

Разрядные нормативы ИРС - экстремальный подъём на бицепс

Женщины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
44	45	37,5	30	25	22,5	20	15	-	-	-
48	47,5	40	32,5	27,5	25	22,5	20	-	-	-
52	52,5	42,5	35	30	27,5	25	22,5	-	-	-
56	55	45	40	32,5	30	27,5	25	-	-	-
60	57,5	47,5	42,5	35	32,5	30	27,5	-	-	-
67,5	60	50	45	40	35	32,5	30	-	-	-
75	65	52,5	47,5	42,5	40	35	32,5	-	-	-
82,5	67,5	55	50	45	42,5	40	35	-	-	-
90	70	62,5	55	50	45	42,5	40	-	-	-
90+	77,5	67,5	62,5	55	50	45	42,5	-	-	-

Мужчины

ВК/разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
52	75	62,5	52,5	45	37,5	32,5	25	-	-	-
56	80	65	55	47,5	40	35	30	-	-	-
60	87,5	70	60	50	45	37,5	32,5	-	-	-
67,5	92,5	80	67,5	60	50	40	35	-	-	-
75	100	85	75	65	55	47,5	37,5	-	-	-
82,5	105	92,5	80	70	62,5	52,5	45	-	-	-
90	112,5	97,5	85	77,5	67,5	60	50	-	-	-
100	115	105	92,5	82,5	75	65	55	-	-	-
110	122,5	110	97,5	90	80	70	62,5	-	-	-
125	127,5	115	105	95	85	77,5	67,5	-	-	-
140	132,5	122,5	110	100	92,5	82,5	75	-	-	-
140+	132,5	122,5	110	100	92,5	82,5	75	-	-	-

