

Разрядные нормативы IPC-A - Жим лежа в однослойной софт экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	135	115	100	87,5	80	70	60	50	40	-
48	135	115	100	87,5	80	70	60	50	40	-
52	135	115	100	87,5	80	70	60	50	40	-
56	147,5	127,5	110	97,5	87,5	77,5	67,5	55	45	-
60	160	137,5	120	105	95	85	72,5	60	47,5	-
67,5	177,5	152,5	132,5	115	105	92,5	80	67,5	52,5	-
75	197,5	170	147,5	130	115	105	90	75	60	-
82,5	215	187,5	162,5	140	127,5	112,5	97,5	80	65	-
90	230	200	175	150	135	122,5	105	87,5	70	-
100	247,5	215	187,5	162,5	140	127,5	112,5	92,5	75	-
110	262,5	227,5	197,5	172,5	155	137,5	117,5	100	80	-
125	280	242,5	210	182,5	165	147,5	125	105	85	-
140	292,5	252,5	220	192,5	172,5	155	132,5	110	87,5	-
140+	302,5	262,5	227,5	197,5	177,5	160	137,5	115	90	-

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	67,5	60	52,5	45	40	35	30	25	22,5	-
48	77,5	65	57,5	50	45	40	35	30	25	-
52	85	72,5	62,5	55	50	45	37,5	32,5	27,5	-
56	92,5	80	67,5	60	52,5	47,5	40	35	30	-
60	97,5	85	75	65	57,5	52,5	45	37,5	32,5	-
67,5	110	95	82,5	72,5	65	57,5	50	42,5	35	-

75	120	102,5	90	77,5	70	62,5	55	45	37,5	-
82,5	127,5	110	97,5	85	75	67,5	57,5	47,5	40	-
90	135	117,5	102,5	87,5	80	70	60	50	42,5	-
90+	140	120	105	90	82,5	72,5	62,5	52,5	45	-