

## Нормы и условия их выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг»

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», спортивного звания «мастер спорта России», спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 17 лет, МС – с 16 лет, КМС – 14 лет, I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды – с 12 лет

1. Норма МСМК выполняется:

1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.

2. Норма МС выполняется:

2.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.

2.2. При присутствии на спортивном соревновании офицеров РАА «РУСАДА».

2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».

2.4. При участии в виде программы не менее 6 спортсменов из трех субъектов Российской Федерации (для чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга не менее 6 спортсменов из г. Москвы или из г. Санкт-Петербурга соответственно).

3. Норма КМС выполняется:

3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.

3.2. При наличии на помосте одного спортивного судьи, имеющего квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории», и двух спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья первой категории».

4. Нормы спортивных разрядов выполняются:

4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.

4.2. Нормы II-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.

5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «треборье», выполняются только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга).

6. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин.

7. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие

8. Первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет), мальчики, девочки (12-13 лет).

9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).

10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Иные условия

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол;

РАА «РУСАДА» – Ассоциация российское антидопинговое агентство «Русада».

Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды											
					I	II	III	I	II	III									
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>																			
Троеборье - весовая категория 43 кг	кг				242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5		
Троеборье - весовая категория 47 кг	кг	405,0	310,0		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0		
Троеборье - весовая категория 52 кг	кг	435,0	365,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5		
Троеборье - весовая категория 57 кг	кг	485,0	390,0		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5		
Троеборье - весовая категория 63 кг	кг	540,0	420,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5		
Троеборье - весовая категория 69 кг	кг	560,0	435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152,5		
Троеборье - весовая категория 76 кг	кг	580,0	450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167,5		
Троеборье - весовая категория 84 кг	кг	600,0	465,0		405,0		327,5		285,0		260,0		220,0		205,0		177,5		
Троеборье - весовая категория 84 + кг	кг	620,0	480,0		422,5		352,5		320,0		285,0		235,0		217,5		192,5		
<b>МУЖЧИНЫ</b>																			
Троеборье - весовая категория 53 кг	кг			410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0			
Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635,0	540,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5		
Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720,0	595,0	510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5			
Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	785,0	675,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5		
Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	850,0	775,0		582,5		482,5		422,5		387,5		352,5		307,5		277,5		
Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925,0	800,0	610,0		520,0		465,0		412,5		382,5		340,0		307,5			
Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970,0	840,0		645,0		552,5		500,0		460,0		397,5		355,0		330,0		
Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0	875,0		687,5		600,0		530,0		497,5		422,5		372,5		347,5		
Троеборье - весовая категория 120 + кг	кг	1035,0	890,0		735,0		617,5		545,0		510,0		455,0		390,0		372,5		

Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды											
					I	II	III	I	II	III									
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>																			
Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг				170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5		90,0		
Троеборье классическое - весовая категория 47 кг	кг	335,0	270,0	210,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5		90,0	
Троеборье классическое - весовая категория 52 кг	кг	370,0	300,0	245,0		195,0		170,0		145,0		125,0		115,0		105,0		97,5	
Троеборье классическое - весовая категория 57 кг	кг	390,0	325,0	275,0		205,0		185,0		165,0		145,0		125,0		115,0		105,0	
Троеборье классическое - весовая категория 63 кг	кг	422,5	350,0	305,0		230,0		200,0		180,0		160,0		140,0		125,0		115,0	
Троеборье классическое - весовая категория 69 кг	кг	440,0	365,0	320,0		252,5		222,5		190,0		170,0		150,0		137,5		125,0	
Троеборье классическое - весовая категория 76 кг	кг	457,5	385,0	340,0		277,5		242,5		210,0		190,0		170,0		150,0		137,5	
Троеборье классическое - весовая категория 84 кг	кг	475,0	395,0	350,0		295,0		255,0		220,0		200,0		180,0		160,0		150,0	
Троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	кг	525,0	420,0	375,0		317,5		285,0		250,0		220,0		200,0		180,0		160,0	
<b>МУЖЧИНЫ</b>																			
Троеборье классическое - весовая категория 53 кг	кг			340,0		300,0		265,0		240,0		215,0		200,0		185,0		170,0	
Троеборье классическое - весовая категория 59 кг	кг	545,0	465,0	385,0		340,0		300,0		275,0		245,0		225,0		205,0		190,0	
Троеборье классическое - весовая категория 66 кг	кг	620,0	525,0	425,0		380,0		335,0		305,0		270,0		245,0		215,0		200,0	
Троеборье классическое - весовая категория 74 кг	кг	685,0	580,0	460,0		415,0		365,0		325,0		295,0		260,0		230,0		215,0	
Троеборье классическое - весовая категория 83 кг	кг	750,0	640,0	500,0		455,0		400,0		350,0		320,0		290,0		255,0		230,0	
Троеборье классическое - весовая категория 93 кг	кг	785,0	690,0	540,0		480,0		430,0		385,0		345,0		315,0		275,0		250,0	
Троеборье классическое - весовая категория 105 кг	кг	822,5	720,0	585,0		510,0		460,0		415,0		370,0		330,0		300,0		275,0	
Троеборье классическое - весовая категория 120 кг	кг	855,0	770,0	635,0		555,0		505,0		455,0		395,0		355,0		325,0		300,0	
Троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	кг	925,0	815,0	690,0		585,0		525,0		485,0		425,0		370,0		345,0		320,0	

Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды											
					I	II	III	I	II	III									
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>																			
Жим - весовая категория 43 кг	кг				57,5		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0		25,0		
Жим - весовая категория 47 кг	кг	100,0		82,5	65,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0		
Жим - весовая категория 52 кг	кг	112,5		95,0	72,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0		
Жим - весовая категория 57 кг	кг	122,5		102,5	80,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0		
Жим - весовая категория 63 кг	кг	132,5		112,5	90,0		75,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0		
Жим - весовая категория 69 кг	кг	140,0		122,5	95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		50,0		
Жим - весовая категория 76 кг	кг	150,0		130,0	100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5		52,5		
Жим - весовая категория 84 кг	кг	157,5		137,5	105,0		90,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		
Жим - весовая категория 84 + кг	кг	172,5		145,0	112,5		95,0		85,0		77,5		70,0		65,0		60,0		
<b>МУЖЧИНЫ</b>																			
Жим - весовая категория 53 кг	кг				105,0		90,0		80,0		72,5		62,5		57,5		52,5		
Жим - весовая категория 59 кг	кг	180,0		145,0	120,0		105,0		95,0		85,0		72,5		65,0		57,5		
Жим - весовая категория 66 кг	кг	215,0		180,0	135,0		120,0		105,0		92,5		80,0		72,5		65,0		
Жим - весовая категория 74 кг	кг	240,0		205,0	155,0		135,0		120,0		112,5		95,0		85,0		77,5		
Жим - весовая категория 83 кг	кг	270,0		225,0	175,0		150,0		135,0		122,5		105,0		95,0		85,0		
Жим - весовая категория 93 кг	кг	297,5		245,0	195,0		165,0		150,0		135,0		115,0		102,5		92,5		
Жим - весовая категория 105 кг	кг	315,0		260,0	210,0		180,0		160,0		145,0		122,5		110,0		100,0		
Жим - весовая категория 120 кг	кг	330,0		275,0	225,0		190,0		170,0		155,0		132,5		120,0		107,5		
Жим - весовая категория 120 + кг	кг	345,0		290,0	240,0		205,0		180,0		165,0		140,0		127,5		115,0		