

## デッドリフト レベル判定一覧表 [ IRM ]

### 男子

| 体重  | 初心者  | 初級者   | 中級者   | 上級者   | エリート  |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| 52  | 42.5 | 82.5  | 92.5  | 135.0 | 175.0 |
| 56  | 47.5 | 87.5  | 100.0 | 145.0 | 187.5 |
| 60  | 50.0 | 95.0  | 110.0 | 155.0 | 200.0 |
| 67  | 57.5 | 107.5 | 122.5 | 172.5 | 217.5 |
| 75  | 62.5 | 115.0 | 135.0 | 185.0 | 235.0 |
| 82  | 67.5 | 125.0 | 142.5 | 200.0 | 250.0 |
| 90  | 70.0 | 132.5 | 152.5 | 207.5 | 257.5 |
| 100 | 75.0 | 137.5 | 160.0 | 217.5 | 265.0 |

### 女子

| 体重 | 初心者  | 初級者  | 中級者  | 上級者   | エリート  |
|----|------|------|------|-------|-------|
| 44 | 25.0 | 47.5 | 50.0 | 80.0  | 105.0 |
| 48 | 27.5 | 52.5 | 60.0 | 85.0  | 110.0 |
| 52 | 30.0 | 55.0 | 62.5 | 90.0  | 115.0 |
| 56 | 32.5 | 60.0 | 67.5 | 95.0  | 120.0 |
| 60 | 35.0 | 62.5 | 72.5 | 100.0 | 125.0 |
| 67 | 37.5 | 67.5 | 80.0 | 110.0 | 135.0 |
| 75 | 40.0 | 72.5 | 85.0 | 117.5 | 145.0 |
| 82 | 42.5 | 80.0 | 92.5 | 125.0 | 150.0 |