

Разрядные нормативы IPС - классический подъем на бицепс

Мужчины

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

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	40	35	32,5	27,5	25	22,5	20	-	-	-
48	42,5	37,5	35	30	27,5	25	22,5	-	-	-
52	47,5	40	37,5	32,5	30	27,5	25	-	-	-
56	50	42,5	40	35	32,5	30	27,5	-	-	-
60	52,5	45	42,5	37,5	35	32,5	30	-	-	-

67,5	55	47,5	45	40	37,5	35	32,5	-	-	-
75	60	52,5	47,5	42,5	40	37,5	35	-	-	-
82,5	62,5	55	50	45	42,5	40	37,5	-	-	-
90	67,5	57,5	52,5	47,5	45	42,5	40	-	-	-
90+	70	60	55	50	47,5	45	42,5	-	-	-