

Разрядные нормативы IPС жим лежа - стандартная софт-экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
56	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
60	195	170	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	60
67.5	225	192.5	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
75	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75
82.5	272.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
90	292.5	252.5	220	190	170	152.5	132.5	110	87.5
100	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
110	332.5	287.5	250	217.5	195	175	150	125	100
125	352.5	305	265	230	207.5	185	160	132.5	105
140	370	320	277.5	242.5	217.5	195	167.5	137.5	110
140+	382.5	330	287.5	250	222.5	200	172.5	142.5	115

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	87.5	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	32.5	27.5
48	97.5	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	30
52	107.5	95	82.5	70	62.5	57.5	50	40	32.5
56	117.5	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5	45	35
60	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
67.5	142.5	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65	52.5	42.5
75	155	132.5	115	100	90	82.5	70	57.5	47.5
82.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
90	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
90+	180	155	135	117.5	105	95	80	67.5	55

