

Разрядные нормативы ИРС - Подтягивания на перекладине с весом

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	67,5	55	40	37,5	27,5	25	17,5
56	72,5	60	45	40	30	27,5	20
60	80	65	50	45	35	30	22,5
67,5	85	70	55	50	40	32,5	25
75	90	75	60	55	45	35	27,5
82,5	95	80	65	60	50	37,5	30
90	97,5	82,5	67,5	62,5	52,5	42,5	32,5
100	100	85	70	65	55	47,5	35
110	102,5	87,5	72,5	67,5	57,5	50	37,5
125	105	90	75	70	60	52,5	40
140	107,5	92,5	77,5	72,5	62,5	55	42,5
140+	110	95	80	75	65	57,5	45

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	30	17,5	15	12,5	10	7,5	2,5
48	32,5	22,5	17,5	15	12,5	10	7,5
52	35	25	20	17,5	15	12,5	10
56	37,5	27,5	22,5	20	17,5	15	12,5
60	40	30	25	22,5	20	17,5	15
67,5	42,5	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5
75	45	35	30	27,5	25	22,5	20
82,5	47,5	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5
90	47,5	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5
90+	47,5	37,5	32,5	30	27,5	25	22,5