

Жим лежа без экипировки версия ВПК СПОДА

Мужчины

Категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
48	122.5	105	92.5	80	72.5	65	55	45	37.5
52	135	115	100	87.5	77.5	70	60	50	40
56	145	125	110	95	85	77.5	65	55	45
60	157.5	135	117.5	102.5	92.5	82.5	70	60	47.5
67.5	175	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80	65	52.5
75	190	165	142.5	125	112.5	100	85	72.5	57.5
82.5	205	177.5	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	62.5
90	215	187.5	162.5	140	127.5	112.5	97.5	80	65
100	227.5	197.5	170	150	132.5	120	102.5	85	67.5
110	237.5	205	177.5	155	140	125	107.5	90	72.5
125	247.5	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75
125+	257.5	222.5	192.5	167.5	150	135	115	97.5	77.5

Женщины

Категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
40	57.5	50	42.5	37.5	35	30	25	22.5	20
44	65	57.5	50	42.5	37.5	35	30	25	22.5
48	72.5	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5	25
52	80	67.5	60	52.5	47.5	42.5	35	30	27.5
56	85	75	65	55	50	45	40	32.5	30
60	92.5	80	70	60	55	47.5	42.5	35	32.5
67.5	102.5	87.5	77.5	67.5	60	55	45	37.5	35
75	110	95	82.5	72.5	65	57.5	50	42.5	37.5
82.5	117.5	102.5	90	77.5	70	62.5	52.5	45	40
82.5+	125	107.5	92.5	80	72.5	65	55	47.5	42.5