5	150	135	122.5	105	87.5	70
90	247.5	215	185	162.5	145	130	112.5	92.5	75
100	267.5	230	200	175	155	140	120	100	80
110	282.5	242.5	212.5	185	165	147.5	127.5	105	85
125	300	260	225	195	175	157.5	135	112.5	90
140	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
140+	325	280	245	212.5	190	170	147.5	122.5	97.5

#### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	75	65	57.5	50	45	40	35	27.5	25
48	85	72.5	62.5	55	50	45	37.5	32.5	27.5
52	92.5	80	70	60	55	47.5	42.5	35	30
56	100	87.5	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
60	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
67.5	120	105	90	77.5	70	62.5	55	45	37.5
75	132.5	112.5	97.5	85	77.5	70	60	50	40
82.5	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
90+	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	47.5

### Bench Press EQ WPA

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
56	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
60	195	170	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	60
67.5	225	192.5	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
75	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75
82.5	272.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
90	292.5	252.5	220	190	170	152.5	132.5	110	87.5
100	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
110	332.5	287.5	250	217.5	195	175	150	125	100
125	352.5	305	265	230	207.5	185	160	132.5	105
140	370	320	277.5	242.5	217.5	195	167.5	137.5	110
140+	382.5	330	287.5	250	222.5	200	172.5	142.5	115

#### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	87.5	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	32.5	27.5
48	97.5	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	30
52	107.5	95	82.5	70	62.5	57.5	50	40	32.5
56	117.5	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5	45	35
60	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
67.5	142.5	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65	52.5	42.5
75	155	132.5	115	100	90	82.5	70	57.5	47.5
82.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
90	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
90+	180	155	135	117.5	105	95	80	67.5	55

### Bench Press RAW WPA

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	150	130	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
56	162.5	140	122.5	105	95	85	72.5	60	47.5
60	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
67.5	195	167.5	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	140	125	112.5	95	80	65
82.5	227.5	197.5	170	147.5	132.5	120	102.5	85	67.5
90	240	207.5	180	157.5	140	125	107.5	90	72.5
100	252.5	220	190	165	147.5	132.5	115	95	75
110	265	227.5	197.5	172.5	155	140	120	100	80
125	275	240	207.5	180	162.5	145	125	105	82.5
140	285	247.5	215	187.5	167.5	150	130	107.5	85
140+	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5

#### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	75	65	55	47.5	42.5	40	35	27.5	22.5
48	82.5	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5	30	25
52	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40	35	27.5
56	97.5	85	72.5	65	57.5	52.5	45	37.5	30
60	105	90	77.5	67.5	62.5	55	47.5	40	32.5
67.5	117.5	100	87.5	75	67.5	60	52.5	42.5	35
75	125	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
82.5	135	115	100	87.5	77.5	70	60	50	40
90	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90+	145	125	110	95	85	75	65	55	45

### Bench Press Raw WPA Tested

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

#### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	62.5	55	47.5	40	37.5	32.5	27.5	22.5	20
48	70	60	52.5	45	40	37.5	32.5	27.5	22.5
52	77.5	67.5	57.5	50	45	40	35	30	25
56	82.5	72.5	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5
60	90	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	35	30
67.5	100	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
75	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
82.5	115	97.5	85	75	67.5	60	52.5	42.5	37.5
90	120	102.5	90	77.5	70	62.5	55	45	40
90+	122.5	107.5	92.5	80	72.5	65	57.5	47.5	42.5

### Dead Lift EQ WPA Tested

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	222.5	197.5	172.5	150	130	120	102.5	85	67.5
56	237.5	210	182.5	160	140	127.5	110	92.5	72.5
60	252.5	222.5	195	170	147.5	135	117.5	97.5	77.5
67.5	275	242.5	210	182.5	160	147.5	127.5	105	85
75	292.5	252.5	225	195	170	157.5	135	112.5	90
82.5	305	270	235	205	180	165	142.5	117.5	95
90	317.5	280	245	212.5	185	170	147.5	122.5	97.5
100	330	292.5	255	220	192.5	177.5	152.5	127.5	102.5
110	340	300	262.5	227.5	197.5	182.5	157.5	130	105
125	350	310	270	235	205	190	162.5	135	107.5
140	360	317.5	275	240	210	192.5	165	137.5	110
140+	365	322.5	280	245	212.5	197.5	167.5	140	112.5

#### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	142.5	127.5	110	95	82.5	77.5	65	55	45
48	155	137.5	120	105	90	82.5	72.5	60	47.5
52	165	147.5	127.5	110	97.5	90	77.5	65	50
56	175	155	135	117.5	102.5	95	80	67.5	55
60	185	162.5	142.5	122.5	107.5	100	85	70	57.5
67.5	197.5	175	152.5	132.5	115	105	90	75	60
75	207.5	182.5	160	137.5	120	112.5	95	80	62.5
82.5	215	190	165	145	125	115	100	82.5	65
90	222.5	195	170	147.5	130	120	102.5	85	67.5
90+	225	200	172.5	150	132.5	122.5	105	87.5	70

### Dead Lift Eq WPA

#### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	265	235	202.5	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
56	282.5	250	217.						