

Разрядные нормативы IPС-A - классический подъем на бицепс

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
56	70	62,5	50	45	37,5	35	32,5		
60	77,5	67,5	52,5	47,5	45	37,5	35		
67,5	82,5	70	60	50	47,5	45	37,5		
75	90	75	65	55	50	47,5	40		
82,5	100	82,5	67,5	62,5	52,5	50	45		
90	105	92,5	77,5	67,5	55	52,5	47,5		
100	115	97,5	82,5	75	62,5	60	50		
110	122,5	107,5	90	80	70	65	55		
125	127,5	112,5	97,5	85	77,5	70	60		
140	135	120	105	90	82,5	75	65		
140+	140	125	110	100	90	80	70		

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
48	42,5	37,5	32,5	27,5	22,5	20			
52	45	40	35	30	25	22,5	20		
56	50	45	37,5	35	30	25	22,5		
60	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5	30	22,5		
67,5	55	50	45	40	35	32,5	25		
75	60	52,5	47,5	42,5	37,5	35	32,5		
82,5	67,5	60	55	50	45	42,5	40		

90	72,5	65	60	55	50	45	40		
90+	77,5	70	65	60	55	50	40		