

WORLD RAW POWERLIFTING FEDERATION/ WRPF



CLASSIFICATION STANDRDS

Edition 01.10.2022

Contents

AMATEURS WITH THE DOPING-CONTROL.....	5
Raw Powerlifting	5
Men.....	5
Women.....	6
Classic Powerlifting	7
Men.....	7
Women.....	8
Raw Push Pull.....	9
Men.....	9
Women.....	10
Raw Bench Press.....	11
Men.....	11
Women.....	12
Raw Feet Up Bench Press	13
Men.....	13
Women.....	14
Folk Bench Press	15
Men.....	15
Junior and Masters.....	16
Women.....	17
Teens and Masters.....	18
Russian Bench Press	19
Men.....	19
Bench Press with 55 kg.....	19
Bench Press with 75 kg.....	20
Bench Press with 100 kg.....	21
Bench Press with 125 kg.....	22
Bench Press with 150 kg.....	23
Women.....	24
Bench Press with 35 kg.....	24
Bench Press with 55 kg.....	25
Bench Press with 75 kg.....	26
Raw Deadlift	27
Men.....	27
Women.....	28

Strict biceps curl.....	29
Men	29
Women.....	30
AMATEURS	31
Raw Powerlifting	31
Men	31
Women.....	32
Classic Powerlifting	33
Men	33
Women.....	34
Raw Push Pull.....	35
Men	35
Women.....	36
Raw Bench Press.....	37
Men	37
Women.....	38
Raw Feet Up Bench Press	39
Men	39
Women.....	40
Bench Press among the athletes with the physical features	41
Men	41
Women.....	42
Folk Bench Press	43
Men	43
Junior and Masters	44
Women.....	45
Teens and Masters	46
Russian Bench Press	47
Men	47
Bench Press with 55 kg	47
Bench Press with 75 kg.....	48
Bench Press with 100 kg.....	49
Bench Press with 125 kg.....	50
Bench Press with 150 kg.....	51
Women.....	52
Bench Press with 35 kg.....	52
Bench Press with 55 kg.....	53
Bench Press with 75 kg.....	54

Raw Deadlift55
Men55
Women.....56

Strict biceps curl.....57
Men57
Women.....58

Classification Standards for PRO59
Men59
Women.....60

AMATEURS WITH THE DOPING-CONTROL

Raw Powerlifting

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	437,5	382,5	345	307,5	270	232,5
56	475	415	372,5	332,5	292,5	250
60	510	445	400	355	312,5	267,5
67.5	567,5	495	445	397,5	347,5	297,5
75	622,5	542,5	490	435	382,5	330
82.5	662,5	577,5	520	465	407,5	350
90	697,5	607,5	547,5	487,5	427,5	367,5
100	735	640	577,5	512,5	450	387,5
110	767,5	670	605	540	472,5	407,5
125	802,5	700	632,5	562,5	495	425
140	827,5	722,5	650	580	510	440
+140	847,5	740	667,5	595	522,5	450

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	255	220	187,5	172,5	152,5	127,5
48	282,5	242,5	210	182,5	167,5	137,5
52	305	262,5	227,5	202,5	182,5	150
56	330	282,5	247,5	217,5	192,5	165
60	345	302,5	260	230	207,5	177,5
67.5	370	325	280	250	225	190
75	397,5	342,5	295	265	235	197,5
82.5	417,5	367,5	320	282,5	252,5	217,5
90	435	375	325	290	260	225
90+	450	387,5	337,5	302,5	267,5	230

Classic Powerlifting

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	447,5	392,5	355	317,5	280	242,5
56	485	425	382,5	342,5	302,5	260
60	520	455	410	365	322,5	277,5
67.5	577,5	505	455	407,5	357,5	307,5
75	637,5	557,5	505	450	397,5	345
82.5	677,5	592,5	535	480	422,5	365
90	712,5	622,5	562,5	502,5	442,5	382,5
100	750	655	592,5	527,5	465	402,5
110	787,5	690	625	560	492,5	427,5
125	822,5	720	652,5	582,5	515	445
140	847,5	742,5	670	600	530	460
+140	867,5	760	687,5	615	542,5	470

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	262,5	227,5	192,5	177,5	157,5	132,5
48	290	250	217,5	187,5	172,5	142,5
52	315	270	235	207,5	187,5	155
56	340	290	255	225	197,5	170
60	355	310	267,5	237,5	212,5	182,5
67.5	380	335	287,5	257,5	232,5	195
75	410	352,5	302,5	272,5	242,5	202,5
82.5	430	377,5	330	295	260	222,5
90	447,5	385	335	297,5	267,5	230
+90	462,5	400	347,5	310	275	237,5

Raw Push Pull

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	292,5	252,5	225	195	165	137,5
56	310	267,5	237,5	205	175	145
60	327,5	282,5	250	217,5	185	152,5
67.5	355	307,5	272,5	237,5	202,5	167,5
75	385	332,5	295	257,5	220	180
82.5	410	355	315	275	235	192,5
90	435	375	335	290	250	205
100	457,5	395	352,5	305	262,5	215
110	477,5	412,5	365	317,5	272,5	225
125	495	430	380	330	282,5	232,5
140	515	445	392,5	342,5	292,5	240
+140	527,5	457,5	405	352,5	300	247,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	172,5	150	132,5	115	102,5	90
48	185	162,5	142,5	125	110	97,5
52	197,5	172,5	152,5	135	117,5	105
56	210	182,5	162,5	142,5	125	110
60	222,5	192,5	170	150	132,5	117,5
67.5	240	210	185	162,5	145	127,5
75	260	227,5	200	175	157,5	137,5
82.5	280	242,5	215	187,5	167,5	147,5
90	297,5	257,5	227,5	197,5	177,5	155
90+	312,5	270	240	207,5	185	162,5

Raw Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	110	95	82,5	75	67,5	57,5
56	120	102,5	90	80	72,5	62,5
60	127,5	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
67.5	142,5	125	107,5	97,5	87,5	75
75	155	135	117,5	105	95	82,5
82.5	167,5	145	127,5	112,5	102,5	87,5
90	175	152,5	132,5	120	107,5	92,5
100	185	162,5	140	125	112,5	97,5
110	195	167,5	147,5	132,5	117,5	100
125	202,5	177,5	152,5	137,5	122,5	105
140	210	182,5	157,5	142,5	127,5	110
+140	215	187,5	162,5	145	130	112,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	55	47,5	40	37,5	32,5	27,5
48	60	52,5	45	40	37,5	32,5
52	67,5	57,5	50	45	40	35
56	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5
60	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	40
67.5	85	75	65	57,5	52,5	45
75	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
82.5	97,5	85	75	67,5	60	52,5
90	102,5	90	77,5	70	62,5	55
90+	107,5	92,5	80	72,5	65	57,5

Raw Feet Up Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	100	87,5	77,5	67,5	60	52,5
56	107,5	92,5	80	72,5	65	55
60	115	100	87,5	77,5	70	60
67.5	127,5	112,5	95	87,5	77,5	67,5
75	140	122,5	105	95	85	75
82.5	150	130	115	102,5	92,5	77,5
90	160	137,5	120	107,5	97,5	82,5
100	167,5	145	125	112,5	100	87,5
110	175	152,5	132,5	120	105	90
125	182,5	160	137,5	125	110	95
140	190	165	142,5	127,5	115	100
+140	195	167,5	147,5	130	117,5	102,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	50	42,5	35	32,5	30	25
48	55	47,5	40	35	32,5	30
52	60	52,5	45	40	37,5	32,5
56	65	57,5	50	42,5	40	35
60	70	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5
67.5	75	67,5	57,5	52,5	47,5	40
75	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
82.5	87,5	77,5	67,5	60	55	47,5
90	92,5	82,5	70	62,5	57,5	50
90+	97,5	85	72,5	65	60	52,5

Folk Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	44	39	35	27	25	21
56	43	38	34	26	24	20
60	42	37	33	25	23	19
67.5	41	36	32	24	22	18
75	39	35	31	23	21	17
82.5	37	33	29	22	20	16
90	36	31	27	21	19	15
100	35	30	26	20	18	14
110	33	28	25	19	17	13
125	31	26	22	18	16	12
140	29	25	21	17	15	11
+140	26	23	19	16	13	10

Junior and Masters

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52			56	48	41	35
56			55	47	40	34
60			54	46	39	33
67.5			53	45	38	32
75			52	44	37	31
82.5			51	43	36	30
90			50	42	35	29
100			49	41	34	28
110			48	40	33	27
125			47	39	32	26
140			46	38	31	25
+140			45	37	30	24

PS: In the folk bench press at a Junior 19 y.o. and Masters over 60 yo, Classifications standards to CMS (inclusive) did it with a bar weight that equal half its own weight of athlete. And have the option to perform a bit of Classifications standards of MS and MSIC with a bar equal own weight of athlete, 2,5-fold on the men regulations.

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	23	19	17			
48	22	18	16			
52	21	17	15			
56	20	16	14			
60	19	15	13			
67.5	18	14	12			
75	17	13	11			
82.5	16	12	10			
90	15	11	9			
90+	14	10	8			

Teens and Masters

Weight Class	PRO	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44				48	38	29	20
48				47	37	28	19
52				46	36	27	18
56				45	35	26	17
60				44	34	25	16
67,5				43	33	24	15
75				42	32	23	14
82,5				41	31	22	13
90				40	30	21	12
90+				39	29	20	10

PS: In the folk bench press at a Teens 19 y.o. and Masters over 60 yo, Classifications standards to CMS (inclusive) did it with a bar weight that equal half its own weight of athlete. And have the option to perform a bit of Classifications standards of MS and MSIC with a bar equal own weight of athlete, 2,5-fold on the women regulations.

Russian Bench Press

Men

Bench Press with 55 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	41	33	30	26	22	18
56	43	36	32	28	24	20
60	48	38	35	31	27	23
67.5	51	41	38	34	30	26
75	58	46	42	38	34	30
82.5	64	51	46	42	38	34
90	71	56	51	47	43	39
100	78	61	56	52	48	44
110	86	68	62	58	54	50
125	96	75	69	65	61	57
140	108	85	78	74	70	66
+140	122	96	87	83	79	75

Bench Press with 75 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	26	23	20	16	12	8
56	29	26	23	19	15	11
60	31	28	25	21	17	13
67.5	34	30	27	23	19	15
75	37	33	29	25	21	17
82.5	42	37	33	29	25	21
90	46	40	35	31	27	23
100	50	45	39	35	31	27
110	55	50	43	39	35	31
125	61	54	48	44	40	36
140	69	62	54	50	46	42
+140	77	69	61	57	53	49

Bench Press with 100 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	18	15	12	-	-	-
56	19	17	14	-	-	-
60	21	18	16	-	-	-
67.5	23	19	17	-	-	-
75	25	21	19	-	-	-
82.5	27	23	21	-	-	-
90	30	26	22	-	-	-
100	33	28	24	-	-	-
110	37	32	27	-	-	-
125	41	35	29	-	-	-
140	45	39	33	-	-	-
+140	51	44	37	-	-	-

Bench Press with 125 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67.5	-	-	-	-	-	-
75	17	15	12	-	-	-
82.5	19	17	13	-	-	-
90	21	18	15	-	-	-
100	23	20	16	-	-	-
110	26	22	18	-	-	-
125	28	24	20	-	-	-
140	32	27	23	-	-	-
+140	36	31	26	-	-	-

Bench Press with 150 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67.5	-	-	-	-	-	-
75	-	-	-	-	-	-
82.5	-	-	-	-	-	-
90	14	13	10	-	-	-
100	15	14	11	-	-	-
110	17	15	12	-	-	-
125	19	17	13	-	-	-
140	21	19	15	-	-	-
+140	24	21	17	-	-	-

Women

Bench Press with 35 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	32	27	23	19	15	11
48	35	30	26	22	18	14
52	38	33	28	24	20	16
56	41	35	31	27	23	19
60	44	38	33	29	25	21
67,5	48	41	36	32	28	24
75	53	46	40	36	32	28
82,5	59	51	45	41	37	33
90	64	56	49	45	41	37
90+	70	62	54	50	46	42

Bench Press with 55 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-
52	-	-	-	-	-	-
56	19	16	13	-	-	-
60	20	17	15	11	-	-
67,5	22	19	16	12	8	-
75	25	21	17	13	9	-
82,5	27	23	20	16	12	8
90	29	26	22	18	14	10
90+	32	28	24	20	16	12

Bench Press with 75 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67,5	10	9	-	-	-	-
75	11	10	-	-	-	-
82,5	13	11	8	-	-	-
90	14	12	9	-	-	-
90+	16	14	10	-	-	-

Raw Deadlift

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	177,5	155	135	117,5	107,5	92,5
56	190	165	145	127,5	117,5	100
60	202,5	175	152,5	135	122,5	107,5
67.5	222,5	195	170	150	137,5	117,5
75	237,5	207,5	182,5	160	147,5	127,5
82.5	250	220	190	167,5	155	132,5
90	262,5	230	202,5	177,5	162,5	140
100	275	240	210	185	170	147,5
110	282,5	247,5	215	190	175	152,5
125	295	257,5	225	200	182,5	160
140	302,5	265	232,5	202,5	190	162,5
+140	310	270	237,5	207,5	197,5	165

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	115	100	87,5	80	72,5	62,5
48	127,5	110	97,5	85	77,5	65
52	135	117,5	102,5	92,5	85	70
56	145	125	110	97,5	87,5	75
60	150	132,5	115	102,5	92,5	80
67.5	160	140	122,5	110	100	85
75	170	147,5	127,5	115	102,5	87,5
82.5	175	155	135	120	107,5	92,5
90	182,5	157,5	137,5	122,5	110	95
90+	187,5	162,5	142,5	127,5	112,5	97,5

Strict biceps curl

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	50	42,5	35	30	25	22,5
56	52,5	45	37,5	32,5	27,5	25
60	55	47,5	40	35	30	27,5
67.5	62,5	52,5	45	40	35	30
75	67,5	57,5	50	42,5	37,5	32,5
82.5	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5
90	77,5	67,5	60	52,5	47,5	42,5
100	85	75	65	57,5	52,5	47,5
110	90	80	70	62,5	57,5	52,5
125	95	85	75	67,5	62,5	57,5
140	100	90	82,5	75	67,5	62,5
+140	105	95	87,5	80	72,5	67,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	30	25	22,5	20	17,5	15
48	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5
52	35	30	27,5	25	22,5	20
56	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5
60	40	35	32,5	30	27,5	25
67.5	42,5	37,5	35	32,5	30	27,5
75	45	40	37,5	35	32,5	30
82.5	47,5	42,5	40	37,5	35	32,5
90	52,5	47,5	42,5	40	37,5	35
90+	57,5	52,5	47,5	42,5	40	37,5

AMATEURS

Raw Powerlifting

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	465	402,5	362,5	322,5	280	240
56	505	437,5	395	350	305	260
60	542,5	470	422,5	375	327,5	280
67.5	605	525	472,5	420	365	312,5
75	662,5	577,5	517,5	460	402,5	345
82.5	707,5	615	552,5	492,5	430	370
90	745	647,5	582,5	517,5	452,5	387,5
100	785	682,5	615	545	477,5	410
110	822,5	715	645	572,5	502,5	430
125	857,5	747,5	672,5	597,5	525	450
140	885	770	695	617,5	540	465
+140	907,5	790	710	632,5	555	475

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	297,5	255	220	197,5	177,5	147,5
48	325	280	245	215	190	162,5
52	352,5	305	265	232,5	210	177,5
56	380	325	285	250	225	192,5
60	400	345	312,5	270	237,5	205
67.5	427,5	372,5	325	287,5	257,5	220
75	457,5	395	340	305	275	230
82.5	480	417,5	365	322,5	290	247,5
90	502,5	430	380	335	300	255
90+	510	442,5	387,5	342,5	307,5	262,5

Classic Powerlifting

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	475	412,5	372,5	332,5	290	250
56	515	447,5	405	360	315	270
60	552,5	480	432,5	385	337,5	290
67.5	615	535	482,5	430	375	322,5
75	677,5	592,5	532,5	475	417,5	360
82.5	722,5	630	567,5	507,5	445	385
90	760	662,5	597,5	532,5	467,5	402,5
100	800	697,5	630	560	492,5	425
110	842,5	735	665	592,5	522,5	450
125	877,5	767,5	692,5	617,5	545	470
140	905	790	715	637,5	560	485
+140	927,5	810	730	652,5	575	495

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	305	262,5	225	202,5	182,5	152,5
48	332,5	287,5	252,5	222,5	195	167,5
52	362,5	312,5	272,5	237,5	215	182,5
56	390	335	292,5	257,5	230	197,5
60	410	352,5	320	277,5	245	210
67.5	440	382,5	332,5	295	262,5	225
75	470	405	350	322,5	282,5	237,5
82.5	492,5	430	375	337,5	297,5	255
90	515	445	390	345	307,5	262,5
90+	522,5	455	395	350	315	270

Raw Push Pull

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	332,5	292,5	252,5	225	195	165
56	352,5	310	267,5	237,5	205	175
60	370	327,5	282,5	250	217,5	185
67.5	402,5	355	307,5	272,5	237,5	202,5
75	435	385	332,5	295	257,5	220
82.5	465	410	355	315	275	235
90	492,5	435	375	335	290	250
100	517,5	457,5	395	352,5	305	262,5
110	537,5	477,5	412,5	365	317,5	272,5
125	560	495	430	380	330	282,5
140	580	515	445	392,5	342,5	292,5
+140	595	527,5	457,5	405	352,5	300

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	190	172,5	150	132,5	115	102,5
48	205	182,5	162,5	142,5	125	110
52	220	197,5	172,5	152,5	135	117,5
56	232,5	210	182,5	162,5	142,5	125
60	245	222,5	192,5	170	150	132,5
67.5	267,5	240	210	185	162,5	145
75	290	260	227,5	200	175	157,5
82.5	310	280	242,5	215	187,5	167,5
90	327,5	297,5	257,5	227,5	197,5	177,5
90+	345	312,5	270	240	207,5	185

Raw Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	125	107,5	92,5	82,5	72,5	65
56	135	117,5	100	90	80	70
60	145	125	110	97,5	87,5	75
67.5	162,5	142,5	122,5	110	97,5	85
75	177,5	155	135	120	107,5	95
82.5	192,5	165	142,5	127,5	115	100
90	202,5	175	152,5	135	120	107,5
100	215	185	160	142,5	127,5	115
110	222,5	192,5	167,5	150	135	120
125	235	202,5	175	157,5	140	125
140	242,5	210	182,5	162,5	145	130
+140	247,5	215	187,5	167,5	150	135

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	65	55	47,5	42,5	37,5	32,5
48	70	62,5	55	47,5	42,5	37,5
52	77,5	67,5	60	52,5	47,5	42,5
56	85	72,5	65	57,5	52,5	47,5
60	90	77,5	67,5	62,5	55	50
67.5	100	87,5	75	67,5	60	55
75	110	95	82,5	75	67,5	57,5
82.5	115	100	87,5	77,5	70	60
90	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
90+	125	110	95	85	77,5	65

Raw Feet Up Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	112,5	97,5	85	75	67,5	60
56	120	105	92,5	82,5	72,5	65
60	130	115	102,5	90	80	70
67.5	145	127,5	112,5	100	87,5	77,5
75	160	140	122,5	107,5	97,5	85
82.5	172,5	147,5	130	115	102,5	90
90	182,5	157,5	137,5	122,5	107,5	97,5
100	195	167,5	145	127,5	115	102,5
110	202,5	175	152,5	135	122,5	107,5
125	210	182,5	157,5	142,5	127,5	112,5
140	217,5	190	165	147,5	130	117,5
+140	222,5	192,5	167,5	150	135	122,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	60	50	42,5	37,5	32,5	30
48	65	55	47,5	42,5	37,5	32,5
52	70	60	52,5	47,5	42,5	37,5
56	75	65	57,5	52,5	47,5	42,5
60	82,5	70	62,5	57,5	52,5	45
67.5	90	75	67,5	60	57,5	50
75	97,5	82,5	72,5	67,5	62,5	52,5
82.5	105	90	77,5	70	65	55
90	110	95	80	75	67,5	57,5
90+	112,5	100	85	77,5	70	60

Bench Press among the athletes with the physical features

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
48	105	92,5	80	72,5	65	55
52	115	100	87,5	77,5	70	60
56	125	110	95	85	77,5	65
60	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
67.5	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
75	165	142,5	125	112,5	100	85
82.5	177,5	152,5	132,5	120	107,5	92,5
90	187,5	162,5	140	127,5	112,5	97,5
100	197,5	170	150	132,5	120	102,5
110	205	177,5	155	140	125	107,5
125	215	187,5	162,5	145	130	112,5
140	222,5	192,5	167,5	150	135	115
+140	230	197,5	172,5	155	140	117,5

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
40	50	42,5	37,5	35	30	25
44	57,5	50	42,5	37,5	35	30
48	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5
52	67,5	60	52,5	47,5	42,5	35
56	75	65	55	50	45	40
60	80	70	60	55	47,5	42,5
67.5	87,5	77,5	67,5	60	55	47,5
75	95	82,5	72,5	65	57,5	50
82.5	102,5	90	77,5	70	62,5	52,5
90	107,5	95	82,5	75	67,5	57,5
90+	112,5	100	90	80	72,5	62,5

Folk Bench Press

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	48	43	39	31	26	23
56	47	42	38	30	25	22
60	46	41	37	29	24	21
67.5	45	40	35	28	23	20
75	43	37	34	27	22	19
82.5	41	36	32	26	21	18
90	40	34	30	25	20	17
100	38	33	29	24	19	16
110	36	31	27	22	18	15
125	34	29	24	21	17	14
140	32	27	23	19	16	13
+140	29	25	21	17	14	12

Junior and Masters

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52			59	51	44	38
56			58	50	43	37
60			57	49	42	36
67.5			56	48	41	35
75			55	47	40	34
82.5			54	46	39	33
90			53	45	38	32
100			52	44	37	31
110			51	43	36	30
125			50	42	35	29
140			49	41	34	28
+140			48	40	33	27

PS: In the folk bench press at a Junior 19 y.o. and Masters over 60 yo, Classifications standards to CMS (inclusive) did it with a bar weight that equal half its own weight of athlete. And have the option to perform a bit of Classifications standards of MS and MSIC with a bar equal own weight of athlete, 2,5-fold on the men regulations.

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	26	22	19	31	26	22
48	25	21	18	30	25	21
52	24	20	17	29	24	20
56	23	19	16	28	23	19
60	22	18	15	27	22	18
67.5	21	17	14	26	21	17
75	20	16	13	25	20	16
82.5	19	15	12	24	19	15
90	18	14	11	23	18	14
90+	17	13	10	22	17	13

Teens and Masters

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52			50	40	31	22
56			49	39	30	21
60			48	38	29	20
67.5			47	37	28	19
75			46	36	27	18
82.5			45	35	26	17
90			44	34	25	16
100			43	33	24	15
110			42	32	23	14
125			41	31	22	13
140			50	40	31	22
+140			49	39	30	21

PS: In the folk bench press at the Teens 19 y.o. and Masters over 60 yo, Classifications standards to CMS (inclusive) did it with a bar weight that equal half its own weight of athlete. And have the option to perform a bit of Classifications standards of MS and MSIC with a bar equal own weight of athlete, 2,5-fold on the women regulations.

Russian Bench Press

Men

Bench Press with 55 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	61	49	34	-	-	-
56	66	53	36	-	-	-
60	71	57	39	-	-	-
67.5	80	64	44	-	-	-
75	88	71	49	-	-	-
82.5	97	78	54	-	-	-
90	106	85	59	-	-	-
100	117	95	65	-	-	-
110	129	104	72	-	-	-
125	147	118	82	-	-	-
140	165	133	92	-	-	-
+140	177	142	98	-	-	-

Bench Press with 75 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	33	27	24	-	-	-
56	36	30	27	-	-	-
60	39	32	29	-	-	-
67.5	42	34	31	-	-	-
75	46	37	33	-	-	-
82.5	52	41	37	-	-	-
90	56	44	39	-	-	-
100	61	49	43	-	-	-
110	67	54	47	-	-	-
125	75	58	52	-	-	-
140	84	66	58	-	-	-
+140	94	73	65	-	-	-

Bench Press with 100 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	21	18	15	-	-	-
56	22	20	17	-	-	-
60	24	21	19	-	-	-
67.5	26	22	20	-	-	-
75	28	24	22	-	-	-
82.5	30	26	24	-	-	-
90	33	29	25	-	-	-
100	36	31	27	-	-	-
110	40	35	30	-	-	-
125	44	38	32	-	-	-
140	48	42	36	-	-	-
+140	54	47	40	-	-	-

Bench Press with 125 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67.5	-	-	-	-	-	-
75	21	18	15	-	-	-
82.5	23	20	16	-	-	-
90	25	21	18	-	-	-
100	27	23	19	-	-	-
110	30	25	21	-	-	-
125	32	27	23	-	-	-
140	36	30	26	-	-	-
+140	40	34	29	-	-	-

Bench Press with 150 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67.5	-	-	-	-	-	-
75	-	-	-	-	-	-
82.5	-	-	-	-	-	-
90	17	15	12	-	-	-
100	18	16	13	-	-	-
110	20	17	14	-	-	-
125	22	19	15	-	-	-
140	24	21	17	-	-	-
+140	27	23	19	-	-	-

Women

Bench Press with 35 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	39	34	28	-	-	-
48	44	36	31	-	-	-
52	47	40	34	-	-	-
56	50	43	37	-	-	-
60	54	46	39	-	-	-
67,5	60	52	44	-	-	-
75	68	57	49	-	-	-
82,5	74	64	54	-	-	-
90	81	70	59	-	-	-
90+	90	77	66	-	-	-

Bench Press with 55 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-
52	-	-	-	-	-	-
56	21	18	16	-	-	-
60	23	20	17	-	-	-
67,5	25	22	19	-	-	-
75	28	25	21	-	-	-
82,5	31	27	23	-	-	-
90	34	29	26	-	-	-
90+	37	32	28	-	-	-

Bench Press with 75 kg

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	-	-	-	-	-	-
48	-	-	-	-	-	-
52	-	-	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-
60	-	-	-	-	-	-
67,5	14	11	8	-	-	-
75	15	12	9	-	-	-
82,5	17	13	10	-	-	-
90	18	15	11	-	-	-
90+	19	16	12	-	-	-

Raw Deadlift

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
56	217,5	190	172,5	155	140	122,5
60	232,5	200	185	165	150	127,5
67.5	255	220	202,5	180	162,5	140
75	272,5	237,5	215	192,5	175	150
82.5	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
90	300	260	235	212,5	190	165
100	312,5	272,5	245	220	197,5	170
110	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
125	335	290	262,5	235	212,5	182,5
140	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
+140	350	305	275	247,5	222,5	190

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67.5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82.5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

Strict biceps curl

Men

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
52	55	47,5	40	35	30	25
56	57,5	50	42,5	37,5	32,5	27,5
60	62,5	52,5	45	40	35	30
67.5	70	60	52,5	45	37,5	32,5
75	75	65	57,5	50	42,5	35
82.5	80	70	62,5	55	47,5	40
90	85	75	67,5	60	52,5	45
100	90	80	72,5	65	57,5	50
110	95	85	77,5	70	62,5	55
125	100	90	82,5	75	67,5	60
140	105	95	87,5	80	72,5	65
+140	112,5	102,5	92,5	85	77,5	70

Women

Weight Class	MSIC	MS	CMS	I	II	III
44	35	30	25	22,5	20	17,5
48	37,5	32,5	27,5	25	22,5	20
52	40	35	30	27,5	25	22,5
56	42,5	37,5	32,5	30	27,5	25
60	45	40	35	32,5	30	27,5
67.5	47,5	42,5	37,5	35	32,5	30
75	50	45	40	37,5	35	32,5
82.5	52,5	47,5	42,5	40	37,5	35
90	57,5	52,5	47,5	42,5	40	37,5
90+	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5	40

Classification Standards for PRO

Men

Weight Class	Powerlifting Raw	Powerlifting Wraps	Push Pull	Bench Press	Feet Up Bench Press	Deadlift	Biceps Curl	“Folk” Bench Press
52	532,5	542,5	385	152,5	137,5	235	62,5	57
56	580	590	407,5	165,0	145	252,5	67,5	56
60	622,5	632,5	430	177,5	160	270	72,5	55
67.5	697,5	707,5	467,5	200,0	177,5	295	77,5	54
75	757,5	772,5	505	217,5	195	317,5	82,5	52
82.5	810	825	540	232,5	210	332,5	87,5	50
90	852,5	867,5	575	247,5	222,5	347,5	92,5	49
100	900	915	602,5	260,0	235	362,5	97,5	47
110	935	955	625	272,5	247,5	375	102,5	45
125	977,5	1000	650	282,5	255	390	107,5	43
140	1010	1030	672,5	295,0	262,5	400	115	41
+140	1035	1055	690	302,5	267,5	407,5	122,5	38

Women

Weight Class	Powerlifting Raw	Powerlifting Wraps	Push Pull	Bench Press	Feet Up Bench Press	Deadlift	Biceps Curl	“Folk” Bench Press
44	345	352,5	217,5	77,5	70	152,5	37,5	31
48	380	390	235	87,5	77,5	167,5	40	30
52	410	420	250	95,0	85	180	42,5	29
56	435	445	267,5	102,5	92,5	190	45	28
60	462,5	477,5	282,5	110,0	100	200	47,5	27
67.5	500	512,5	307,5	122,5	110	212,5	50	26
75	527,5	540	330	132,5	120	222,5	52,5	25
82.5	557,5	572,5	352,5	142,5	127,5	232,5	55	24
90	567,5	585	375	147,5	132,5	237,5	60	23
90+	585	600	395	152,5	137,5	242,5	65	22