

Разрядные нормативы ИРС - ягоди́чный мост

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	160	150	137,5	122,5	102,5	82,5	72,5
48	175	165	152,5	135	117,5	97,5	85
52	187,5	177,5	165	150	130	112,5	97,5
56	210	197,5	187,5	170	152,5	132,5	120
60	222,5	212,5	200	185	165	147,5	132,5
67,5	237,5	227,5	215	197,5	180	160	147,5
75	257,5	247,5	235	220	200	182,5	170
82,5	272,5	262,5	250	232,5	215	195	182,5
90	287,5	275	262,5	247,5	227,5	210	197,5
90+	300	290	277,5	262,5	242,5	217,5	210