

Vecuma grupas - Vīrieši / Sievietes			
Jaunieši	No 14 līdz 16 g.v. (ieskaitot)		
Jaunieši	No 17 līdz 19 g.v. (ieskaitot)		
Juniori	No 20 līdz 23 g.v. (ieskaitot)		
Open	No 24 līdz 39 g.v. (ieskaitot)		
Veterāni M1	No 40 līdz 49 g.v. (ieskaitot)		
Veterāni M2	No 50 līdz 59 g.v. (ieskaitot)		
Veterāni M3	No 60 līdz 69 g.v. (ieskaitot)		
Veterāni M4	No 70 līdz 79 g.v. (ieskaitot)		
Veterāni M5	No 80 g.v.līdz ...		
Svara kategorijas - Vīrieši		Svara kategorijas - Sievietes	
52.0 kg kat.	līdz 52.0 kg	44.0 kg kat.	līdz 44.0 kg
56.0 kg kat.	No 52.01 līdz 56.0 kg	48.0 kg kat.	No 44.01 līdz 48.0 kg
60.0 kg kat.	No 56.01 līdz 60.0 kg	52.0 kg kat.	No 48.01 līdz 52.0 kg
67.5 kg kat.	No 60.01 līdz 67.5 kg	56.0 kg kat.	No 52.01 līdz 56.0 kg
75.0 kg kat.	No 67.51 līdz 75.0 kg	60.0 kg kat.	No 56.01 līdz 60.0 kg
82.5 kg kat.	No 75.01 līdz 82.5 kg	67.5 kg kat.	No 60.01 līdz 67.5 kg
90.0 kg kat.	No 82.51 līdz 90.0 kg	75.0 kg kat.	No 67.51 līdz 75.0 kg
100.0 kg kat.	No 90.01 līdz 100.0 kg	82.5 kg kat.	No 75.01 līdz 82.5 kg
110.0 kg kat.	No 100.01 līdz 110.0 kg	90.0 kg kat.	No 82.51 līdz 90.0 kg
125.0 kg kat.	No 110.01 līdz 125.0 kg	90.0+ kg kat.	No 90.1 kg un vairāk (bez ierobežojumiem)
140.0 kg kat.	No 125.01 līdz 140.0 kg		
140.0+ kg kat.	No 140.01 kg un vairāk (bez ierobežojumiem)		

Men (Youth) 14-16

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Bicep Curl (atsevišķa disciplīna)
52	112,5	122,5	72,5	132,5	280	290	72,5	132,5	195	72,5	132,5	30
56	120	130	80	140	305	315	80	140	205	80	140	32,5
60	130	140	87,5	150	327,5	337,5	87,5	150	217,5	87,5	150	35
67,5	142,5	152,5	97,5	162,5	365	375	97,5	162,5	237,5	97,5	162,5	37,5
75	155	170	107,5	175	402,5	417,5	107,5	175	257,5	107,5	175	42,5
82,5	162,5	177,5	115	182,5	430	445	115	182,5	275	115	182,5	47,5
90	170	185	120	190	452,5	467,5	120	190	290	120	190	52,5
100	177,5	192,5	127,5	197,5	477,5	492,5	127,5	197,5	305	127,5	197,5	57,5
110	185	205	135	205	502,5	522,5	135	205	317,5	135	205	62,5
125	192,5	212,5	140	212,5	525	545	140	212,5	330	140	212,5	67,5
140	197,5	217,5	145	217,5	540	560	145	217,5	342,5	145	217,5	72,5
140+	202,5	222,5	150	222,5	555	575	150	222,5	352,5	150	222,5	77,5

Men (Youth) 17-19

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Bicep Curl (atsevišķa disciplīna)
52	125	135	82,5	145	322,5	332,5	82,5	145	225	82,5	145	35
56	135	145	90	155	350	360	90	155	237,5	90	155	37,5
60	145	155	97,5	165	375	385	97,5	165	250	97,5	165	40
67,5	160	170	110	180	420	430	110	180	272,5	110	180	45
75	172,5	187,5	120	192,5	460	475	120	192,5	295	120	192,5	50
82,5	182,5	197,5	127,5	202,5	492,5	507,5	127,5	202,5	315	145 Dmitrijs Sundusnikovs 11.11.2023 Lacpleša kauss	202,5	55
90	192,5	207,5	135	220 Danylo Lantrat 11.11.2023 Lacpleša kauss	517,5	532,5	135	212,5	335	135	220 Danylo Lantrat 11.11.2023 Lacpleša kauss	60
100	200	215	142,5	220	545	560	142,5	220	352,5	142,5	220	65
110	207,5	227,5	150	227,5	572,5	592,5	150	227,5	365	150	227,5	70
125	215	235	157,5	235	597,5	617,5	157,5	235	380	157,5	235	75
140	222,5	242,5	162,5	242,5	617,5	637,5	162,5	242,5	392,5	162,5	242,5	80
140+	227,5	247,5	167,5	247,5	632,5	652,5	167,5	247,5	405	167,5	247,5	85

Men Juniors 20 - 23

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Bicep Curl (atsevišķa disciplīna)
52	142,5	152,5	92,5	162,5	362,5	372,5	92,5	162,5	252,5	92,5	162,5	40
56	152,5	162,5	100	172,5	395	405	100	172,5	267,5	100	172,5	42,5
60	165	175	110	185	422,5	432,5	110	185	282,5	110	185	45
67,5	182,5	192,5	122,5	202,5	472,5	482,5	122,5	202,5	307,5	122,5	202,5	52,5
75	195	210	135	215	517,5	532,5	135	215	332,5	135	215	57,5
82,5	207,5	222,5	142,5	227,5	552,5	567,5	142,5	227,5	355	142,5	227,5	62,5
90	215	230	152,5	235	582,5	597,5	152,5	235	375	152,5	235	67,5
100	225	240	160	245	615	630	160	245	395	160	245	72,5
110	232,5	252,5	167,5	252,5	645	665	167,5	252,5	412,5	205 Guntis Valters 11.11.2023 Lacpleša kauss	252,5	77,5
125	242,5	310 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacpleša kauss	175	300 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacpleša kauss	672,5	780 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacpleša kauss	175	262,5	430	175	300 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacpleša kauss	82,5
140	250	270	182,5	270	695	715	182,5	270	445	182,5	270	87,5
140+	255	275	187,5	275	710	730	187,5	275	457,5	187,5	275	92,5

Men OPEN

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
52	155	165	107,5	175	402,5	412,5	107,5	175	292,5	107,5	175	47,5
56	170	180	117,5	190	437,5	447,5	117,5	190	310	117,5	190	50
60	180	190	125	200	470	480	125	200	327,5	125	200	52,5
67,5	200	210	142,5	220	525	535	142,5	220	355	142,5	220	60
75	217.5	232,5	155	237.5	577.5	592,5	165 Valentins Morozovs 11.11.2023 Lacpleša kauss	237.5	400 Valentins Morozovs 11.11.2023 Lacpleša kauss	165 Valentins Morozovs 11.11.2023 Lacpleša kauss	237,5	65
82,5	230	245	165	250	615	630	165	250	410	165	250	70
90	240	255	175	260	647.5	662.5	175	260	435	232.5 Vjaceslavs Letlans 11.11.2023 Lacpleša kauss	260	77.5 Jaroslavs Matjuhins 11.11.2023 Lacpleša kauss
100	252.5	267.5	185	272.5	682.5	697.5	192.5 Edgars Peterlevics 11.11.2023 Lacpleša kauss	272.5	457.5	192.5 Edgars Peterlevics 11.11.2023 Lacpleša kauss	272.5	80
110	260	280	192.5	280	715	735	192.5	280	477.5	192.5	280	85
125	270	290	202.5	290	747.5	767.5	202.5	290	495	202.5	290	90
140	277.5	297,5	210	297.5	770	790	210	297.5	515	210	297,5	95
140+	285	305	215	305	790	810	215	305	527,5	215	305	102,5

Men Master 1 (40-49)

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
52	155	165	107,5	175	402,5	412,5	107,5	175	292,5	107,5	175	47,5
56	170	180	117,5	190	437,5	447,5	117,5	190	310	117,5	190	50
60	180	190	125	200	470	480	125	200	327,5	125	200	52,5
67,5	200	210	142,5	220	525	535	142,5	220	355	142,5	220	60
75	217.5	232,5	155	237.5	577.5	592,5	155	237.5	392.5	155	237.5	65
82,5	230	245	165	250	615	630	165	250	410	165	250	70
90	240	255	175	260	647.5	662.5	175	260	435	175	260	75
100	252.5	267.5	185	272.5	682.5	697.5	185	272.5	457.5	185	272.5	80
110	260	280	192.5	280	715	735	192.5	280	477.5	192.5	280	85
125	270	290	202.5	290	747.5	767.5	202.5	290	495	202.5	290	90
140	277.5	297,5	210	297.5	770	790	210	297.5	515	210	297.5	95
140+	285	305	215	305	790	810	215	305	527,5	215	305	102,5

Men Master 2 (50-59)

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Bicep Curl (atsevišķa disciplīna)
52	142,5	152,5	92,5	162,5	362,5	372,5	92,5	162,5	252,5	92,5	162,5	40
56	152,5	162,5	100	172,5	395	405	100	172,5	267,5	100	172,5	42,5
60	165	175	110	185	422,5	432,5	110	185	282,5	110	185	45
67,5	182,5	192,5	122,5	202,5	472,5	482,5	122,5	202,5	307,5	122,5	202,5	52,5
75	195	210	135	215	517,5	532,5	135	215	332,5	135	215	57,5
82,5	207,5	222,5	142,5	227,5	552,5	567,5	142,5	227,5	355	157,5 Georgijs Stolorovs 11.11.2023 Lacplesa kauss	227,5	62,5
90	215	230	152,5	235	582,5	597,5	152,5	235	375	152,5	235	67,5
100	225	240	160	245	615	630	160	245	395	185 Olegs Iljarionovs 11.11.2023 Lacplesa kauss	245	72,5
110	232,5	252,5	167,5	252,5	645	665	167,5	252,5	412,5	167,5	252,5	77,5
125	242,5	262,5	175	262,5	672,5	692,5	175	262,5	430	175	262,5	82,5
140	250	270	182,5	270	695	715	182,5	270	445	182,5	270	87,5
140+	255	275	187,5	275	710	730	187,5	275	457,5	187,5	275	92,5

Men Master 3 (60-69)

	TRISCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Bicep Curl (atsevišķa disciplīna)
52	125	135	82,5	145	322,5	332,5	82,5	145	225	82,5	145	35
56	135	145	90	155	350	360	90	155	237,5	90	155	37,5
60	145	155	97,5	165	375	385	97,5	165	250	97,5	165	40
67,5	160	170	110	180	420	430	110	180	272,5	110	180	45
75	172,5	187,5	120	192,5	460	475	120	192,5	295	120	192,5	50
82,5	182,5	197,5	127,5	202,5	492,5	507,5	127,5	202,5	315	127,5	202,5	55
90	192,5	207,5	135	212,5	517,5	532,5	135	212,5	335	135	212,5	60
100	200	215	142,5	220	545	560	142,5	220	352,5	142,5	220	65
110	207,5	227,5	150	227,5	572,5	592,5	150	227,5	365	150	227,5	70
125	215	235	157,5	235	597,5	617,5	157,5	235	380	157,5	235	75
140	222,5	242,5	162,5	242,5	617,5	637,5	162,5	242,5	392,5	162,5	242,5	80
140+	227,5	247,5	167,5	247,5	632,5	652,5	167,5	247,5	405	167,5	247,5	85

Women Youth 14 - 16

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	62,5	67,5	37,5	82,5	177,5	182,5	37,5	82,5	115	37,5	82,5	20
48	67,5	72,5	42,5	87,5	190	195	42,5	87,5	125	42,5	87,5	22,5
52	75	80	47,5	95	210	215	47,5	95	135	47,5	95	25
56	80	85	52,5	100	225	230	52,5	100	142,5	52,5	100	27,5
60	85	92,5	55	105	237,5	245	55	105	150	55	105	30
67,5	92,5	97,5	60	112,5	257,5	262,5	60	112,5	162,5	60	112,5	32,5
75	97,5	105	67,5	117,5	275	282,5	67,5	117,5	175	67,5	117,5	35
82,5	102,5	110	70	122,5	290	297,5	70	122,5	187,5	70	122,5	37,5
90	107,5	115	75	125	300	307,5	75	125	197,5	75	125	40
90+	112,5	120	77,5	127,5	307,5	315	77,5	127,5	207,5	77,5	127,5	42,5

Women Youth 17 - 19

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	70	75	42,5	90	197,5	202,5	42,5	90	132,5	42,5	90	22,5
48	77,5	85	47,5	97,5	215	222,5	47,5	97,5	142,5	47,5	97,5	25
52	85	90	52,5	105	232,5	237,5	52,5	105	152,5	52,5	105	27,5
56	90	97,5	57,5	110	250	257,5	57,5	110	162,5	57,5	110	30
60	97,5	105	62,5	117,5	270	277,5	62,5	117,5	170	62,5	117,5	32,5
67,5	105	112,5	67,5	125	287,5	295	67,5	125	185	67,5	125	35
75	110	117,5	75	130	305	322,5	75	130	200	75	130	37,5
82,5	115	122,5	77,5	135	322,5	337,5	77,5	135	215	77,5	135	40
90	120	130	82,5	140	335	345	82,5	140	227,5	82,5	140	42,5
90+	125	135	85	142,5	342,5	350	85	142,5	240	85	142,5	47,5

Women Juniors 20 - 23

	TRISCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	80	85	47,5	100	220	225	47,5	100	150	47,5	100	25
48	90	97,5	55	110	245	252,5	55	110	162,5	55	110	27,5
52	97,5	105	60	117,5	265	272,5	60	117,5	172,5	60	117,5	30
56	105	112,5	65	125	285	292,5	65	125	182,5	65	125	32,5
60	110	117,5	67,5	130	312,5	320	67,5	130	192,5	67,5	130	35
67,5	120	127,5	75	140	325	332,5	75	140	210	75	140	37,5
75	125	135	82,5	145	340	350	82,5	145	227,5	82,5	145	40
82,5	132,5	142,5	87,5	152,5	365	375	87,5	152,5	242,5	87,5	152,5	42,5
90	137,5	147,5	92,5	157,5	380	390	92,5	157,5	257,5	92,5	157,5	47,5
90+	142,5	152,5	95	160	387,5	395	95	160	270	95	160	52,5

Women Open

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	95	102,5	55	115	255	262,5	55	115	172,5	55	115	30
48	105	112,5	62,5	125	280	287,5	62,5	125	182,5	62,5	125	32,5
52	115	122,5	67,5	135	305	312,5	67,5	135	197,5	67,5	135	35
56	122,5	132,5	72,5	142,5	325	335	72,5	142,5	210	72,5	142,5	37,5
60	130	137,5	77,5	150	345	352,5	77,5	150	222,5	77,5	150	40
67,5	140	150	87,5	160	372,5	382,5	87,5	160	240	87,5	160	42,5
75	147,5	157,5	95	167,5	395	405	95	167,5	260	95	167,5	45
82,5	155	167,5	100	175	417,5	430	100	175	280	100	175	47,5
90	160	172,5	105	180	430	445	105	180	297,5	105	180	52,5
90+	165	177,5	110	182,5	442,5	455	110	182,5	312,5	110	182,5	57,5

Women Master 1 (40-49)

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	95	102,5	55	115	255	262,5	55	115	172,5	55	115	30
48	105	112,5	62,5	125	280	287,5	62,5	125	182,5	62,5	125	32,5
52	115	122,5	67,5	135	305	312,5	67,5	135	197,5	67,5	135	35
56	122,5	132,5	72,5	142,5	325	335	72,5	142,5	210	72,5	142,5	37,5
60	130	137,5	77,5	150	345	352,5	77,5	150	222,5	77,5	150	40
67,5	140	150	87,5	160	372,5	382,5	87,5	160	240	87,5	160	42,5
75	147,5	157,5	95	167,5	395	405	95	167,5	260	95	167,5	45
82,5	155	167,5	100	175	417,5	430	100	175	280	100	175	47,5
90	160	172,5	105	180	430	445	105	180	297,5	105	180	52,5
90+	165	177,5	110	182,5	442,5	455	110	182,5	312,5	110	182,5	57,5

Women Master 2 (50 - 59)

	TRĪSCĪŅA						PUSH PULL			ATSEVIŠĶA DISCIPLĪNA		
	PIETUPIENI	PIETUPIENI (WRAPS)	SPIEŠANA	VILKME	SUMMA RAW	SUMMA WRAPS	SPIEŠANA	VILKME	PUSH PULL SUMMA	SPIEŠANA (atsevišķa disciplīna)	VILKME (atsevišķa disciplīna)	Biceps Curl (atsevišķa disciplīna)
44	80	85	47,5	100	220	225	47,5	100	150	47,5	100	25
48	90	97,5	55	110	245	252,5	55	110	162,5	55	110	27,5
52	97,5	105	60	117,5	265	272,5	60	117,5	172,5	60	117,5	30
56	105	112,5	65	125	285	292,5	65	125	182,5	65	125	32,5
60	110	117,5	67,5	130	312,5	320	67,5	130	192,5	67,5	130	35
67,5	120	127,5	75	140	325	332,5	75	140	210	75	140	37,5
75	125	135	82,5	145	340	350	82,5	145	227,5	82,5	145	40
82,5	132,5	142,5	87,5	152,5	365	375	87,5	152,5	242,5	87,5	152,5	42,5
90	137,5	147,5	92,5	157,5	380	390	92,5	157,5	257,5	92,5	157,5	47,5
90+	142,5	152,5	95	160	387,5	395	95	160	270	95	160	52,5