

IPC 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	85	65	55	47,5	37,5	32,5	25	-	-	-
56	90	67,5	57,5	50	40	35	30	-	-	-
60	97,5	72,5	62,5	52,5	45	37,5	32,5	-	-	-
67,5	102,5	82,5	70	62,5	50	40	35	-	-	-
75	112,5	87,5	77,5	67,5	55	47,5	37,5	-	-	-

82,5	117,5	95	82,5	72,5	62,5	52,5	45	-	-	-
90	125	100	87,5	80	67,5	60	50	-	-	-
100	127,5	107,5	95	85	75	65	55	-	-	-
110	137,5	112,5	100	92,5	80	70	62,5	-	-	-
125	142,5	117,5	107,5	97,5	85	77,5	67,5	-	-	-
140	150	125	112,5	102,5	92,5	82,5	75	-	-	-
140+	150	125	112,5	102,5	92,5	82,5	75	-	-	-