

Разрядные нормативы ИРС-А - Многоповторные подтягивания на перекладине без веса

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	36	32	26	21	15	14	12
56	35	31	25	20	14	12	11
60	34	30	24	19	13	11	10
67,5	33	29	23	18	11	10	9
75	32	28	22	17	10	9	8
82,5	31	27	21	16	9	8	7
90	30	26	20	15	8	7	6
100	29	25	19	14	7	6	5
110	28	24	18	14	7	6	5
125	27	23	17	14	7	6	5
140	26	22	16	14	7	6	5
140+	25	21	15	13	7	6	5

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	24	20	16	14	12	11	10
48	23	19	15	12	11	10	9
52	22	18	14	11	10	9	8
56	21	17	12	10	9	8	7
60	20	16	11	9	8	7	6
67,5	19	15	10	8	7	6	5
75	19	15	10	8	7	6	5
82,5	19	15	10	8	7	6	5
90	19	15	10	8	7	6	5
90+	19	15	10	8	7	6	5