

АРМЛИФТИНГ НФА

Разрядные нормативы Двуручный Блок							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	76,5	69	61,5	54	46,5	41,5	37
70	79	72	64	56,5	49	44	39
80	81,5	74	66,5	59	51,5	46,5	41,5
90	84	76,5	69	61,5	54	49	44
100	86,5	79	71,5	64	56,5	51,5	46,5
110	89	81,5	74	66,5	59	54	49
125	94	86,5	79	71,5	64	59	54
125+	99	91,5	84	76,5	69	64	59
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	39	34	29	24	19	16,5	14
65	44	39	34	29	24	21,5	19
75	49	44	39	34	29	26,5	24
75+	54	49	44	39	34	31,5	29