

Разрядные нормативы ИРС-А - Многоповторная становая тяга 100

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	32	28	24	15	5	3	1
56	35	31	27	18	7	5	3
60	38	34	30	21	9	8	5
67,5	46	42	38	29	13	11	8
75	48	44	40	32	15	14	11
82,5	50	46	42	35	17	16	14
90	54	50	46	38	20	19	17
100	57	53	49	41	23	21	20
110	60	56	52	44	26	23	21
125	66	62	58	47	29	26	25
140	72	68	64	50	33	29	27
140+	75	71	67	53	36	32	29