

Разрядные нормативы IPС жим лега - многослойная софт-экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн,	II юн,
52	190	165	145	122,5	112,5	100	87,5	72,5	57,5
56	207,5	177,5	155	135	120	110	95	77,5	62,5
60	225	195	170	147,5	132,5	117,5	100	82,5	70
67,5	260	222,5	192,5	170	152,5	135	115	97,5	77,5
75	287,5	247,5	215	187,5	167,5	150	130	107,5	87,5
82,5	312,5	270	235	205	185	165	140	117,5	95
90	337,5	290	252,5	217,5	195	175	152,5	127,5	100
100	360	310	270	235	212,5	190	165	135	110
110	382,5	330	287,5	250	225	202,5	172,5	145	115
125	405	350	305	265	237,5	212,5	185	152,5	120
140	425	367,5	320	280	250	225	192,5	157,5	127,5
140+	440	380	330	287,5	255	230	197,5	165	132,5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
44	100	90	77,5	65	60	55	45	37,5	32,5
48	112,5	97,5	87,5	75	65	60	52,5	42,5	35
52	122,5	110	95	80	72,5	65	57,5	45	37,5
56	135	117,5	100	90	80	72,5	60	52,5	40
60	147,5	127,5	110	95	87,5	77,5	65	55	42,5
67,5	165	140	122,5	107,5	95	87,5	75	60	50
75	177,5	152,5	132,5	115	102,5	95	80	65	55
82,5	190	165	145	122,5	112,5	100	87,5	72,5	57,5
90	202,5	172,5	150	132,5	117,5	107,5	90	75	60
90+	207,5	177,5	155	135	120	110	92,5	77,5	62,5