

		Мужчины Пауэрлифтинг ПРО					
Категория	Элита	МСМК	МС	КМС	1	2	3
52	530	465	412.5	360	317.5	277.5	242.5
56	575	507.5	450	392.5	345	302.5	265
60	617,5	545	482.5	422.5	372.5	325	285
67.5	690	602.5	535	467.5	412.5	362.5	317.5
75	737,5	650	577.5	505	445	390	342.5
82.5	777,5	685	610	532.5	470	412.5	362.5
90	810	715	635	557.5	490	430	377.5
100	842,5	745	662.5	580	512.5	450	405
110	887,5	770	685	600	527.5	465	407.5
125	922,5	797.5	707.5	620	547.5	480	422.5
140	965	817.5	727.5	635	560	492.5	432.5
155	995	835	742.5	652.5	575	505	445
155	1020	855	760	670	590	520	460

		Женщины Пауэрлифтинг ПРО					
Категория		МСМК	МС	КМС	1	2	3
44	310	275	242.5	212.5	185	162.5	140
48	340	305	270	235	207.5	180	157.5
52	375	332.5	305	257.5	225	197.5	172.5
56	407,5	357.5	317.5	277.5	262.5	212.5	185
60	437,5	377.5	335	292.5	257.5	225	197.5
67.5	465	410	365	317.5	280	245	215
75	505	435	387.5	337.5	297.5	260	227.5
82.5	545	455	405	352.5	310	272.5	237.5
90	572,5	470	420	365	322.5	282.5	247.5
100	597,5	492.5	437.5	382.5	337.5	295	260
100	610	510	455	400	355	310	275

		Мужчины Жим лежа ПРО					
Категория	Элита	МСМК	МС	КМС	1	2	3
52	135	117.5	105	90	80	70	60
56	150	130	115	100	87.5	77.5	67.5
60	162,5	142.5	125	110	95	82.5	72.5
67.5	175	160	142.5	125	107.5	95	82.5
75	195	175	155	135	120	105	90
82.5	212,5	187.5	167.5	145	127.5	112.5	97.5
90	227,5	197.5	175	152.5	135	117.5	102.5
100	240	210	185	162.5	142.5	125	110
110	252,5	217.5	192.5	167.5	147.5	130	115
125	265	227.5	200	175	155	135	120
140	275	232.5	207.5	182.5	160	140	125
155	285	240	212.5	187.5	165	145	130
155	292,5	250	220	195	175	155	140

		Женщины Жим лежа ПРО					
Категория		МСМК	МС	КМС	1	2	3
44	72,5	60	52.5	45	37.5	32.5	27,5
48	80	65	57.5	50	42.5	37.5	32.5
52	87,5	72.5	65	55	47.5	42.5	37.5
56	95	80	72.5	60	52.5	47.5	42.5
60	102,5	85	77.5	65	57.5	52.5	47.5
67.5	115	92.5	82.5	70	62.5	57.5	52.5
75	125	100	87.5	75	67.5	62.5	57.5
82.5	135	105	92.5	80	72.5	67.5	62.5
90	142,5	110	97.5	85	77.5	72.5	67.5
100	150	115	102.5	90	82.5	77.5	72.5
100	160	125	110	100	90	85	80