

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

### Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	32	28	22	17	15	11	10
56	31	27	21	16	14	10	9
60	30	26	20	15	13	9	8
67,5	29	25	19	14	12	8	7
75	28	24	18	13	11	7	6
82,5	27	23	17	12	10	6	5
90	26	22	16	11	9	5	4
100	25	21	15	10	8	4	3
110	24	20	14	10	7	4	3
125	24	19	13	10	6	3	2
140	23	18	12	10	5	3	2
140+	22	17	11	9	4	3	2

### Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	21	18	14	11	10	9	8
48	20	17	13	10	9	8	7
52	19	16	12	9	8	7	6
56	18	15	11	8	7	6	5
60	17	14	10	7	6	5	4
67,5	16	13	9	6	5	4	2
75	15	12	8	5	5	4	2
82,5	14	11	7	4	4	4	2
90	13	10	6	4	4	4	2
90+	12	9	5	4	4	4	2