

## Разрядные нормативы IPС-A - Приседания экипировочные

### Мужчины

| Весовая категория | Элита | МСМК  | МС    | КМС   | I     | II    | III   | I юн. | II юн. | III юн. |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 44                | 200   | 170   | 152,5 | 132,5 | 120   | 105   | 85    | -     | -      | -       |
| 48                | 200   | 170   | 152,5 | 132,5 | 120   | 105   | 85    | -     | -      | -       |
| 52                | 200   | 170   | 152,5 | 132,5 | 120   | 105   | 85    | -     | -      | -       |
| 56                | 215   | 185   | 162,5 | 142,5 | 127,5 | 115   | 95    | -     | -      | -       |
| 60                | 232,5 | 200   | 175   | 152,5 | 137,5 | 122,5 | 105   | -     | -      | -       |
| 67,5              | 257,5 | 222,5 | 195   | 170   | 152,5 | 137,5 | 120   | -     | -      | -       |
| 75                | 280   | 242,5 | 210   | 185   | 167,5 | 152,5 | 127,5 | -     | -      | -       |
| 82,5              | 305   | 262,5 | 222,5 | 200   | 175   | 162,5 | 137,5 | -     | -      | -       |
| 90                | 317,5 | 275   | 235   | 210   | 185   | 167,5 | 142,5 | -     | -      | -       |
| 100               | 337,5 | 295   | 252,5 | 222,5 | 195   | 175   | 152,5 | -     | -      | -       |
| 110               | 350   | 305   | 262,5 | 232,5 | 205   | 185   | 162,5 | -     | -      | -       |
| 125               | 360   | 315   | 270   | 240   | 212,5 | 190   | 167,5 | -     | -      | -       |
| 140               | 370   | 322,5 | 277,5 | 247,5 | 217,5 | 200   | 170   | -     | -      | -       |
| 140+              | 377,5 | 330   | 285   | 252,5 | 222,5 | 205   | 175   | -     | -      | -       |

### Женщины

| Весовая категория | Элита | МСМК  | МС    | КМС   | I    | II   | III  | I юн. | II юн. | III юн. |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|--------|---------|
| 44                | 130   | 115   | 97,5  | 82,5  | 72,5 | 62,5 | 57,5 | -     | -      | -       |
| 48                | 140   | 125   | 105   | 90    | 80   | 70   | 62,5 | -     | -      | -       |
| 52                | 147,5 | 132,5 | 110   | 97,5  | 85   | 75   | 65   | -     | -      | -       |
| 56                | 157,5 | 140   | 117,5 | 102,5 | 90   | 80   | 72,5 | -     | -      | -       |
| 60                | 165   | 147,5 | 127,5 | 107,5 | 97,5 | 85   | 75   | -     | -      | -       |
| 67,5              | 182,5 | 162,5 | 137,5 | 115   | 105  | 90   | 80   | -     | -      | -       |
| 75                | 195   | 175   | 147,5 | 125   | 110  | 100  | 85   | -     | -      | -       |

|      |     |       |       |       |       |       |      |   |   |   |
|------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|------|---|---|---|
| 82,5 | 210 | 187,5 | 160   | 132,5 | 117,5 | 105   | 87,5 | - | - | - |
| 90   | 220 | 195   | 167,5 | 140   | 125   | 110   | 92,5 | - | - | - |
| 90+  | 230 | 202,5 | 175   | 145   | 130   | 112,5 | 97,5 | - | - | - |