

Разрядные нормативы IPС - классический подъем на бицепс

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС
56	75	67,5	55
60	85	75	62,5
67,5	90	82,5	70
75	100	90	77,5
82,5	110	95	82,5
90	115	105	85
100	120	107,5	95
110	127,5	110	97,5
125	132,5	115	105
140	137,5	122,5	110
140+	145	130	115

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС
-------------------	-------	------	----

48	47,5	42,5	37,5
52	50	45	40
56	52,5	47,5	45
60	57,5	50	45
67,5	60	52,5	47,5
75	65	55	52,5
82,5	75	65	57,5
90	80	70	62,5
90+	85	75	70