

# IPC-A Жим стоя

## Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	45	40	35	32,5	27,5	22,5	20	-	-	-
48	47,5	42,5	37,5	35	30	25	22,5	-	-	-
52	52,5	45	42,5	37,5	32,5	27,5	25	-	-	-
56	57,5	50	45	42,5	37,5	32,5	27,5	-	-	-
60	62,5	55	47,5	45	40	35	30	-	-	-
67,5	67,5	60	50	45	42,5	37,5	32,5	-	-	-
75	70	62,5	52,5	47,5	45	40	35	-	-	-
82,5	75	67,5	57,5	50	45	42,5	37,5	-	-	-
90	80	70	60	52,5	47,5	45	40	-	-	-
90+	82,5	72,5	62,5	55	50	47,5	42,5	-	-	-

## Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	82,5	70	62,5	55	47,5	42,5	35	30	22,5	-
56	87,5	75	67,5	60	52,5	45	40	32,5	25	-
60	95	82,5	70	65	57,5	50	45	37,5	30	-
67,5	105	90	80,5	67,5	62,5	55	47,5	42,5	32,5	-
75	112,5	97,5	87,5	75	67,5	62,5	52,5	45	35	-
82,5	122,5	107,5	90	80	72,5	67,5	57,5	47,5	37,5	-
90	130	110	95	85	75	67,5	60	50	40	-
100	135	117,5	102,5	90	80	70	62,5	52,5	42,5	-
110	142,5	125	107,5	92,5	85	75	67,5	57,5	45	-
125	147,5	130	110	95	87,5	77,5	67,5	60	47,5	-
140	155	135	112,5	100	90	82,5	70	62,5	50	-
140+	157,5	137,5	117,5	102,5	92,5	85	72,5	65	52,5	-