

Приложение № 40
к приказу Минспорта России
от « 11 » января 2022 г. № 6

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

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		I		II		III	
									М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242.5		175.0		150.0		137.5		122,5		112.5		97.5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		405.0		310.0		262.5		190.0		165.0		150,0		135.0		122.5		105.0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		435.0		365.0		290.0		210.0		182.5		167,5		147,5		135.0		117.5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410.0		325.0		282.5		260.0		232.5		215.0		195.0	
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
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635.0		540.0		455.0		362.5		315.0		290.0		260.0		240.0		212.5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		540.0		420.0		337.5		252.5		220.0		202,5		180.0		162.5		142.5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720.0		595.0		510.0		402.5		350.0		320.0		287.5		257.5		227.5	

9	Троеборье - весовая категория 69 кг	кг		560,0		435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152.5
10	Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	785.0		675.0		537.5		440.0		385.0		352.5		317.5		280.0		247.5	
11	Троеборье - весовая категория 76 кг			580,0		450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167.5
12	Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	850.0		775.0		582.5		482.5		422.5		387.5		352.5		307.5		277.5	
13	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг		600.0		465.0		405.0		327.5		285.0		260.0		220.0		205.0		177.5
14	Троеборье - весовая категория 84 + кг	кг		620.0		480.0		422.5		352.5		320.0		285,0		235.0		217.5		192.5
15	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925.0		800.0		610.0		520.0		465.0		412.5		382.5		340.0		307.5	
16	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970.0		840.0		645.0		552.5		500.0		460.0		397.5		355.0		330.0	
17	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0		875.0		687.5		600.0		530.0		497.5		422.5		372.5		347.5	
18	Троеборье - весовая категория 120 + кг	кг	1035,0		890.0		735.0		617.5		545.0		510.0		455.0		390.0		372.5	
19	Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг					170.0		145.0		125.0		115,0		105.0		97.5		90.0	
20	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
21	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
22	Троеборье классическое - весовая категория 53 кг	кг				340.0		300.0		265.0		240.0		215.0		200.0		185.0		
23	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
24	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	
25	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
26	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	
27	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

28	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	
29	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
30	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	
31	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
32	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
33	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	
34	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	
35	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	
36	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	
37	Жим - весовая категория 43 кг	кг						57.5		50.0		45.0		40.0		35.0		30.0		25.0
38	Жим - весовая категория 47 кг	кг		100.0		82.5		65.0		55.0		50.0		45.0		40.0		35.0		30.0
39	Жим - весовая категория 52 кг	кг		112.5		95.0		72.5		60.0		55.0		50.0		45.0		40.0		35.0
40	Жим - весовая категория 53 кг	кг				105.0		90.0		80.0		72.5		62.5		57.5		52.5		
41	Жим - весовая категория 57 кг	кг		122.5		102.5		80.0		67.5		60.0		55.0		50.0		45.0		40.0
42	Жим - весовая категория 59 кг	кг	180.0		145.0		120.0		105.0		95.0		85.0		72.5		65.0		57.5	
43	Жим - весовая категория 63 кг	кг		132.5		112.5		90.0		75.0		67.5		60.0		55.0		50.0		45.0
44	Жим - весовая категория 66 кг	кг	215.0		180.0		135.0		120.0		105.0		92.5		80.0		72.5		65.0	
45	Жим - весовая категория 69 кг	кг		140,0		122,5		95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		50,0
46	Жим - весовая категория 74 кг	кг	240.0		205.0		155.0		135.0		120.0		112.5		95.0		85.0		77.5	

47	Жим - весовая категория 76 кг	кг		150,0		130,0		100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5		52,5
----	-------------------------------	----	--	-------	--	-------	--	-------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------

48	Жим - весовая категория 83 кг	кг	270.0		225.0		175.0		150.0		135.0		122.5		105.0		95.0		85.0	
49	Жим - весовая категория 84 кг	кг		157.5		137.5		105.0		90.0		80.0		72.5		65.0		60.0		55.0
50	Жим - весовая категория 84 + кг	кг		172.5		145.0		112.5		95.0		85.0		77.5		70.0		65.0		60.0
51	Жим - весовая категория 93 кг	кг	297.5		245.0		195.0		165.0		150.0		135.0		115.0		102.5		92.5	
52	Жим - весовая категория 105 кг	кг	315.0		260.0		210.0		180.0		160.0		145.0		122.5		110.0		100.0	
53	Жим - весовая категория 120 кг	кг	330.0		275.0		225.0		190.0		170.0		155.0		132.5		120.0		107.5	
54	Жим - весовая категория 120 + кг	кг	345.0		290.0		240.0		205.0		180.0		165.0		140.0		127.5		115.0	
Иные условия		<p>1. Норма МСМК выполняется:</p> <p>1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>2. Норма МС выполняется:</p> <p>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.</p> <p>2.2. При присутствии на спортивном соревновании офицеров РАА «РУСАДА».</p> <p>2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».</p> <p>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).</p> <p>3. Норма КМС выполняется:</p> <p>3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.</p> <p>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».</p>																		

- | |
|--|
| <p>4. Нормы спортивных разрядов выполняются:</p> <p>4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>4.2. Нормы II-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.</p> <p>5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга).</p> <p>6. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин.</p> <p>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 официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет).</p> <p>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).</p> <p>9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).</p> <p>10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p> |
|--|

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».