

Разрядные нормативы ИРС-А - Многоповторные отжимания на брусьях с весом 10

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	19	16	13	11	9	8	7
48	21	18	15	14	11	9	9
52	23	20	17	15	14	12	11
56	22	19	16	14	13	11	9
60	20	17	13	12	10	9	8
67,5	19	16	13	11	9	8	6
75	18	15	12	10	9	7	5
82,5	16	14	11	9	8	6	4
90	16	14	11	9	8	6	4
90+	16	14	11	9	8	6	4