

## АРМЛИФТИНГ НФА

### Разрядные нормативы Двуручный Блок

#### Мужчины

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

#### Женщины

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