

Разрядные нормативы ИРС - Жим лежа в однослойной софт-экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	157,5	137,5	120	102,5	92,5	82,5	72,5	60	47,5	-
56	173	150	130	113	102,5	90	78	65	52,5	-
60	188	163	143	123	110,0	100	85	70	57,5	-
68	210	180	158	138	122,5	110	95	77,5	62,5	-
75	233	200	175	153	138	123	105	87,5	70	-
83	253	220	190	165	148	133	115,0	95	77,5	-
90,0	273	235	205,0	177,5	160	143	123	102,5	82,5	-
100	293	252,5	220,0	192,5	172,5	155,0	132,5	110	87,5	-
110,0	310,0	268	233	203	183	163	140	117,5	92,5	-
125	330,0	285	248	215,0	193	173	148	125	100	-
140	345,0	297,5	260,0	225,0	202,5	180,0	155,0	130	102,5	-
140+	355	307,5	267,5	232,5	210	187,5	160	135	107,5	-

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	80	70	60	53	47,5	43	38	30	25	-
48	90	78	68	60	52,5	48	40	35	27,5	-
52	100	85	75	65	57,5	53	45	37,5	30	-
56	108	93	80	70	63	58	48	40	32,5	-
60	115	100	88	75	68	60	52,5	42,5	35	-
67,5	130	113	97,5	85,0	75	68	58	47,5	40	-
75	140	122,5	105,0	92,5	82,5	75,0	62,5	52,5	42,5	-
82,5	150,0	130	113	98	88	80	68	57,5	45	-
90	160,0	138	120	105,0	93	83	73	60	47,5	-
90+	162,5	142,5	122,5	107,5	95,0	85,0	75,0	62,5	50	-