

Становая тяга Саксон бар / Deadlift Saxon bar Нормативы по армлифтинку WAA на оборудовании «Силаруков» - 2026

Мужчины

Saxon Bar deadlift			Saxon Bar			
	МСМК	МС	КМС	МСМК	МС	КМС
До 67,5	70	65	60	45	42,5	40
До 75	75	70	65	47,5	45	42,5
До 82,5	80	75	70	50	47,5	45
До 90	85	80	75	55	50	47,5
До 100	90	85	80	60	55	50
До 110	95	90	85	65	60	55
До 125	100	95	90	70	65	60
125	105	100	95	72,5	70	65

Женщины

Saxon Bar deadlift			Saxon Bar			
	МСМК	МС	КМС	МСМК	МС	КМС
До 56	42,5	40	37,5	32,5	30	27,5
До 60	45	42,5	40	35	32,5	30
До 67,5	50	45	42,5	37,5	35	32,5
До 75	55	50	45	37,5	37,5	35
До 82,5	60	55	50	40	37,5	37,5
+ 82.5	60	55	50	40	37,5	37,5