

# Разрядные нормативы АУРС жим лежа - многослойная софт-экипировка

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
52	160	137,5	120	107,5	95	82,5	72,5	60	50
56	175	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80	65	52,5
60	192,5	167,5	145	127,5	112,5	100	87,5	72,5	57,5
67,5	217,5	190	165	145	130	115	97,5	82,5	65
75	245	210	185	157,5	145	130	110	92,5	72,5
82,5	265	230	197,5	172,5	155	140	120	100	80
90	285	247,5	212,5	187,5	167,5	150	130	107,5	87,5
100	307,5	265	230	202,5	177,5	160	137,5	115	92,5
110	325	280	245	212,5	190	170	147,5	120	97,5
125	345	300	260	225	202,5	180	155	130	102,5
140	360	310	270	235	212,5	190	165	135	110
140+	375	322,5	282,5	245	217,5	195	170	140	112,5

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн,	II юн,
44	87,5	75	65	57,5	52,5	45	40	32,5	30
48	97,5	82,5	72,5	62,5	57,5	52,5	42,5	37,5	32,5
52	107,5	92,5	80	70	62,5	55	50	40	35
56	115	100	87,5	75	65	60	52,5	42,5	37,5
60	122,5	107,5	92,5	80	72,5	65	55	45	40
67,5	137,5	120	102,5	90	80	72,5	62,5	52,5	42,5

<b>75</b>	152,5	130	112,5	97,5	90	80	70	57,5	45
<b>82,5</b>	160	140	120	107,5	95	87,5	72,5	60	50
<b>90</b>	170	147,5	130	112,5	100	90	77,5	62,5	52,5
<b>90+</b>	175	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80	65	55