

スクワット 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	35.0	65.0	80.0	107.7	145.0
56	37.5	70.0	87.5	117.5	157.5
60	40.0	77.5	92.5	127.5	167.5
67	45.0	85.0	105.0	142.5	185.0
75	50.0	92.5	112.5	155.0	202.5
82	55.0	100.0	122.5	167.5	217.5
90	57.5	105.0	130.0	177.5	230.0
100	60.0	110.0	135.0	185.0	240.0

女子

体重	初心者	初級者	中級者	上級者	エリート
44	20.0	37.5	45.0	60.0	75.0
48	22.5	40.0	47.5	65.0	80.0
52	25.0	45.0	52.5	67.5	87.5
56	25.0	47.5	55.0	72.5	90.0
60	27.5	50.0	60.0	77.5	95.0
67	30.0	55.0	62.5	85.0	105.0
75	32.5	57.5	67.5	90.0	115.0
82	35.0	62.5	75.0	97.5	122.5