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	
52.0 kg kat.	līdz 52.0 kg
56.0 kg kat.	No 52.01 līdz 56.0 kg
60.0 kg kat.	No 56.01 līdz 60.0 kg
67.5 kg kat.	No 60.01 līdz 67.5 kg
75.0 kg kat.	No 67.51 līdz 75.0 kg
82.5 kg kat.	No 75.01 līdz 82.5 kg
90.0 kg kat.	No 82.51 līdz 90.0 kg
100.0 kg kat.	No 90.01 līdz 100.0 kg
110.0 kg kat.	No 100.01 līdz 110.0 kg
125.0 kg kat.	No 110.01 līdz 125.0 kg
140.0 kg kat.	No 125.01 līdz 140.0 kg
140.0+ kg kat.	No 140.01 kg un vairāk (bez

Svara kategorijas - Sievietes	
44.0 kg kat.	līdz 44.0 kg
48.0 kg kat.	No 44.01 līdz 48.0 kg
52.0 kg kat.	No 48.01 līdz 52.0 kg
56.0 kg kat.	No 52.01 līdz 56.0 kg
60.0 kg kat.	No 56.01 līdz 60.0 kg
67.5 kg kat.	No 60.01 līdz 67.5 kg
75.0 kg kat.	No 67.51 līdz 75.0 kg
82.5 kg kat.	No 75.01 līdz 82.5 kg
90.0 kg kat.	No 82.51 līdz 90.0 kg
90.0+ kg kat.	No 90.1 kg un vairāk

	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	42.5 Artjoms Bobovnikovs 06.04.2024 Baltic Cup
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	195 Timurs Markovs 05.04.2025 Baltic Cup	467.5 Timurs Markovs 05.04.2025 Baltic Cup	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	200 Maris Edijs Grosbards 05.04.2025 Baltic Cup	315 Maris Edijs Grosbards 05.04.2025 Baltic Cup	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	220 Gvido Ozols 09.11.2024 Lacplesa	525	547.5 Gvido Ozols 09.11.2024 Lacplesa	140	212,5	330	140	220 Gvido Ozols 09.11.2024 Lacplesa	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

	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	52.5 Maksims Beloglazovs 06.04.2024 Baltic Cup
75	195 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	187,5	125 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	215 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	535 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	475	125 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	215 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	340 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	125 Timurs Markovs 29.03.2026 Baltic Cup	215 Timurs Markovs 28.03.2026 Baltic Cup	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 Lacplesa	202,5	55
90	192.5	215 Danylo Lantrat 05.04.2025 Baltic	150 Danylo Lantrat 05.04.2025 Baltic Cup	260 Danylo Lantrat 05.04.2025 Baltic Cup	517.5	625 Danylo Lantrat 05.04.2025	135	212,5	335	150 Danylo Lantrat 05.04.2025 Baltic Cup	260 Danylo Lantrat 05.04.2025 Baltic Cup	65 Danylo Lantrat 09.11.2024 Lacplesa
100	200	215	142.5	220	545	560	142,5	220	352,5	142,5	220	65
110	235 Ritvars Kozinecs 28.03.2026 Baltic Cup	227,5	160 Ritvars Kozinecs 28.03.2026 Baltic Cup	260 Ritvars Kozinecs 28.03.2026 Baltic Cup	655 Ritvars Kozinecs 28.03.2026 Baltic Cup	592,5	150	227.5	365	160 Ritvars Koziņecs 28.03.2026 Baltic Cup	260 Ritvars Kozinecs 28.03.2026 Baltic Cup	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

	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 Lacplesa	252,5	77,5
125	255 Daniils Parskovs 09.11.2024 Lacplesa	310 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacplesa	175	300 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacplesa	695 Daniils Parskovs 09.11.2024 Lacplesa	780 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacplesa	175	262,5	430	175	300 Bohdan Mykhalyk 11.11.2023 Lacplesa	82,5
140	300 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	270	182,5	300 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	750 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	715	182,5	300 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	450 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	182,5	300 Daniils Parskovs 05.04.2025 Baltic Cup	87,5
140+	255	275	187,5	275	710	730	187,5	275	457,5	187,5	275	92,5

	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 (atsevīšķa 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	180 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	252.5 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	622.5 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	592,5	180 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	252.5 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	432.5 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	180 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	252.5 Valentins Morozovs 28.03.2026 Baltic Cup	65
82,5	230	245	165	250	615	630	165	250	410	165	250	82.5 Jaroslavs Matjuhins 09.11.2024 Lacplesa
90	240	255	175	290 Janis Ratnieks 09.11.2024 Lacplesa	647.5	680 Janis Ratnieks 09.11.2024 Lacplesa	175	260	435	235 Vjaceslavs Letlans 06.04.2024 Baltic Cup	290 Janis Ratnieks 09.11.2024 Lacplesa	80 Jaroslavs Matjuhins 06.04.2024 Baltic Cup
100	252.5	267.5	190 Artis Veiss 09.11.2024 Lacplesa	275 Artis Veiss 09.11.2024 Lacplesa	682.5	725 Artis Veiss 09.11.2024 Lacplesa	192.5 Edgars Peterlevics 11.11.2023 Lacplesa	272.5	457.5	230 Vjaceslavs Letlans 09.11.2024 Lacplesa kauss	280 Janis Ratnieks 06.04.2024 Baltic Cup	80
110	260	280	192.5	280	715	735	192.5	300 Eduards Petusko 09.11.2024 Lacplesa	485 Eduards Petusko 09.11.2024 Lacplesa	192.5	280	85
125	315 Konstantins Soboļevs 28.03.2026 Baltic Cup	310 Konstantins Sobolevs 05.04.2025 Baltic Cup	235 Konstantins Sobolevs 05.04.2025 Baltic Cup	317.5 Konstantins Sobolevs 28.03.2026 Baltic Cup	857.5 Konstantins Soboļevs 28.03.2026 Baltic Cup	850 Konstantins Sobolevs 05.04.2025 Baltic Cup	215 Serhii Yaremchuk 06.04.2024 Baltic Cup	320 Serhii Yaremchuk 06.04.2024 Baltic Cup	535 Serhii Yaremchuk 06.04.2024 Baltic Cup	235 Konstantins Sobolevs 05.04.2025 Baltic Cup	317.5 Konstantins Sobolevs 05.04.2025 Baltic Cup	90
140	277.5	297,5	210	297.5	770	790	210	300 Kaspers Zandbergs 09.11.2024 Lacplesa	515	210	300 Kaspers Zandbergs 09.11.2024 Lacplesa	95
140+	285	305	215	305	790	810	220 Janis Strautmanis 09.11.2024 Lacplesa	305	527,5	215	305	102,5

	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	280 Andris Lusis 16.04.2026 Barbarian	435 Andris Lusis 16.04.2026 Barbarian	165	266 Andris Lusis 06.04.2024 Baltic Cup	70
90	240	255	175	260	647.5	662.5	185 Aleksandrs Nikitins 05.04.2025 Baltic Cup	285 Andris Lusis 05.04.2025 Baltic Cup	467.5 Aleksandrs Nikitins 05.04.2025 Baltic Cup	185 Aleksandrs Nikitins 05.04.2025 Baltic Cup	300 Janis Ratnieks 28.03.2026. Baltic Cup	75
100	252.5	267.5	185	272.5	682.5	697.5	185	272.5	457.5	190 Aleksandrs Nikitins 06.04.2024 Baltic Cup	272.5	80
110	260	280	192.5	280	715	735	192.5	280	477.5	200 Igors Gluskovs 29.03.2026 Baltic Cup	300 Kirils Afanasjevs 05.04.2025 Baltic Cup	85
125	270	290	202.5	320 Kirils Afanasjevs 09.11.2024 Lacplesa	747.5	767.5	202.5	290	495	270 Gatis Lepste 06.04.2024 Baltic Cup	320 Kirils Afanasjevs 09.11.2024 Lacplesa	90
140	320 Aleksandrs Aleksejevs 05.04.2025 Baltic Cup	297,5	210	350 Aleksandrs Aleksejevs 09.11.2024 Lacplesa	840 Aleksandrs Aleksejevs 05.04.2025 Baltic Cup	790	210	297.5	515	280 Gatis Lepste 29.03.2026 Baltc Cup	350 Aleksandrs Aleksejevs 09.11.2024 Lacplesa	95
140+	285	305	215	305	790	810	215	305	527,5	215	305	102,5

	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	167.5 Georgijs Stolerovs 05.04.2025 Baltic Cup	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 Illarionovs 11.11.2023 Lacplesa	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

	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	127.5	202,5	55
90	192.5	207,5	135	212,5	517.5	532,5	135	212,5	335	140 Longins Augstkalns 06.04.2024 Baltic Cup	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	170 Voldemars Sers 09.11.2024 Lacplesa kauss	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

	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

	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	115 Veronika Anosova 05.04.2025 Baltic Cup	112,5	67,5	140 Veronika Anosova 05.04.2025 Baltic Cup	320 Veronika Anosova 05.04.2025 Baltic Cup	295	67,5	125	185	67,5	140 Veronika Anosova 05.04.2025 Baltic Cup	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

	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

	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	130 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	122,5	80 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	150 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	360 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	312,5	80 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	150 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	230 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	80 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	150 Aurika Gavrilova 09.11.2024 Lacplesa	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	90 Tatjana Spakova 29.03.2026 Baltic Cup	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	195 Darja Larina 28.03.2026 Baltic Cup	430	445	105	180	297.5	105	195 Darja Larina 28.03.2026 Baltic Cup	52,5
90+	165	177,5	110	182,5	442,5	455	110	182,5	312,5	110	182,5	57,5

	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	125 Inguna Trinitatova 05.04.2025 Baltic	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

	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	87.5 Bella Dzhambulatova 05.04.2025 Baltic Cup	145 Bella Dzhambulatova 05.04.2025 Baltic Cup	325	357.5 Bella Dzhambulatova 05.04.2025 Baltic Cup	82,5 Bella Dzhambulatova 06.04.2024 Baltic Cup	145 Bella Dzambulatova 06.04.2024 Baltic Cup	227.5 Bella Dzhambulatova 06.04.2024 Baltic Cup	87.5 Bella Dzhambulatova 05.04.2025 Baltic Cup	145 Bella Dzhambulatova 05.04.2025 Baltic Cup	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