

## Разрядные нормативы ИРС-А - Многоповторные подтягивания на перекладине с весом 10

### Мужчины

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

### Женщины

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