

Мужчины

Весовая категория	Жим штанги лежа собственного веса							1/2 собственного веса		
	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	53	45	40	36	27	23	20	30	25	20
56	52	44	39	35	26	22	19	29	24	19
60	51	43	38	34	26	21	18	28	23	18
67.5	50	42	37	32	25	20	17	27	22	17
75	48	40	35	31	25	20	16	26	21	16
82,5	46	38	33	29	22	19	15	25	20	15
90	45	37	31	27	21	18	14	24	19	14
100	43	35	30	26	20	17	13	23	18	13
110	41	33	28	24	20	16	12	22	17	12
125	39	31	26	21	18	14	11	21	16	11
140	37	29	24	20	16	13	9	20	16	10
140+	34	26	22	18	14	11	8	19	15	9

Женщины

Весовая категория	Жим штанги лежа собственного веса				1/2 собственного веса			
	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	
44	26	22	18	47	37	28	19	
48	25	21	17	46	36	27	18	
52	24	20	16	45	35	26	17	
56	23	19	15	44	34	25	16	
60	22	18	14	43	33	24	15	
67.5	21	17	13	42	32	23	14	
75	20	16	12	41	31	22	13	
82.5	19	15	11	40	30	21	12	
90	18	14	10	38	28	20	11	
90+	16	12	9	37	27	18	9	