

Разрядные нормативы IPС-A жим лежа - однослойная экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	135	115	100	87.5	80	70	60	50	40
56	147.5	127.5	110	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
60	160	137.5	120	105	95	85	72.5	60	47.5
67.5	177.5	152.5	132.5	115	105	92.5	80	67.5	52.5
75	197.5	170	147.5	130	115	105	90	75	60
82.5	215	187.5	162.5	140	127.5	112.5	97.5	80	65
90	230	200	175	150	135	122.5	105	87.5	70
100	247.5	215	187.5	162.5	140	127.5	112.5	92.5	75
110	262.5	227.5	197.5	172.5	155	137.5	117.5	100	80
125	280	242.5	210	182.5	165	147.5	125	105	85
140	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5
140+	302.5	262.5	227.5	197.5	177.5	160	137.5	115	90

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	67.5	60	52.5	45	40	35	30	25	22.5
48	77.5	65	57.5	50	45	40	35	30	25
52	85	72.5	62.5	55	50	45	37.5	32.5	27.5
56	92.5	80	67.5	60	52.5	47.5	40	35	30
60	97.5	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
67.5	110	95	82.5	72.5	65	57.5	50	42.5	35
75	120	102.5	90	77.5	70	62.5	55	45	37.5
82.5	127.5	110	97.5	85	75	67.5	57.5	47.5	40
90	135	117.5	102.5	87.5	80	70	60	50	42.5
90+	140	120	105	90	82.5	72.5	62.5	52.5	45