

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	48	41	36	32	24	21	18	27	23	18
56	47	40	35	31	23	20	17	26	22	17
60	46	39	34	30	23	19	16	25	21	16
67.5	45	38	33	29	22	18	15	24	20	15
75	43	36	32	28	21	18	14	23	19	14
82.5	41	34	30	26	20	17	13	22	18	14
90	40	33	28	24	19	16	12	22	17	13
100	39	32	27	23	18	15	12	21	16	12
110	37	30	25	22	18	14	11	20	15	11
125	35	28	23	19	16	13	10	19	14	10
140	33	26	22	18	14	12	8	18	14	9
140+	31	23	20	16	13	10	8	17	13	8

Женщины

Весовая категория	Жим штанги лежа собственного веса			1/2 собственного веса			
	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	24	20	16	42	33	25	17
48	23	19	15	41	32	24	16
52	22	18	14	40	31	23	15
56	20	17	13	40	30	22	14
60	19	16	13	39	30	22	13
67.5	18	15	12	38	29	21	13
75	17	14	11	37	28	20	12
82.5	16	13	10	36	27	19	11
90	15	12	9	34	25	18	10
90+	15	11	8	33	24	16	8