

## Разрядные нормативы ИРС-А - Отжимания на брусках с весом

### Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	80	75	57,5	52,5	50	40	30
56	85	80	62,5	57,5	52,5	42,5	32,5
60	95	85	67,5	62,5	57,5	47,5	37,5
67,5	105	90	80	72,5	67,5	52,5	40
75	110	95	85	80	75	60	45
82,5	120	105	90	85	80	65	52,5
90	125	110	95	90	85	72,5	57,5
100	130	115	100	95	90	82,5	60
110	132,5	117,5	102,5	97,5	92,5	85	62,5
125	135	120	105	100	95	87,5	65
140	135	120	105	100	95	87,5	65
140+	135	120	105	100	95	87,5	65

### Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	35	27,5	22,5	20	17,5	15	7,5
48	37,5	30	25	22,5	20	17,5	10
52	40	32,5	30	25	22,5	20	12,5
56	42,5	35	32,5	27,5	25	22,5	15
60	45	37,5	35	30	27,5	25	17,5
67,5	47,5	40	37,5	30	27,5	25	20
75	50	42,5	40	32,5	30	27,5	22,5
82,5	52,5	45	42,5	35	32,5	30	25
90	52,5	45	42,5	35	32,5	30	25
90+	52,5	45	42,5	35	32,5	30	25