

**Разрядные нормативы ИРС-А - Многоповторная
становая тяга 150**

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	12	10	8	6	4	2	1
56	12	10	8	6	4	2	1
60	14	12	10	7	5	3	2
67,5	18	15	12	8	6	4	3
75	21	17	13	9	8	5	4
82,5	23	18	14	10	9	7	5
90	25	20	16	12	10	8	6
100	27	22	18	14	11	9	7
110	29	24	20	16	12	10	9
125	31	26	22	18	14	11	10
140	33	28	24	20	16	13	12
140+	35	30	26	22	18	15	14