

Разрядные нормативы ИРС - Приседания классические

Мужчины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	215	187,5	165	150	125	112,5	102,5
56	232,5	210	180	160	132,5	122,5	107,5
60	245	225	195	165	145	127,5	112,5
67,5	272,5	247,5	212,5	180	155	142,5	122,5
75	297,5	267,5	225	192,5	165	152,5	135
82,5	302,5	285	240	207,5	180	160	142,5
90	327,5	297,5	252,5	212,5	190	165	147,5
100	340	310	265	220	200	175	157,5
110	352,5	322,5	272,5	232,5	205	182,5	162,5
125	367,5	332,5	285	242,5	215	190	167,5
140	377,5	342,5	295	250	222,5	195	170
140+	387,5	350	307,5	255	227,5	200	175

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	137,5	122,5	97,5	85	75	67,5	62,5
48	155	132,5	110	95	82,5	72,5	67,5
52	167,5	137,5	117,5	105	90	80	70
56	175	147,5	125	110	97,5	85	75
60	192,5	157,5	137,5	115	105	90	80
67,5	207,5	170	150	122,5	115	97,5	85
75	222,5	185	157,5	132,5	120	107,5	92,5
82,5	232,5	192,5	162,5	137,5	125	112,5	95

90	240	202,5	170	142,5	130	117,5	100
90+	250	212,5	177,5	152,5	135	120	105