

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

### Мужчины

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

### Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	22	18	13	12	11	10	9
48	21	17	14	13	12	11	10
52	20	16	13	12	11	10	9
56	19	15	12	11	10	9	8
60	18	14	10	9	8	8	7
67,5	17	13	9	8	7	6	5
75	16	12	8	7	6	5	4
82,5	15	11	7	6	5	4	3
90	14	10	6	5	4	3	2
90+	13	10	6	5	4	3	2