

**НОРМАТИВЫ по многоповторному жиму лежа  
Федерация пауэрлифтинга Украины RAW100%  
(мужчины и женщины)**

**Мужчины – собственный вес**

<b>в/к</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1ю</b>	<b>2ю</b>
<b>48</b>	57	51	46	35	30	25	21	20
<b>52</b>	56	50	45	34	29	24	20	19
<b>56</b>	54	48	43	32	27	22	18	17
<b>60</b>	53	47	41	31	26	21	17	16
<b>67,5</b>	50	44	39	28	23	18	16	15
<b>75</b>	48	42	37	26	21	16	15	14
<b>82,5</b>	46	40	35	24	19	15	14	13
<b>90</b>	44	38	33	22	17	14	13	12
<b>100</b>	42	36	31	20	15	13	12	11
<b>110</b>	40	34	29	18	14	12	11	10
<b>125</b>	37	32	27	16	13	11	10	9
<b>140</b>	35	29	24	15	12	10	9	8
<b>140+</b>	31	27	22	14	11	9	8	7

**Женщины – половина собственного веса**

<b>в/к</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1ю</b>	<b>2ю</b>
<b>44</b>	95	80	66	52	40	28	26	24
<b>48</b>	93	78	64	50	38	27	25	23
<b>52</b>	91	76	62	48	36	26	24	22
<b>56</b>	89	74	60	46	34	25	23	21
<b>60</b>	87	72	58	44	32	23	21	20
<b>67,5</b>	85	70	56	42	30	22	20	19
<b>75</b>	82	68	55	40	28	21	19	18
<b>82,5</b>	79	65	53	38	26	19	18	16
<b>90</b>	77	63	52	36	24	18	16	15
<b>90+</b>	75	60	48	34	22	17	15	14