

MINIMAS BENCH PRESS 2015-2016



A la date du 1 septembre 2015



Junior masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
53	85,0	95,0	105	Voir tableau DTN
59	100,0	110,0	117,5	
66	110,0	120,0	127,5	
74	120,0	130,0	140,0	
83	127,5	137,5	150	
93	140,0	152,5	162,5	
105	145,0	157,5	170,0	
120	150,0	162,5	175,0	
120 +	155,0	167,5	180,0	

Junior féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
43	40	42,5	45	Voir tableau DTN
47	42,5	45	50	
52	45	50	55	
57	47,5	52,5	57,5	
63	50	55	60	
72	55	60	65	
84	62,5	67,5	75	
84 +	67,5	72,5	80	

Senior / Open masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
59	115	122,5	130	Voir Tableau DTN
66	125	132,5	145	
74	135	145	165	
83	147,5	165	185	
93	160	175	200	
105	170	190	220	
120	185	205	240	
120 +	200	222,5	250	

Senior / Open féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
47	45	50	60	Voir Tableau DTN
52	50	55	65	
57	52,5	57,5	67,5	
63	55	60	72,5	
72	60	67,5	80	
84	70	75	87,5	
84 +	75	80	95	

Master 1 masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
59	100	110	115	135
66	110	120	130	160
74	120	130	150	170
83	130	150	170	185
93	140	155	180	202,5
105	150	170	200	220
120	165	190	215	235
120 +	180	200	230	250

Master 1 féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
47	42,5	45	50	65
52	45	50	55	72,5
57	47,5	52,5	57,5	75
63	50	55	60	80
72	52,5	60	67,5	90
84	60	70	75	97,5
84 +	67,5	75	80	107,5

Master 2 masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
59	82,5	100	110	120
66	90	110	120	140
74	100	120	135	150
83	115	132,5	155	170
93	130	150	170	185
105	140	160	190	207,5
120	155	180	200	222,5
120 +	170	190	210	237,5

Master 2 féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
47	37,5	42,5	45	55
52	40	45	50	60
57	42,5	47,5	52,5	62,5
63	45	50	55	65
72	50	55	62,5	72,5
84	55	62,5	70	80
84 +	57,5	65	72,5	85

Master 3 masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
59	70	82,5	100	112,5
66	77,5	90	110	122,5
74	85	100	120	135
83	90	105	127,5	145
93	100	115	140	162,5
105	105	120	150	172,5
120	110	125	155	185
120 +	115	130	160	190

Master 3 féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
47	32,5	37,5	42,5	45
52	35	40	45	50
57	37,5	42,5	47,5	52,5
63	40	45	50	55
72	45	50	55	62,5
84	47,5	55	62,5	70
84 +	50	57,5	65	72,5

Master 4 masculin				
Catég.	REG	IR	National	Inter
59	60	70	82,5	100
66	67,5	77,5	90	110
74	75	85	100	120
83	80	90	105	127,5
93	90	100	115	140
105	97,5	105	120	150
120	100	110	125	155
120 +	107,5	115	130	160

Master 4 féminine				
Catég.	REG	IR	National	Inter
47	30	35	40	42,5
52	32,5	37,5	42,5	45
57	35	40	45	50
63	37,5	42,5	47,5	52,5
72	40	45	50	55
84	45	50	55	62,5
84 +	47,5	55	62,5	70