

АРМЛИФТИНГ НФА

Разрядные нормативы Двуручный Блок

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	76,5	70	62,5	55	46,5	42,5	36,5
70	80	72,5	65	56,5	50	45	40
80	81,5	75	67,5	60	51,5	47,5	41,5
90	85	77,5	70	62,5	55	50	45
100	87,5	80	72,5	65	56,5	52,5	46,5
110	90	82,5	75	67,5	60	55	50
125	95	86,5	80	72,5	65	60	55
125+	100	92,5	85	77,5	70	65	60

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	40	35	30	25	20	16,5	15
65	45	40	35	30	25	21,5	20
75	50	45	40	35	30	26,5	25
75+	55	50	45	40	35	31,5	30