

## Разрядные нормативы ИРС-А - экстремальный подъем на бицепс

<b>Женщины</b>										
<b>ВК/разряд</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>I юн.</b>	<b>II юн.</b>	<b>III юн.</b>
44	40	32,5	25	20	17,5	15	10	-	-	-
48	42,5	35	27,5	22,5	20	17,5	15	-	-	-
52	47,5	37,5	30	25	22,5	20	17,5	-	-	-
56	50	40	35	27,5	25	22,5	20	-	-	-
60	52,5	42,5	37,5	30	27,5	25	22,5	-	-	-
67,5	55	45	40	35	30	27,5	25	-	-	-
75	60	47,5	42,5	37,5	35	30	27,5	-	-	-
82,5	62,5	50	45	40	37,5	35	30	-	-	-
90	65	57,5	50	45	40	37,5	35	-	-	-
90+	72,5	62,5	57,5	50	45	40	37,5	-	-	-
<b>Мужчины</b>										
<b>ВК/разряд</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>I юн.</b>	<b>II юн.</b>	<b>III юн.</b>
52	67,5	50	42,5	35	32,5	27,5	22,5	-	-	-
56	72,5	55	47,5	42,5	35	32,5	30	-	-	-
60	77,5	62,5	50	45	42,5	35	32,5	-	-	-
67,5	85	70	57,5	47,5	45	42,5	35	-	-	-
75	90	72,5	62,5	52,5	47,5	45	37,5	-	-	-
82,5	95	77,5	65	60	50	47,5	42,5	-	-	-
90	102,5	85	75	65	52,5	50	45	-	-	-
100	102,5	95	80	72,5	60	57,5	47,5	-	-	-
110	110	100	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5	-	-	-
125	117,5	107,5	95	82,5	75	67,5	57,5	-	-	-
140	125	115	102,5	87,5	80	72,5	62,5	-	-	-
140+	125	115	102,5	87,5	80	72,5	62,5	-	-	-