

男子ノーギア ベンチプレス

階級	53kg	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	+120kg
一般	—	145	150	160	170	180	190	195	200
アブジュニア	77.5	85	95	102.5	110	117.5	125	127.5	130
ジュニア	110	115	125	135	145	150	155	160	165
マスターズ1	—	125	135	145	155	160	165	170	175
マスターズ2	—	120	130	140	150	155	160	165	170
マスターズ3	—	100	110	120	130	135	140	145	150

女子ノーギア ベンチプレス

階級	43kg	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	+84kg
一般	—	65	70	75	80	85	90	95
サブジュニア	32.5	35	37.5	40	45	47.5	52.5	55
ジュニア	37.5	40	45	47.5	52.5	55	60	62.5
マスターズ1	—	55	60	65	70	75	80	85
マスターズ2	—	50	55	60	65	70	75	80
マスターズ3	—	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45