

Разрядные нормативы ИРС - Приседания экипировочные

Мужчины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	240,0	210,0	180,0	155,0	145,0	127,5	115,0
56	265,0	222,5	195,0	167,5	155,0	135,0	125,0
60	270,0	230,0	207,5	175,0	162,5	145,0	130,0
67,5	292,5	262,5	227,5	200,0	175,0	157,5	135,0
75	335,0	285,0	245,0	225,0	192,5	170,0	145,0
82,5	350,0	302,5	260,0	232,5	205,0	180,0	162,5
90	355,0	315,0	270,0	245,0	217,5	192,5	170,0
100	365,0	332,5	285,0	250,0	227,5	202,5	177,5
110	387,5	342,5	295,0	267,5	240,0	210,0	187,5
125	412,5	357,5	312,5	292,5	252,5	225,0	195,0
140	417,5	365,0	322,5	297,5	260,0	227,5	202,5
140+	422,5	375,0	337,5	302,5	265,0	235,0	207,5

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	147,5	122,5	107,5	95,0	82,5	72,5	62,5
48	162,5	132,5	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5
52	172,5	145,0	130,0	115,0	102,5	87,5	75,0
56	190,0	155,0	137,5	122,5	107,5	95,0	82,5
60	200,0	162,5	147,5	127,5	115,0	102,5	95,0
68	212,5	180,0	162,5	132,5	122,5	110,0	100,0
75	230,0	192,5	170,0	152,5	130,0	120,0	107,5

82,5	242,5	197,5	180,0	160,0	142,5	125,0	112,5
90	252,5	210,0	190,0	165,0	147,5	130,0	115,0
90+	262,5	220,0	200,0	175,0	157,5	137,5	120,0