

Разрядные нормативы IPС жим лежа - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	150	130	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
56	162.5	140	122.5	105	95	85	72.5	60	47.5
60	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
67.5	195	167.5	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	140	125	112.5	95	80	65
82.5	227.5	197.5	170	147.5	132.5	120	102.5	85	67.5
90	240	207.5	180	157.5	140	125	107.5	90	72.5
100	252.5	220	190	165	147.5	132.5	115	95	75
110	265	227.5	197.5	172.5	155	140	120	100	80
125	275	240	207.5	180	162.5	145	125	105	82.5
140	285	247.5	215	187.5	167.5	150	130	107.5	85
140+	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	75	65	55	47.5	42.5	40	35	27.5	22.5
48	82.5	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5	30	25
52	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40	35	27.5
56	97.5	85	72.5	65	57.5	52.5	45	37.5	30
60	105	90	77.5	67.5	62.5	55	47.5	40	32.5
67.5	117.5	100	87.5	75	67.5	60	52.5	42.5	35
75	125	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
82.5	135	115	100	87.5	77.5	70	60	50	40
90	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90+	145	125	110	95	85	75	65	55	45