

# IPC-A Экстремальный подъем на бицепс

## Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	40	32,5	25	22,5	17,5	15	10	-	-	-
48	42,5	35	27,5	25	20	17,5	15	-	-	-
52	47,5	37,5	30	27,5	22,5	20	17,5	-	-	-
56,0	50	40	35	30	25	22,5	20	-	-	-
60	52,5	42,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5	-	-	-
67,5	55	45	40	35	30	27,5	25	-	-	-
75	60	47,5	42,5	37,5	35	30	27,5	-	-	-
83	62,5	50	45	40	37,5	35	30	-	-	-
90	65	57,5	50	45	40	37,5	35	-	-	-
90+	72,5	62,5	57,5	50	45	40	37,5	-	-	-

## Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	77,5	52,5	42,5	37,5	32,5	27,5	22,5	-	-	-
56	82,5	57,5	47,5	45	35	32,5	30	-	-	-
60	87,5	65	50	47,5	42,5	35	32,5	-	-	-
67,5	95	72,5	57,5	50	45	42,5	35	-	-	-
75	102,5	75	62,5	55	47,5	45	37,5	-	-	-

82,5	107,5	80	67,5	62,5	50	47,5	42,5	-	-	-
90	112,5	87,5	75	67,5	52,5	50	45	-	-	-
100	117,5	97,5	80	75	60	57,5	47,5	-	-	-
110	125	102,5	87,5	80	67,5	62,5	52,5	-	-	-
125	132,5	110	95	85	75	67,5	57,5	-	-	-
140	142,5	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5	-	-	-
140+	142,5	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5	-	-	-