

## Разрядные нормативы IPС-A жим лежа - без экипировки

### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	62.5	55	47.5	40	37.5	32.5	27.5	22.5	20
48	70	60	52.5	45	40	37.5	32.5	27.5	22.5
52	77.5	67.5	57.5	50	45	40	35	30	25
56	82.5	72.5	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5
60	90	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	35	30
67.5	100	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
75	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
82.5	115	97.5	85	75	67.5	60	52.5	42.5	37.5
90	120	102.5	90	77.5	70	62.5	55	45	40
90+	122.5	107.5	92.5	80	72.5	65	57.5	47.5	42.5