

Разрядные нормативы WPC по народному жиму

Жим штанги лежа собственного веса

Мужчины

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	53	45	40	35	27	23	20
56	52	44	39	35	26	22	19
60	51	43	38	34	26	21	18
67.5	50	42	37	32	25	20	17
75	48	40	35	31	25	20	16
82.5	46	38	33	29	22	19	15
90	45	37	31	27	21	18	14
100	43	35	30	26	20	17	13
110	41	33	28	24	20	16	12
125	39	31	26	21	18	14	11
140	37	29	24	20	16	13	9
140+	34	26	22	18	14	11	8

Женщины

Кат.	Элита	МСМК	МС				
44	26	22	18				
48	25	21	17				
52	24	20	16				
56	23	19	15				
60	22	18	14				
67.5	21	17	13				
75	20	16	12				
82.5	19	15	11				
90	18	14	10				
90+	16	12	9				

Жим штанги лежа 1/2 собственного веса

Мужчины юноши 13-19

Кат.	I юн.	II юн.	III юн.				
52	30	25	20				
56	29	24	19				
60	28	23	18				
67.5	27	22	17				
75	26	21	16				
82.5	25	20	15				
90	24	19	14				
100	23	18	13				
110	22	17	12				
125	21	16	11				
140	20	16	10				
140+	19	15	9				

Женщины

Кат.	КМС	I	II	III			
44	47	37	28	19			
48	46	36	27	18			
52	45	35	26	17			
56	44	34	25	16			
60	43	33	24	15			
67.5	42	32	23	14			
75	41	31	22	13			
82.5	40	30	21	12			
90	38	28	20	11			
90+	37	27	18	9			