

Разрядные нормативы ИРС - Многоповторные подтягивания на перекладине с весом 10

Мужчины

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

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	11	9	7	5	4	2	1
48	12	10	8	6	5	4	3
52	14	11	9	7	6	5	4
56	14	11	9	7	6	5	4
60	13	10	8	6	5	4	3
67,5	12	10	8	6	5	4	3
75	11	8	6	5	4	3	0
82,5	10	7	5	4	2	1	0
90	10	7	5	4	2	1	0
90+	10	7	5	4	2	1	0