

Разрядные нормативы ИРС - Приседания без экипировки

Мужчины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	170	165	145	132,5	110	100	90
56	205	185	157,5	140	115	107,5	95
60	215	200	170	145	127,5	112,5	100
67,5	240	217,5	187,5	160	135	125	107,5
75	262,5	235	200	170	145	135	120
82,5	265	250	210	182,5	160	140	125
90	290	262,5	222,5	187,5	167,5	145	130
100	300	272,5	232,5	192,5	175	155	140
110	310	282,5	240	205	180	160	142,5
125	322,5	292,5	250	212,5	190	167,5	147,5
140	332,5	302,5	260	220	195	172,5	150
140+	340	307,5	270	225	200	177,5	155

Женщины

кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	120	107,5	85	75	65	60	55
48	137,5	117,5	97,5	82,5	72,5	62,5	60
52	147,5	120	102,5	92,5	80	70	60
56	155	130	110	97,5	85	75	65
60	170	140	120	102,5	92,5	80	70
67,5	182,5	150	132,5	107,5	102,5	85	75
75	195	162,5	140	117,5	105	95	82,5

82,5	205	170	142,5	120	110	100	82,5
90	210	180	150	125	115	102,5	90
90+	220	187,5	155	135	120	105	92,5