



НОРМАТИВЫ

Редакция 2016 года

Содержание

Любители с прохождением допинг-контроля.....	3
Пауэрлифтинг	3
Мужчины	3
Жим лежа	5
Мужчины	5
Женщины.....	6
Становая тяга.....	7
Мужчины	7
Женщины.....	8
Любители без допинг-контроля.....	9
Пауэрлифтинг	9
Мужчины	9
Женщины.....	10
Жим лежа	11
Мужчины	11
Женщины.....	12
Жим лежа среди спортсменов с физическими особенностями.....	13
Мужчины	13
Женщины.....	14
Становая тяга.....	15
Мужчины	15
Женщины.....	16
Нормативы для дивизиона Профессионалы WRRF.....	17

Любители с прохождением допинг-контроля

Пауэрлифтинг

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
52	452,5	397,5	360	322,5	285	247,5	207,5	170
56	490	430	387,5	347,5	307,5	265	225	182,5
60	525	460	415	370	327,5	282,5	240	195
67.5	582,5	510	460	412,5	362,5	312,5	265	215
75	632,5	552,5	500	445	392,5	340	285	232,5
82.5	672,5	587,5	530	475	417,5	360	305	247,5
90	707,5	617,5	557,5	497,5	437,5	377,5	317,5	260
100	745	650	587,5	522,5	460	397,5	335	272,5
110	772,5	675	610	545	477,5	412,5	347,5	282,5
125	817,5	715	647,5	577,5	510	440	372,5	305
140	842,5	737,5	665	595	525	455	382,5	312,5
+140	862,5	755	682,5	610	537,5	465	392,5	320

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
44	260	227,5	205	182,5	160	137,5	115	95
48	287,5	250	225	200	177,5	152,5	127,5	102,5
52	310	270	245	217,5	190	165	137,5	112,5
56	332,5	290	262,5	232,5	205	177,5	147,5	120
60	360	312,5	282,5	252,5	222,5	192,5	162,5	132,5
67.5	392,5	342,5	310	275	242,5	210	175	142,5
75	420	365	330	295	260	222,5	187,5	152,5
82.5	442,5	385	347,5	310	272,5	235	197,5	160
90	460	400	362,5	322,5	282,5	245	205	167,5
90+	480	420	380	340	300	260	220	180

Жим лежа

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
52	110	95	82,5	75	67,5	57,5	47,5	37,5
56	120	102,5	90	80	72,5	62,5	52,5	42,5
60	127,5	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5	55	45
67.5	142,5	125	107,5	97,5	87,5	75	62,5	50
75	155	135	117,5	105	95	82,5	67,5	55
82.5	167,5	145	127,5	112,5	102,5	87,5	72,5	57,5
90	175	152,5	132,5	120	107,5	92,5	77,5	60
100	185	162,5	140	125	112,5	97,5	80	65
110	195	167,5	147,5	132,5	117,5	100	85	67,5
125	202,5	177,5	152,5	137,5	122,5	105	87,5	70
140	210	182,5	157,5	142,5	127,5	110	90	72,5
+140	215	187,5	162,5	145	130	112,5	92,5	75

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
44	55	47,5	40	37,5	32,5	27,5	22,5	20
48	60	52,5	45	40	37,5	32,5	27,5	22,5
52	67,5	57,5	50	45	40	35	30	25
56	72,5	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5	27,5
60	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	40	35	30
67.5	85	75	65	57,5	52,5	45	37,5	32,5
75	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5	40	35
82.5	97,5	85	75	67,5	60	52,5	42,5	37,5
90	102,5	90	77,5	70	62,5	55	45	40
90+	107,5	92,5	80	72,5	65	57,5	47,5	42,5

Становая тяга

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
52	185	162,5	142,5	115	105	90	75	60
56	197,5	172,5	152,5	125	115	97,5	82,5	65
60	210	182,5	160	132,5	120	105	87,5	70
67.5	227,5	200	175	145	132,5	112,5	95	75
75	242,5	212,5	187,5	155	142,5	122,5	102,5	80
82.5	255	225	195	162,5	150	127,5	107,5	85
90	265	232,5	205	170	155	132,5	112,5	90
100	277,5	242,5	212,5	177,5	162,5	140	115	92,5
110	285	255	217,5	182,5	167,5	145	120	95
125	295	257,5	225	190	175	150	125	100
140	302,5	265	232,5	192,5	177,5	152,5	127,5	102,5
+140	310	270	235	197,5	182,5	155	130	105

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Юн.	II юн.
44	115	100	85	75	70	60	50	40
48	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65	52,5	42,5
52	132,5	115	100	87,5	80	70	57,5	45
56	140	122,5	105	92,5	85	72,5	60	47,5
60	147,5	127,5	110	97,5	90	77,5	62,5	50
67.5	157,5	135	117,5	102,5	95	82,5	67,5	55
75	165	142,5	125	110	100	85	72,5	57,5
82.5	170	150	130	112,5	105	90	75	60
90	177,5	152,5	132,5	117,5	107,5	92,5	77,5	62,5
90+	180	155	135	120	110	95	80	65

Любители без допинг-контроля

Пауэрлифтинг

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	490	427,5	387,5	347,5	305	265
56	530	462,5	420	375	330	285
60	562,5	495	447,5	400	352,5	305
67.5	630	550	497,5	445	390	337,5
75	682,5	597,5	537,5	480	422,5	365
82.5	727,5	635	572,5	512,5	450	390
90	765	667,5	602,5	537,5	472,5	407,5
100	805	702,5	635	565	497,5	430
110	837,5	730	660	587,5	517,5	465
125	882,5	772,5	697,5	622,5	550	475
140	910	795	720	642,5	565	490
+140	932,5	815	735	657,5	580	500

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	305	265	240	215	187,5	162,5
48	335	292,5	265	235	207,5	177,5
52	365	317,5	287,5	255	225	192,5
56	392,5	340	307,5	275	240	207,5
60	420	367,5	332,5	295	260	225
67.5	460	400	362,5	322,5	285	245
75	492,5	430	387,5	345	302,2	262,5
82.5	517,5	452,5	407,5	362,5	320	275
90	537,5	470	425	377,5	332,5	285
90+	560	490	442,5	395	350	302,5

Жим лежа

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	130	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
56	140	122,5	105	95	85	72,5
60	150	130	115	102,5	92,5	77,5
67.5	167,5	147,5	127,5	115	102,5	87,5
75	182,5	160	140	125	112,5	95
82.5	197,5	170	147,5	132,5	120	102,5
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
100	220	190	165	147,5	132,5	115
110	227,5	197,5	172,5	155	140	120
125	240	207,5	180	162,5	145	125
140	247,5	215	187,5	167,5	150	130
+140	252,5	220	192,5	172,5	155	132,5

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	65	55	47,5	42,5	40	35
48	70	62,5	55	47,5	42,5	37,5
52	77,5	67,5	60	52,5	47,5	40
56	85	72,5	65	57,5	52,5	45
60	90	77,5	67,5	62,5	55	47,5
67.5	100	87,5	75	67,5	60	52,5
75	110	95	82,5	75	67,5	57,5
82.5	115	100	87,5	77,5	70	60
90	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
90+	125	110	95	85	75	65

Жим лежа среди спортсменов с физическими особенностями

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	105	92.5	80	72.5	65	55
52	115	100	87.5	77.5	70	60
56	125	110	95	85	77.5	65
60	135	117.5	102.5	92.5	82.5	70
67.5	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80
75	165	142.5	125	112.5	100	85
82.5	177.5	152.5	132.5	120	107.5	92.5
90	187.5	162.5	140	127.5	112.5	97.5
100	197.5	170	150	132.5	120	102.5
110	205	177.5	155	140	125	107.5
125	215	187.5	162.5	145	130	112.5
140	222.5	192.5	167.5	150	135	115
+140	230	197.5	172.5	155	140	117.5

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
40	50	42.5	37.5	35	30	25
44	57.5	50	42.5	37.5	35	30
48	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5
52	67.5	60	52.5	47.5	42.5	35
56	75	65	55	50	45	40
60	80	70	60	55	47.5	42.5
67.5	87.5	77.5	67.5	60	55	47.5
75	95	82.5	72.5	65	57.5	50
82.5	102.5	90	77.5	70	62.5	52.5
90	107.5	95	82.5	75	67.5	57.5
+90	112.5	100	90	80	72.5	62.5

Становая тяга

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	212,5	185	162,5	140	127,5	107,5
56	227,5	200	172,5	150	135	117,5
60	242,5	210	185	160	145	122,5
67.5	265	230	202,5	175	157,5	135
75	282,5	247,5	215	187,5	170	145
82.5	297,5	260	227,5	197,5	177,5	152,5
90	310	270	235	207,5	185	160
100	322,5	282,5	245	215	192,5	165
110	332,5	290	252,5	222,5	200	172,5
125	345	300	262,5	230	207,5	177,5
140	355	307,5	270	237,5	212,5	182,5
+140	360	315	275	242,5	217,5	185

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67.5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82.5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

Нормативы для дивизиона Профессионалы WRRF

Мужчины

Дисциплина пауэрлифтинга		Пауэрлифтинг	Жим лежа	Становая тяга
Очки Wilks	Категории 56-110	545	155	210
	Категории 125-140+	560	160	220

Женщины

Дисциплина пауэрлифтинга		Пауэрлифтинг	Жим лежа	Становая тяга
Очки Wilks	Категории 44-48	520		
	Категории 52-90+	540		
	Категории 44-56		110	
	Категории 60-90+		120	
	Категории 44-67,5			215
	Категории 75-90+			205