

**Uomo:**

**Fino a 65kg**

**Fino a 75kg**

**Fino a 85kg**

**Fino a 95kg**

**Oltre i 95kg**

**Donna:**

**Categoria unica**

**Eseguire quante più  
ripetizioni con**

**La metà del proprio**

**peso corporeo**

**(compreso il bilancere)**

**Esecuzione : il**

**bilancere tocca il petto**

**e ritorna su stendendo**

**completamente le**

**braccia ...**

