

## Разрядные нормативы ИРС-А - Приседания классические

### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5	77,5	-	-	-
48	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5	77,5	-	-	-
52	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5	77,5	-	-	-
56	192,5	165	145	127,5	115	102,5	85	-	-	-
60	207,5	177,5	157,5	137,5	122,5	110	92,5	-	-	-
67,5	230	200	175	152,5	135	122,5	107,5	-	-	-
75	250	217,5	187,5	165	147,5	135	115	-	-	-
82,5	270	235	200	175	157,5	145	122,5	-	-	-
90	285	247,5	212,5	185	165	150	130	-	-	-
100	300	262,5	225	195	175	157,5	135	-	-	-
110	310	272,5	235	205	182,5	165	145	-	-	-
125	320	280	242,5	212,5	192,5	170	150	-	-	-
140	327,5	287,5	250	220	200	177,5	155	-	-	-
140+	335	295	255	225	205	182,5	157,5	-	-	-

### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	117,5	105	87,5	75	65	57,5	52,5	-	-	-
48	127,5	112,5	95	82,5	72,5	62,5	57,5	-	-	-
52	135	120	100	87,5	77,5	67,5	60	-	-	-
56	142,5	127,5	107,5	92,5	82,5	72,5	65	-	-	-
60	150	135	115	97,5	87,5	77,5	67,5	-	-	-
67,5	165	147,5	125	105	95	82,5	72,5	-	-	-

75	177,5	160	135	112,5	100	90	77,5	-	-	-
82,5	190	170	145	120	107,5	95	80	-	-	-
90	200	177,5	152,5	127,5	112,5	100	85	-	-	-
90+	210	185	160	132,5	117,5	102,5	87,5	-	-	-