

Таблица нормативов по жиму штанги лежа

Без ДОПИНГ КОНТРОЛЯ



Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
52,5	127,5	110	95	85	75	67,5	60	50
57,5	137,5	120	102,5	92,5	82,5	72,5	65	52,5
60	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5	70	57,5
67,5	165	145	125	112,5	100	87,5	77,5	62,5
75	180	157,5	137,5	122,5	110	97,5	85	70
82,5	195	167,5	145	130	117,5	102,5	90	72,5
90	205	177,5	155	137,5	122,5	110	95	77,5
100	217,5	187,5	162,5	145	130	117,5	100	80
110	225	195	170	152,5	137,5	122,5	105	85
125	237,5	205	177,5	160	142,5	127,5	110	87,5
140	245	212,5	185	165	147,5	132,5	112,5	90
+140	250	217,5	190	170	152,5	137,5	115	92,5