

ПАУЭРЛИФТИНГ

(дисциплина-жим)

Нормы и разряды, требования и условия их выполнения по виду спорта
ЕВСК на 2018-2021 г.г.

МУЖЧИНЫ

весовая категория	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
53,0			105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
59,0	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
66,0	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
74,0	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
83,0	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
93,0	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
105,0	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
120,0	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
св.120	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

ЖЕНЩИНЫ

43,0			57,5	50,0	45,0	40,0	35	30,0	25,0
47,0	100,0	85,0	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
52,0	115,0	95,0	72,5	60,0	55,0	50,0	45	40,0	35,0
57,0	125,0	105,0	80,0	67,5	60,0	55,0	50	45,0	40,0
63,0	137,5	115,0	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
72,0	147,5	125,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0
84,0	160,0	135,0	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
св.84	177,5	145,0	112,5	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0

ПАУЭРЛИФТИНГ

(дисциплина-троеборье классическое)

Нормы и разряды, требования и условия их выполнения по виду спорта

ЕВСК на 2018-2021 г.г.

МУЖЧИНЫ

весовая категория	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
53,0			340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
59,0	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
66,0	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
74,0	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
83,0	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
93,0	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
105,0	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
120,0	885,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
св.120	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

ЖЕНЩИНЫ

43,0			170,0	145,0	125,0	115,0	105	97,5	90,0
47,0	330,0	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
52,0	355,0	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125	115,0	105,0
57,0	385,0	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145	125,0	115,0
63,0	420,0	340,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
72,0	445,0	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
84,0	470,0	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
св.84	520,0	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0

ПАУЭРЛИФТИНГ

(дисциплина-троеборье)

Нормы и разряды, требования и условия их выполнения по виду спорта

ЕВСК на 2018-2021 г.г.

МУЖЧИНЫ

весовая категория	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
53,0			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
св.120	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

ЖЕНЩИНЫ

43,0			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47,0	405,0	310,0	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52,0	435,0	360,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57,0	485,0	390,0	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63,0	540,0	420,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72,0	570,0	450,0	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84,0	600,0	470,0	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
св.84	620,0	510,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5