

Разрядные нормативы (жим)									
Мужчины									
В/К	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
				I	II	III	I	II	III
53			105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59	180,5	145,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66	215,0	180,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74	240,0	205,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83	270,0	225,0	175,0	150,0	135,0	122,0	105,0	95,0	86,0
93	297,0	245,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105	315,0	260,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120	330,0	275,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
+120	345,0	290,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0
Женщины									
В/К	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские разряды		
				I	II	III	I	II	III
43			57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
47	100,0	82,5	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
52	112,5	95,0	72,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
57	122,5	102,5	80,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
63	132,5	112,5	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
69	140,0	122,5	95,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0	50,0
76	150,0	130,0	100,0	85,0	75,0	67,5	62,5	57,5	52,5
84	157,5	137,5	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
+84	172,5	145,0	112,5	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0