



**НОРМАТИВЫ по многоповторному жиму лежа (2016)  
Федерация пауэрлифтинга Украины RAW100%  
(мужчины и женщины)**

**Men's Deadlift**

в/к	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю
48	57	51	46	35	30	25	21	20
52	56	50	45	34	29	24	20	19
56	54	48	43	32	27	22	18	17
60	53	47	41	31	26	21	17	16
67.5	50	44	39	28	23	18	16	15
75	48	42	37	26	21	16	15	14
82.5	46	40	35	24	19	15	14	13
90	44	38	33	22	17	14	13	12
100	42	36	31	20	15	13	12	11
110	40	34	29	18	14	12	11	10
125	37	32	27	16	13	11	10	9
140	35	29	24	15	12	10	9	8
140+	31	27	22	14	11	9	8	7

**Women's Deadlift**

в/к	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю
44	95	80	66	52	40	28	26	24
48	93	78	64	50	38	27	25	23
52	91	76	62	48	36	26	24	22
56	89	74	60	46	34	25	23	21
60	87	72	58	44	32	23	21	20
67.5	85	70	56	42	30	22	20	19
75	82	68	55	40	28	21	19	18
82.5	79	65	53	38	26	19	18	16
90	77	63	52	36	24	18	16	15
90+	75	60	48	34	22	17	15	14

Президент RAW100% Украины Третьяк Стас, телефон +38(063)61-86-688