

# IPС Экстремальный подъем на бицепс

## Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	45	37,5	30	25	22,5	20	15	-	-	-
48	47,5	40	32,5	27,5	25	22,5	20	-	-	-
52	52,5	42,5	35	30	27,5	25	22,5	-	-	-
56,0	55	45	40	32,5	30	27,5	25	-	-	-
60	57,5	47,5	42,5	35	32,5	30	27,5	-	-	-
67,5	60	50	45	40	35	32,5	30	-	-	-
75	65	52,5	47,5	42,5	40	35	32,5	-	-	-
83	67,5	55	50	45	42,5	40	35	-	-	-
90	70	62,5	55	50	45	42,5	40	-	-	-
90+	77,5	67,5	62,5	55	50	45	42,5	-	-	-

## Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	82,5	62,5	52,5	45	37,5	32,5	25	-	-	-
56	87,5	65	55	47,5	40	35	30	-	-	-
60	95	70	60	50	45	37,5	32,5	-	-	-
67,5	100	80	67,5	60	50	40	35	-	-	-
75	107,5	85	75	65	55	47,5	37,5	-	-	-

82,5	112,5	92,5	80	70	62,5	52,5	45	-	-	-
90	120	97,5	85	77,5	67,5	60	50	-	-	-
100	122,5	105	92,5	82,5	75	65	55	-	-	-
110	130	110	97,5	90	80	70	62,5	-	-	-
125	135	115	105	95	85	77,5	67,5	-	-	-
140	140	122,5	110	100	92,5	82,5	75	-	-	-
140+	145	127,5	115	105	97,5	87,5	80	-	-	-