

Разрядные нормативы IPС-A - классический подъем на бицепс

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	52,5	47,5	40	35	32,5	27,5	22,5	-	-	-
56	57,5	52,5	45	37,5	35	30	25	-	-	-
60	65	55	50	42,5	37,5	32,5	27,5	-	-	-
67,5	70	60	52,5	45	40	35	30	-	-	-
75	77,5	67,5	57,5	50	45	40	32,5	-	-	-
82,5	80	70	62,5	52,5	47,5	42,5	35	-	-	-
90	85	75	65	55	50	45	37,5	-	-	-
100	90	80	70	60	52,5	47,5	40	-	-	-
110	95	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5	-	-	-
125	97,5	85	75	65	57,5	52,5	45	-	-	-
140	102,5	90	77,5	67,5	60	55	47,5	-	-	-
140+	105	92,5	80	70	62,5	57,5	50	-	-	-

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5	15	-	-	-
48	37,5	30	27,5	25	22,5	20	17,5	-	-	-
52	40	32,5	30	27,5	25	22,5	20	-	-	-
56	42,5	35	32,5	30	27,5	25	22,5	-	-	-
60	45	37,5	35	32,5	30	27,5	25	-	-	-

67,5	47,5	40	37,5	35	32,5	30	27,5	-	-	-
75	52,5	45	40	37,5	35	32,5	30	-	-	-
82,5	55	47,5	42,5	40	37,5	35	32,5	-	-	-
90	57,5	50	45	42,5	40	37,5	35	-	-	-
90+	60	52,5	47,5	45	42,5	40	37,5	-	-	-