

**ФЕДЕРАЦИЯ ЖИМОВОГО ДВОЕБОРЬЯ / ФЖД**



# **НОРМАТИВЫ**

*Редакция 2017 года*

# Содержание

<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ .....</b>	<b>5</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>5</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>6</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>7</b>
<b>ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>7</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>7</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>8</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>ПРОФЕССИОНАЛЫ .....</b>	<b>9</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>9</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>10</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>11</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА .....</b>	<b>11</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>11</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>12</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ).....</b>	<b>12</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>12</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>13</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>14</b>
<b>АРМЕЙСКИЙ ЖИМ .....</b>	<b>14</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>14</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>15</i>
<b>ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ .....</b>	<b>16</b>
<b>ВОЕННЫЙ ЖИМ .....</b>	<b>16</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>16</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>17</i>
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ .....</b>	<b>18</b>
<b>ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ .....</b>	<b>18</b>
<i>Мужчины .....</i>	<i>18</i>
<i>Юноши.....</i>	<i>19</i>
<i>Женщины.....</i>	<i>20</i>
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ .....</b>	<b>21</b>

<b>ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ</b> .....	21
<i>Мужчины</i> .....	21
<i>Женщины</i> .....	22
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>23</b>
<b>ПРОФЕССИОНАЛЫ</b> .....	23
<i>Мужчины</i> .....	23
<i>Женщины</i> .....	24
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>25</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА</b> .....	25
<i>Мужчины</i> .....	25
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>26</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ)</b> .....	26
<i>Мужчины</i> .....	26
<i>Женщины</i> .....	27
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>28</b>
<b>АРМЕЙСКИЙ ЖИМ</b> .....	28
<i>Мужчины</i> .....	28
<i>Женщины</i> .....	29
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>30</b>
<b>ВОЕННЫЙ ЖИМ</b> .....	30
<i>Мужчины</i> .....	30
<b>ЖИМ НА МАКСИМУМ</b> .....	<b>31</b>
<b>RAW + СОФТ</b> .....	31
<i>Мужчины</i> .....	31
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>32</b>
<b>ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ</b> .....	32
<i>Мужчины</i> .....	32
<i>Юноши 1/2</i> .....	33
<i>Женщины</i> .....	34
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>35</b>
<b>ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ</b> .....	35
<i>Мужчины</i> .....	35
<i>Женщины</i> .....	36
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>37</b>
<b>ПРОФЕССИОНАЛЫ</b> .....	37

<i>Мужчины</i> .....	37
<i>Женщины</i> .....	38
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>39</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА</b> .....	39
<i>Мужчины</i> .....	39
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>40</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ)</b> .....	40
<i>Мужчины</i> .....	40
<i>Женщины</i> .....	41
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>42</b>
<b>СОФТ ЭКИПИРОВКА (СЛИНГШОТ)</b> .....	42
<i>Мужчины</i> .....	42
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>43</b>
<b>АРМЕЙСКИЙ ЖИМ</b> .....	43
<i>Мужчины</i> .....	43
<i>Женщины</i> .....	44
<b>МНОГОПОВТОР</b> .....	<b>45</b>
<b>ВОЕННЫЙ ЖИМ</b> .....	45
<i>Мужчины</i> .....	45
<i>Женщины</i> .....	46
<b>БОГАТЫРСКИЙ ЖИМ</b> .....	<b>47</b>
<b>ТЯГОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ</b> .....	<b>48</b>
<i>Мужчины</i> .....	48
<i>Женщины</i> .....	49

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60	150	60x45	130	60x38	112,5	60x33	100	60x24	80	60x20
70	170	70x43	145	70x36	130	70x31	110	70x22	90	70x18
80	187,5	80x41	162,5	80x34	140	80x29	122,5	80x18	100	80x14
90	202,5	90x40	175	90x32	150	90x27	132,5	90x17	110	90x12
100	215	100x38	180	100x30	162,5	100x24	140	100x16	115	100x11
110	220	110x32	185	110x25	167,5	110x18	147,5	110x11	125	110x8
120	225	120x25	195	120x18	175	120x14	152,5	120x8	135	120x6
130	230	130x20	200	130x16	180	130x11	155	130x7	140	130x5
+130	235	140x17	205	140x14	185	140x9	157,5	140x5	145	140x3

*Женщины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50	75	50x22	65	50x11	57,5	50x10	50	25x28	40	25x23
60	87,5	60x19	77,5	60x9	67,5	60x7	57,5	30x26	52,5	30x22
70	95	70x14	85	70x8	77,5	70x6	67,5	35x23	60	35x21
80	100	80x12	90	80x6	85	80x5	75	40x22	65	40x19
90	110	90x10	100	90x5	95	90x4	77,5	45x18	70	45x17
+90	120	95x7	110	95x4	100	95x3	80	50x16	72,5	50x14

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60	155	60x50	135	60x43	117,5	60x37	110	60x30	90	60x25
70	185	70x47	150	70x43	135	70x37	120	70x29	105	70x24
80	205	80x45	170	80x42	160	80x36	140	80x25	115	80x20
90	215	90x44	180	90x41	165	90x35	145	90x22	122,5	90x18
100	230	100x43	195	100x40	172,5	100x30	150	100x21	130	100x15
110	240	110x38	200	110x30	177,5	110x22	155	110x15	137,5	110x10
120	250	120x35	210	120x21	185	120x18	160	120x12	140	120x9
130	260	130x30	215	130x19	195	130x16	165	130x11	145	130x8
+130	270	140x28	220	140x18	200	140x14	170	140x10	147,5	140x6

*Женщины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50	80	50x30	70	50x13	62,5	50x9	55	25x41	45	25x38
60	92,5	60x25	85	60x12	72,5	60x8	62,5	30x40	55	30x36
70	100	70x18	95	70x11	82,5	70x7	72,5	35x39	65	35x35
80	110	80x15	100	80x9	87,5	80x5	77,5	40x38	70	40x28
90	120	90x12	110	90x8	97,5	90x4	85	45x28	75	45x25
+90	130	95x10	120	95x8	110	95x4	90	50x23	82,5	50x20



# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60	175	90x35	150	80x36	130	80x30	115	80x13	102,5	80x12
70	205	105x34	175	90x35	155	90x29	135	90x15	120	90x11
80	222,5	120x30	192,5	100x33	165	100x28	145	100x14	130	100x11
90	240	135x25	207,5	120x28	180	120x23	157,5	120x12	140	120x9
100	252,5	150x20	220	130x36	190	130x20	165	130x11	147,5	130x8
110	260	165x19	225	140x22	195	140x17	172,5	140x10	155	140x7
120	265	180x16	235	150x20	205	150x15	177,5	150x9	160	150x5
130	270	195x14	242,5	160x18	210	160x13	185	160x8	167,5	160x4
+130	280	200x13	247,5	170x15	215	170x11	190	170x6	177,5	170x3

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>		<b>МСМК</b>	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50	95	65x11	90	65x7
60	100	75x10	95	75x7
70	117,5	85x9	112,5	85x6
80	122,5	95x9	117,5	95x6
90	127,5	105x8	122,5	105x5
+90	132,5	110x7	127,5	110x5

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## СОФТ ЭКИПИРОВКА

*Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60								
70	250	105x50	220	105x40	195	105x35	175	105x25
80	280	120x47	240	120x36	210	120x32	185	120x23
90	300	135x42	260	135x34	225	135x30	205	135x21
100	320	150x40	275	150x30	235	150x24	215	150x19
110	330	165x35	290	165x27	250	165x21	220	165x17
120	340	180x34	300	180x25	265	180x18	235	180x15
130	350	195x32	310	195x23	280	195x17	245	195x13
+130	360	205x30	320	205x21	290	205x16	255	205x11

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ)

*Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60								
70	195	70x75	175	70x70	165	70x55	155	70x50
80	225	80x70	205	80x65	185	80x53	165	80x45
90	245	90x65	215	90x60	195	90x50	175	90x40
100	265	100x60	225	100x55	205	100x45	185	100x35
110	275	100x50	235	110x45	215	110x40	195	110x30
120	285	120x45	245	120x40	225	120x30	205	120x25
130	295	130x40	255	130x35	235	130x25	215	130x20
+130	300	140x35	260	140x30	245	140x20	225	140x15

### *Женщины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50			85	50x30	75	50x25	65	50x20	60	50x15
60			95	60x28	85	60x23	80	60x18	70	60x13
70			105	70x26	95	70x21	85	70x16	80	70x11
80			115	80x24	105	80x19	95	80x14	90	80x9
90			125	90x20	115	90x17	105	90x12	100	90x8
+90			135	100x18	125	100x15	115	100x9	110	100x7

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## АРМЕЙСКИЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60	80	30x51	70	30x41	65	30x35	55	30x25	50	30x20
70	90	30x50	80	35x40	75	35x34	65	35x24	60	35x19
80	100	40x48	90	40x38	85	40x33	75	40x23	65	40x16
90	110	45x47	100	45x37	95	45x31	85	45x22	70	45x14
100	120	50x46	110	50x36	105	50x30	95	50x20	75	50x12
110	125	55x42	115	55x32	110	55x27	100	55x16	80	55x10
120	130	60x40	120	60x30	115	60x25	105	60x14	85	60x7
130	135	65x35	122,5	65x25	117,5	65x22	110	65x12	90	65x6
+130	140	70x30	130	70x23	125	70x20	115	70x10	95	70x4

### *Женщины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50	65	25x27	55	25x22	47,5	25x18	42,5	25x15	40	25x11
60	67,5	30x25	57,5	30x20	52,5	30x16	47,5	30x13	42,5	30x10
70	70	35x23	60	35x18	55	35x14	50	35x11	45	35x8
80	72,5	40x19	62,5	40x14	57,5	40x12	52,5	40x9	47,5	40x6
90	75	45x17	65	45x12	60	45x10	55	45x7	50	45x4
+90	77,5	50x12	67,5	50x10	65	50x8	57,5	50x5	52,5	50x3

# ЖИМОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## ВОЕННЫЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
60	150	100x17	140	100x15	130	100x10	125	100x8	115	100x5
70	170	100x24	160	100x22	145	100x17	135	100x10	130	100x8
80	185	100x26	175	100x24	150	100x19	140	100x15	135	100x10
90	195	100x32	185	100x30	160	100x23	145	100x17	140	100x12
100	205	100x38	195	100x34	170	100x25	150	100x20	145	100x15
110	215	100x40	205	100x36	175	100x27	160	100x21	150	100x19
120	225	100x44	215	100x40	185	100x30	165	100x23	155	100x20
130	235	100x48	225	100x43	195	100x32	175	100x27	160	100x25
+130	245	100x50	230	100x45	200	100x35	180	100x30	165	100x27



### *Женщины*

Весовая категория	Элита		МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50			70	50x13	57,5	25x43	52,5	25x37	42,5	25x30
60			80	50x16	67,5	25x52	60	25x44	50	25x38
70			90	50x19	77,5	25x59	67,5	25x52	57,5	25x45
80			95	50x22	82,5	25x65	72,5	25x58	65	25x51
90			100	50x25	87,5	25x70	77,5	25x63	70	25x56
+90			105	50x28	92,5	25x75	82,5	25x68	75	25x61

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	150	130	115	100	77,5
70	170	145	130	110	87,5
80	187,5	162,5	140	125	97,5
90	200	175	155	135	107,5
100	215	180	165	145	112,5
110	220	185	170	147,5	122,5
120	225	195	175	157,5	132,5
130	230	200	180	160	137,5
+130	235	205	185	162,5	142,5

### *Юноши*

<b>Весовая категория</b>	<b>I юношеский</b>	<b>II юношеский</b>	<b>III юношеский</b>
60	60	55	50
70	70	65	60
80	75	70	65
90	82,5	77,5	72,5
100	90	85	80
110	97,5	92,5	87,5
120	102,5	97,5	92,5
130	107,5	102,5	97,5
+130	112,5	107,5	102,5

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	75	65	60	50	40
60	87,5	77,5	70	55	50
70	95	85	80	65	60
80	100	90	85	75	65
90	110	100	95	77,5	70
+90	120	110	100	80	72,5

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	160	140	120	115	90
70	185	160	140	130	105
80	205	175	165	150	115
90	215	195	175	155	122,5
100	230	205	185	160	130
110	240	215	190	165	137,5
120	250	220	195	175	140
130	260	225	200	180	145
+130	270	230	205	185	155

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	82,5	72,5	65	55	45
60	95	87,5	75	65	60
70	105	97,5	85	75	67,5
80	112,5	102,5	90	80	72,5
90	122,5	112,5	100	87,5	77,5
+90	132,5	122,5	112,5	92,5	85

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	180	155	140	125	115
70	210	180	165	145	130
80	230	195	175	155	140
90	245	210	190	167,5	150
100	260	225	200	175	160
110	265	235	210	182,5	165
120	275	245	215	187,5	170
130	285	250	225	195	177,5
+130	295	255	230	205	187,5

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>
50	100	95
60	105	100
70	120	115
80	130	125
90	135	127,5
+90	140	132,5



# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## СОФТ ЭКИПИРОВКА

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС
60				
70	255	225	200	180
80	285	245	215	190
90	305	265	230	210
100	325	275	255	225
110	335	295	270	235
120	345	310	285	245
130	355	320	295	250
+130	370	335	300	260

# **ЖИМ НА МАКСИМУМ**

## **СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ)**

*Мужчины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>
60				
70	200	180	170	160
80	230	210	190	170
90	250	220	200	180
100	270	230	210	190
110	280	240	220	200
120	290	250	230	210
130	300	260	240	220
+130	310	270	250	230

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50		90	80	70	65
60		100	90	80	75
70		110	100	90	80
80		120	110	100	90
90		130	120	110	100
+90		140	130	120	115

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## АРМЕЙСКИЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	85	75	70	60	55
70	95	85	80	70	65
80	105	95	90	80	70
90	115	105	100	90	75
100	125	115	110	100	80
110	130	120	115	105	85
120	135	125	120	110	90
130	140	130	125	115	95
+130	145	135	130	120	100

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	67,5	60	50	45	42,5
60	70	62,5	55	50	45
70	75	65	57,5	52,5	47,5
80	77,5	67,5	60	55	50
90	80	70	62,5	57,5	52,5
+90	85	75	67,5	60	55

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## ВОЕННЫЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	155	145	135	130	115
70	175	165	155	140	125
80	190	180	160	150	140
90	200	190	165	155	150
100	215	200	175	160	155
110	220	210	180	165	160
120	230	220	190	170	165
130	240	230	200	175	170
+130	250	235	205	180	175

# ЖИМ НА МАКСИМУМ

## RAW + СОФТ

*Мужчины*

Весовая категория	МСМК		МС		КМС		I	
	<i>RAW</i>	<i>Soft</i>	<i>RAW</i>	<i>Soft</i>	<i>RAW</i>	<i>Soft</i>	<i>RAW</i>	<i>Soft</i>
60	140	215	210	170	105	155	90	140
70	165	250	145	215	125	195	110	160
80	190	280	155	225	135	205	120	190
90	195	285	170	260	145	215	130	200
100	210	300	180	270	155	225	135	205
110	215	305	185	275	160	230	145	215
120	225	335	195	285	170	260	150	230
130	230	350	200	290	175	245	160	230
+130	235	355	205	295	180	270	170	260

# МНОГОПОВТОР

## ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	60x50	60x40	60x35	60x25	60x20
70	70x48	70x38	70x33	70x23	70x18
80	80x46	80x36	80x31	80x21	80x16
90	90x44	90x34	90x29	90x20	90x14
100	100x41	100x32	100x27	100x19	100x10
110	110x35	110x28	110x20	110x13	110x8
120	120x27	120x20	120x16	120x10	120x7
130	130x24	130x18	130x12	130x8	130x6
+130	140x20	140x15	140x10	140x6	140x4



*Юноши 1/2*

<b>Весовая категория</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>
50	25x65	25x50	25x40
60	30x60	30x45	30x40
70	35x55	35x40	35x32
80	40x50	40x35	40x27
90	45x45	45x30	45x22
100	50x40	50x25	50x18
110	55x35	55x20	55x15
120	60x30	60x15	60x12
130	65x20	65x10	65x7
+130	70x15	70x8	70x5

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	50x25	50x12	50x8	25x30	25x23
60	60x20	60x10	60x7	30x28	30x21
70	70x15	70x9	70x6	35x26	35x20
80	80x12	80x7	80x5	40x24	40x18
90	90x10	90x6	90x4	45x22	45x16
+90	95x8	95x5	95x3	50x16	50x13

# МНОГОПОВТОР

## ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	60x52	60x46	60x40	60x30	60x26
70	70x50	70x45	70x39	70x29	70x24
80	80x49	80x44	80x38	80x27	80x20
90	90x48	90x43	90x37	90x25	90x18
100	100x45	100x40	100x35	100x23	100x15
110	110x40	110x32	110x25	110x15	110x12
120	120x37	120x27	120x20	120x12	120x10
130	130x31	130x17	130x17	130x11	130x8
+130	140x29	140x15	140x10	140x10	140x7

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	50x31	50x15	50x10	25x45	25x39
60	60x26	60x14	60x9	30x43	30x37
70	70x19	70x13	70x8	35x42	35x36
80	80x16	80x11	80x6	40x33	40x30
90	90x13	90x10	90x5	45x30	45x27
+90	95x11	95x9	95x5	50x25	50x22

# МНОГОПОВТОР

## ПРОФЕССИОНАЛЫ

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	90x37	80x38	80x32	80x14	80x14
70	105x37	90x37	90x17	90x17	90x13
80	120x32	100x35	100x30	100x16	100x12
90	135x27	120x30	120x25	120x14	120x11
100	150x22	130x28	130x22	130x13	130x10
110	165x20	140x26	140x19	140x12	140x9
120	180x18	150x22	150x17	150x11	150x7
130	195x16	160x20	160x15	160x10	160x5
+130	200x15	170x17	170x13	170x8	170x4

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>
50	65x12	65x10
60	75x11	75x9
70	85x10	85x8
80	95x9	95x7
90	105x8	105x6
+90	110x7	110x5

# МНОГОПОВТОР

## СОФТ ЭКИПИРОВКА

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС
60				
70	105x51	105x41	105x36	105x27
80	120x50	120x37	120x34	120x28
90	135x45	135x35	135x33	135x23
100	150x43	150x31	150x25	150x21
110	165x36	165x27	165x24	165x17
120	180x35	180x25	180x23	180x16
130	195x34	195x24	195x19	195x15
+130	205x33	205x23	205x17	205x14

# МНОГОПОВТОР

## СОФТ ЭКИПИРОВКА (ОДНОСЛОЙ)

### *Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС
60				
70	70x90	70x80	70x70	70x55
80	80x85	80x75	80x73	80x50
90	90x83	90x73	90x63	90x45
100	100x80	100x70	100x60	100x40
110	110x75	110x65	110x50	110x35
120	120x70	120x60	120x45	120x30
130	130x65	130x50	130x35	130x25
+130	140x60	140x45	140x33	140x20



*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50		50x35	50x30	50x25	50x20
60		60x32	60x28	60x23	60x18
70		70x30	70x25	70x20	70x15
80		80x28	80x23	80x18	80x13
90		90x25	90x20	90x15	90x10
+90		100x20	100x15	100x10	100x5

# МНОГОПОВТОР

## СОФТ ЭКИПИРОВКА (СЛИНГШОТ)

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС
60	60x70	60x65	60x57	60x50
70	70x68	70x63	70x60	70x50
80	80x65	80x60	80x57	80x47
90	90x63	90x60	90x55	90x40
100	100x60	100x55	100x50	100x35
110	110x55	110x50	110x45	110x32
120	120x50	120x45	120x35	120x25
130	130x40	130x35	130x25	130x20
+130	140x35	140x32	140x23	140x18

# МНОГОПОВТОР

## АРМЕЙСКИЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	30x75	30x70	30x55	30x45	30x30
70	35x70	35x65	35x50	35x40	35x27
80	40x60	40x55	40x45	40x35	40x25
90	45x55	45x50	45x40	45x30	45x23
100	50x50	50x45	50x35	50x27	50x20
110	55x48	55x39	55x32	55x25	55x18
120	60x45	60x38	60x32	60x23	60x15
130	65x42	65x32	65x25	65x18	65x11
+130	70x37	70x30	70x23	70x16	70x9

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	25x50	25x42	25x36	25x30	25x22
60	30x45	30x37	30x31	30x25	30x17
70	35x40	35x32	5x26	35x21	35x13
80	40x35	40x27	40x21	40x13	40x9
90	45x30	45x22	45x15	45x11	45x7
+90	50x25	50x17	50x13	50x8	50x8

# МНОГОПОВТОР

## ВОЕННЫЙ ЖИМ

*Мужчины*

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I
60	100x18	100x16	100x12	100x10	100x7
70	100x28	100x23	100x18	100x13	100x11
80	100x33	100x28	100x20	100x18	100x14
90	100x38	100x32	100x26	100x20	100x15
100	100x45	100x36	100x30	100x25	100x18
110	100x48	100x37	100x31	100x26	100x20
120	100x50	100x38	100x32	100x27	100x22
130	100x55	100x42	100x35	100x30	100x25
+130	100x57	100x43	100x37	100x32	100x27

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50		50x16	25x47	25x41	25x34
60		50x19	25x56	25x49	25x42
70		50x22	25x61	25x56	25x49
80		50x25	25x69	25x62	25x55
90		50x28	25x74	25x67	25x60
+90		50x31	25x79	25x72	25x65

## **БОГАТЫРСКИЙ ЖИМ**

<b>Вес штанги / атлета</b>	<b>Элита</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>
200	14	12	10	8
160 кг / до 100 кг	18	16	12	10
160 кг / свыше 100 кг	22	18	14	12

# ТЯГОВОЕ ДВОЕБОРЬЕ

## Мужчины

Весовая категория	МСМК		МС		КМС		I	
	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.
60	225	90x46	195	90x33	160	90x24	140	90x20
70	250	105x44	215	105x31	170	105x22	150	105x18
80	275	120x42	230	120x29	187,5	120x18	155	120x14
90	295	135x40	240	135x27	200	135x17	167,5	135x12
100	312,5	150x35	255	150x24	210	150x16	185	150x11
110	320	165x32	272,5	165x18	217,5	165x11	192,5	165x8
120	330	180x28	287,5	180x14	225	180x8	197,5	180x6
130	335	195x23	292,5	195x11	230	195x7	200	195x5
+130	345	205x16	305	205x9	240	205x5	212,5	205x2



*Женщины*

Весовая категория	МСМК		МС		КМС		I	
	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>	<i>1 упр.</i>	<i>2 упр.</i>
50	150	62,5x31	132,5	62,5x24	115	62,5x18	95	62,5x10
60	160	75x28	142,5	75x20	122,5	75x15	102,5	75x8
70	170	87,5x25	150	87,5x17	132,5	87,5x12	117,5	87,5x6
80	182,5	100x21	160	100x15	140	100x10	125	100x5
90	195	112,5x16	170	112,5x11	150	112,5x7	132,5	112,5x4
+90	205	120x12	177,5	120x8	155	120x5	140	120x3