

Разрядные нормативы ИРС-А - Подтягивания на перекладине с весом

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	52,5	40	35	30	25	25	25
56	57,5	45	40	35	30	25	25
60	65	50	45	40	35	30	25
67,5	70	55	50	45	40	35	30
75	75	62,5	57,5	50	45	40	35
82,5	80	67,5	62,5	55	50	45	40
90	82,5	70	67,5	60	55	50	45
100	85	75	70	65	60	50	45
110	87,5	77,5	72,5	67,5	62,5	52,5	47,5
125	90	80	75	70	65	55	50
140	92,5	82,5	77,5	72,5	67,5	57,5	52,5
140+	92,5	82,5	77,5	72,5	67,5	57,5	52,5

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	20	15	12,5	10	7,5	5	2,5
48	22,5	17,5	15	12,5	10	7,5	5
52	25	20	17,5	15	12,5	10	7,5
56	27,5	22,5	20	17,5	15	12,5	10
60	30	25	22,5	20	17,5	15	12,5
67,5	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5	15
75	35	30	27,5	25	22,5	20	17,5
82,5	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5	20
90	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5	20
90+	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5	20