

Разрядные нормативы ИРС - Многоповторные отжимания на брусьях с весом 10

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	21	18	15	13	11	9	8
48	24	21	18	16	13	11	10
52	26	23	20	18	16	14	13
56	25	22	19	17	15	13	11
60	22	19	16	14	12	10	9
67,5	21	18	15	13	11	9	7
75	20	17	14	12	10	8	6
82,5	18	16	13	11	9	7	5
90	18	16	13	11	9	7	5
90+	18	16	13	11	9	7	5