

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