

## Разрядные нормативы IPС жим лежа - однослойная экипировка

### Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	157.5	137.5	120	102.5	92.5	82.5	72.5	60	47.5
56	172.5	150	130	112.5	102.5	90	77.5	65	52.5
60	187.5	162.5	142.5	122.5	110	100	85	70	57.5
67.5	210	180	157.5	137.5	122.5	110	95	77.5	62.5
75	232.5	200	175	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
82.5	252.5	220	190	165	147.5	132.5	115	95	77.5
90	272.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
100	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5
110	310	267.5	232.5	202.5	182.5	162.5	140	117.5	92.5
125	330	285	247.5	215	192.5	172.5	147.5	125	100
140	345	297.5	260	225	202.5	180	155	130	102.5
140+	355	307.5	267.5	232.5	210	187.5	160	135	107.5

### Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	80	70	60	52.5	47.5	42.5	37.5	30	25
48	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40	35	27.5
52	100	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	30
56	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	32.5
60	115	100	87.5	75	67.5	60	52.5	42.5	35
67.5	130	112.5	97.5	85	75	67.5	57.5	47.5	40
75	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
82.5	150	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5	57.5	45
90	160	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5	60	47.5
90+	162.5	142.5	122.5	107.5	95	85	75	62.5	50