

## Разрядные нормативы АWPC жим лежа - стандартная софт-экипировка

### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	140	120	105	92.5	82.5	72.5	62.5	52.5	42.5
56	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	45
60	167.5	145	125	110	97.5	87.5	75	62.5	50
67.5	190	165	142.5	125	112.5	100	85	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	137.5	125	112.5	95	80	62.5
82.5	230	200	172.5	150	135	122.5	105	87.5	70
90	247.5	215	185	162.5	145	130	112.5	92.5	75
100	267.5	230	200	175	155	140	120	100	80
110	282.5	242.5	212.5	185	165	147.5	127.5	105	85
125	300	260	225	195	175	157.5	135	112.5	90
140	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
140+	325	280	245	212.5	190	170	147.5	122.5	97.5

### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	75	65	57.5	50	45	40	35	27.5	25
48	85	72.5	62.5	55	50	45	37.5	32.5	27.5
52	92.5	80	70	60	55	47.5	42.5	35	30
56	100	87.5	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
60	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
67.5	120	105	90	77.5	70	62.5	55	45	37.5
75	132.5	112.5	97.5	85	77.5	70	60	50	40
82.5	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
90+	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	47.5