

**ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЭКИПИРОВОЧНОГО  
ПАУЭРЛИФТИНГА/WEPF**



**Нормативы  
по жиму лежа  
в софт экипировке**

*Редакция 2017 года*



# Содержание

<b>Любители с прохождением допинг-контроля</b> .....	4
<b>Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»</b> .....	4
Мужчины .....	4
Женщины .....	5
<b>Жим лежа в софт экипировке "Ультра"</b> .....	6
Мужчины .....	6
Женщины .....	7
<b>Любители без допинг-контроля</b> .....	8
<b>Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»</b> .....	8
Мужчины .....	8
Женщины .....	9
<b>Жим лежа в софт экипировке "Ультра"</b> .....	10
Мужчины .....	10
Женщины .....	11

**Любители с прохождением допинг-контроля**  
**Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»**

*Мужчины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
52	120	105	92.5	82.5	72.5	62.5
56	132.5	115	100	90	80	70
60	145	125	110	97.5	87.5	75
67.5	165	142.5	125	112.5	100	85
75	182.5	160	137.5	125	112.5	95
82.5	200	172.5	150	135	122.5	105
90	215	185	162.5	145	130	112.5
100	230	200	175	155	140	120
110	242.5	212.5	185	165	147.5	127.5
125	260	225	195	175	157.5	135
140	270	235	205	185	165	142.5
+140	280	245	212.5	190	170	147.5

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" –1-2 петли*

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
44	65	57.5	50	45	40	35
48	72.5	62.5	55	50	45	37.5
52	80	70	60	55	47.5	42.5
56	87.5	75	65	57.5	52.5	45
60	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5
67.5	105	90	77.5	70	62.5	55
75	112.5	97.5	85	77.5	70	60
82.5	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5
90	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5
+90	132.5	115	100	90	80	70

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" –1-2 петли*

## Жим лежа в софт экипировке "Ультра"

### Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	130	115	102.5	92.5	82.5	72.5
56	142.5	125	110	100	90	80
60	155	135	120	107.5	97.5	85
67.5	175	152.5	135	122.5	110	95
75	197.5	175	152.5	140	127.5	110
82.5	215	187.5	165	150	137.5	120
90	230	200	177.5	160	145	127.5
100	245	215	190	170	155	135
110	262.5	232.5	205	185	167.5	147.5
125	280	245	215	195	177.5	155
140	290	255	225	205	185	162.5
+140	300	265	232.5	210	190	167.5

PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
44	72.5	65	57.5	52.5	47.5	42.5
48	80	70	62.5	57.5	52.5	45
52	87.5	77.5	67.5	62.5	55	50
56	95	82.5	72.5	65	60	52.5
60	100	87.5	77.5	70	65	55
67.5	112.5	97.5	85	77.5	70	62.5
75	125	110	97.5	90	82.5	72.5
82.5	135	117.5	105	95	87.5	75
90	140	125	110	100	90	80
+90	145	127.5	112.5	102.5	92.5	82.5

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли*

**Любители без допинг-контроля**  
**Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»**

*Мужчины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
52	142.5	125	107.5	97.5	87.5	77.5
56	155	135	117.5	107.5	95	82.5
60	170	147.5	127.5	115	105	90
67.5	192.5	167.5	147.5	132.5	117.5	100
75	215	187.5	162.5	145	130	112.5
82.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5
90	252.5	220	190	170	152.5	132.5
100	270	235	205	185	165	142.5
110	287.5	250	217.5	195	175	150
125	305	265	230	207.5	185	160
140	320	277.5	242.5	217.5	195	167.5
+140	330	287.5	250	222.5	200	172.5

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" –1-2 петли*



### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
44	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40
48	85	75	65	57.5	52.5	45
52	95	82.5	70	62.5	57.5	50
56	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5
60	110	95	82.5	75	67.5	57.5
67.5	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65
75	132.5	115	100	90	82.5	70
82.5	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75
90	150	130	115	102.5	92.5	80
+90	155	135	117.5	105	95	85

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" –1-2 петли*

## Жим лежа в софт экипировке "Ультра"

### Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	152.5	135	117.5	107.5	97.5	87.5
56	165	145	127.5	117.5	105	92.5
60	180	157.5	137.5	125	115	100
67.5	202.5	177.5	157.5	142.5	127.5	110
75	230	202.5	177.5	160	145	127.5
82.5	250	220	192.5	175	157.5	137.5
90	267.5	235	205	185	167.5	147.5
100	285	250	220	200	180	157.5
110	307.5	270	237.5	215	195	170
125	325	285	250	227.5	205	180
140	340	297.5	262.5	237.5	215	182.5
+140	350	307.5	270	242.5	220	192.5

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли*

### *Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
44	85	75	65	60	55	47.5
48	92.5	82.5	72.5	65	60	52.5
52	102.5	90	77.5	70	65	57.5
56	110	95	85	77.5	70	60
60	117.5	102.5	90	82.5	75	65
67.5	130	115	100	90	82.5	72.5
75	145	127.5	112.5	102.5	95	82.5
82.5	155	137.5	120	110	100	87.5
90	162.5	142.5	127.5	115	105	92.5
+90	167.5	147.5	130	117.5	107.5	97.5

*PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли*