

Разрядные нормативы АWRС по народному жиму

МУЖЧИНЫ

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	48	41	36	32	24	22	18
56	47	40	35	31	23	20	17
60	46	39	34	30	23	19	16
67.5	45	38	33	29	22	18	15
75	43	36	32	28	21	18	14
82.5	41	34	30	26	20	17	13
90	40	33	28	24	19	16	12
100	39	32	27	23	18	15	12
110	37	30	25	22	18	14	11
125	35	28	23	19	16	13	10
140	33	26	22	18	14	12	8
140+							

ЖЕНЩИНЫ

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	24	20	16	12	11	10	8
48	23	19	15	12	11	10	8
52	22	18	14	12	11	10	8
56	20	17	13	11	10	9	8
60	19	16	13	11	10	9	8
67.5	18	15	12	10	9	8	7
75	17	14	11	10	9	8	7
82.5	16	13	10	9	8	7	6
90	15	12	9	8	7	6	5
90+	15	11	8	7	6	5	4