

Разрядные нормативы ИРС - Отжимания на брусьях с весом

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	85	80	62,5	57,5	55	45	35
56	90	85	67,5	62,5	57,5	47,5	37,5
60	100	90	72,5	67,5	62,5	52,5	42,5
67,5	115	95	85	77,5	72,5	57,5	45
75	120	100	90	85	80	65	50
82,5	125	110	95	90	85	70	57,5
90	130	115	100	95	90	77,5	62,5
100	135	120	105	100	95	87,5	65
110	137,5	122,5	107,5	102,5	97,5	90	67,5
125	140	125	110	105	100	92,5	70
140	142,5	127,5	112,5	107,5	102,5	95	72,5
140+	145	130	115	110	105	97,5	75

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	42,5	32,5	27,5	22,5	20	17,5	10
48	45	35	30	25	22,5	20	12,5
52	47,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5	15
56	50	40	35	30	27,5	25	17,5
60	52,5	42,5	37,5	32,5	30	27,5	20
67,5	55	45	40	32,5	30	27,5	22,5
75	57,5	47,5	42,5	35	32,5	30	22,5
82,5	60	50	45	37,5	35	32,5	22,5
90	55	45	40	32,5	30	27,5	22,5
90+	55	45	40	32,5	30	27,5	22,5