

## Разрядные нормативы ИРС - Подтягивания на перекладине с весом

### Мужчины

| ВК/разряд | Элита | МСМК | МС   | КМС  | I    | II   | III  |
|-----------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 52        | 67,5  | 55   | 40   | 37,5 | 27,5 | 25   | 17,5 |
| 56        | 72,5  | 60   | 45   | 40   | 30   | 27,5 | 20   |
| 60        | 80    | 65   | 50   | 45   | 35   | 30   | 22,5 |
| 67,5      | 85    | 70   | 55   | 50   | 40   | 32,5 | 25   |
| 75        | 90    | 75   | 60   | 55   | 45   | 35   | 27,5 |
| 82,5      | 95    | 80   | 65   | 60   | 50   | 37,5 | 30   |
| 90        | 97,5  | 82,5 | 67,5 | 62,5 | 52,5 | 42,5 | 32,5 |
| 100       | 100   | 85   | 70   | 65   | 55   | 47,5 | 35   |
| 110       | 102,5 | 87,5 | 72,5 | 67,5 | 57,5 | 50   | 37,5 |
| 125       | 105   | 90   | 75   | 70   | 60   | 52,5 | 40   |
| 140       | 107,5 | 92,5 | 77,5 | 72,5 | 62,5 | 55   | 42,5 |
| 140+      | 110   | 95   | 80   | 75   | 65   | 57,5 | 45   |

### Женщины

| ВК/разряд | Элита | МСМК | МС   | КМС  | I    | II   | III  |
|-----------|-------|------|------|------|------|------|------|
| 44        | 30    | 17,5 | 15   | 12,5 | 10   | 7,5  | 2,5  |
| 48        | 32,5  | 22,5 | 17,5 | 15   | 12,5 | 10   | 7,5  |
| 52        | 35    | 25   | 20   | 17,5 | 15   | 12,5 | 10   |
| 56        | 37,5  | 27,5 | 22,5 | 20   | 17,5 | 15   | 12,5 |
| 60        | 40    | 30   | 25   | 22,5 | 20   | 17,5 | 15   |
| 67,5      | 42,5  | 32,5 | 27,5 | 25   | 22,5 | 20   | 17,5 |
| 75        | 45    | 35   | 30   | 27,5 | 25   | 22,5 | 20   |
| 82,5      | 47,5  | 37,5 | 32,5 | 30   | 27,5 | 25   | 22,5 |
| 90        | 47,5  | 37,5 | 32,5 | 30   | 27,5 | 25   | 22,5 |
| 90+       | 47,5  | 37,5 | 32,5 | 30   | 27,5 | 25   | 22,5 |