ПАУЭРЛИФТИНГ КЛАССИЧЕСКИЙ (БЕЗ ЭКИПИРОВКИ)

**Мужчины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 кг. |  |  | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 105 | 90 |
| 36 кг. |  |  | 190 | 170 | 160 | 150 | 140 | 120 | 105 |
| 40 кг. |  |  | 230 | 210 | 190 | 170 | 160 | 140 | 120 |
| 44 кг. |  |  | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 | 140 |
| 48 кг. |  |  | 310 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 |
| 53 кг. | 430 | 390 | 350 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 |
| 59 кг. | 490 | 450 | 390 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 |
| 66 кг. | 550 | 510 | 430 | 360 | 330 | 330 | 270 | 240 | 220 |
| 74 кг. | 610 | 560 | 460 | 390 | 360 | 330 | 300 | 270 | 240 |
| 83 кг. | 660 | 600 | 500 | 430 | 390 | 360 | 330 | 300 | 270 |
| 93 кг. | 710 | 640 | 540 | 470 | 420 | 390 | 360 | 320 | 300 |
| 105 кг. | 750 | 680 | 570 | 500 | 450 | 420 | 385 | 340 | 320 |
| 120 кг. | 780 | 710 | 610 | 530 | 480 | 450 | 410 | 360 | 335 |
| + кг. | 810 | 740 | 640 | 560 | 510 | 470 | 430 | 380 | 350 |

**Женщины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 |  |  | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |
| 36 |  |  | 150 | 125 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 |
| 40 |  |  | 175 | 140 | 125 | 110 | 100 | 92,5 | 85 |
| 43 | 250 | 225 | 200 | 155 | 140 | 125 | 110 | 100 | 92,5 |
| 47 | 270 | 250 | 225 | 170 | 155 | 140 | 125 | 110 | 100 |
| 52 | 300 | 275 | 250 | 185 | 170 | 155 | 140 | 125 | 110 |
| 57 | 330 | 300 | 270 | 200 | 185 | 170 | 155 | 140 | 125 |
| 63 | 360 | 320 | 290 | 230 | 200 | 185 | 170 | 155 | 140 |
| 69 | 380 | 340 | 310 | 250 | 220 | 200 | 180 | 165 | 150 |
| 76 | 400 | 360 | 330 | 270 | 240 | 215 | 190 | 175 | 160 |
| 84 | 420 | 380 | 350 | 290 | 260 | 230 | 200 | 185 | 170 |
| +84 | 450 | 400 | 365 | 315 | 290 | 260 | 230 | 200 | 185 |

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА КЛАССИЧЕСКИЙ

(БЕЗ ЭКИПИРОВКИ)

**Мужчины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 кг. |  |  | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 36 кг. |  |  | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 40 кг. |  |  | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 44 кг. |  |  | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 48 кг. | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 |
| 53 кг. | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 |
| 59 кг. | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 |
| 66 кг. | 150 | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 |
| 74 кг. | 165 | 150 | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 77,5 | 70 |
| 83 кг. | 180 | 165 | 150 | 135 | 120 | 105 | 92,5 | 85 | 77,5 |
| 93 кг. | 195 | 180 | 165 | 145 | 130 | 115 | 100 | 92,5 | 85 |
| 105 кг. | 210 | 195 | 175 | 155 | 140 | 125 | 107,5 | 100 | 92,5 |
| 120 кг. | 225 | 205 | 185 | 165 | 150 | 135 | 115 | 107,5 | 100 |
| + кг. | 235 | 215 | 195 | 175 | 160 | 145 | 125 | 115 | 107,5 |

**Женщины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 |  |  | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 | 20 |
| 36 |  |  | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 40 |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 |
| 43 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 |
| 47 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 52 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 57 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 63 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 69 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| 76 | 107,5 | 97,5 | 90 | 82,5 | 75 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| 84 | 115 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 75 | 70 | 65 | 60 |
| 84+ | 125 | 115 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 75 | 70 | 65 |

ПАУЭРЛИФТИНГ (В ЭКИПИРОВКЕ)

**Мужчины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 кг. |  |  | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 120 | 110 |
| 36 кг. |  |  | 220 | 190 | 170 | 160 | 140 | 130 | 120 |
| 40 кг. |  |  | 260 | 220 | 200 | 180 | 160 | 150 | 140 |
| 44 кг. |  |  | 310 | 260 | 240 | 210 | 190 | 170 | 160 |
| 48 кг. | 460 | 410 | 360 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 |
| 53 кг. | 530 | 480 | 410 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 | 200 |
| 59 кг. | 600 | 550 | 455 | 370 | 330 | 300 | 270 | 240 | 220 |
| 66 кг. | 670 | 610 | 505 | 410 | 360 | 330 | 300 | 270 | 240 |
| 74 кг. | 730 | 670 | 545 | 450 | 400 | 370 | 330 | 300 | 270 |
| 83 кг. | 790 | 720 | 580 | 490 | 440 | 400 | 360 | 320 | 300 |
| 93 кг. | 840 | 760 | 610 | 530 | 480 | 430 | 390 | 340 | 320 |
| 105 кг. | 880 | 800 | 650 | 570 | 510 | 470 | 410 | 360 | 340 |
| 120 кг. | 910 | 830 | 690 | 610 | 540 | 500 | 440 | 385 | 360 |
| + кг. | 940 | 850 | 730 | 630 | 560 | 520 | 470 | 410 | 385 |

**Женщины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 |  |  | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| 36 |  |  | 165 | 135 | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |
| 40 |  |  | 200 | 155 | 135 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| 43 | 310 | 265 | 230 | 175 | 150 | 135 | 120 | 110 | 100 |
| 47 | 340 | 285 | 255 | 190 | 165 | 150 | 135 | 120 | 110 |
| 52 | 370 | 315 | 280 | 210 | 180 | 165 | 150 | 135 | 120 |
| 57 | 400 | 342,5 | 305 | 230 | 200 | 180 | 165 | 150 | 135 |
| 63 | 440 | 375 | 330 | 255 | 220 | 200 | 180 | 165 | 150 |
| 69 | 460 | 395 | 350 | 280 | 245 | 220 | 192,5 | 175 | 160 |
| 76 | 480 | 415 | 372,5 | 305 | 265 | 240 | 205 | 187,5 | 170 |
| 84 | 500 | 435 | 395 | 330 | 285 | 260 | 220 | 200 | 180 |
| +84 | 530 | 460 | 415 | 360 | 320 | 285 | 250 | 220 | 200 |

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА (В ЭКИПИРОВКЕ)

**Мужчины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 кг. |  |  | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 36 кг. |  |  | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 40 кг. |  |  | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 44 кг. |  |  | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 48 кг. | 120 | 105 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 | 50 |
| 53 кг. | 135 | 120 | 105 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| 59 кг. | 157,5 | 140 | 120 | 110 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 60 |
| 66 кг. | 180 | 160 | 140 | 125 | 107,5 | 95 | 82,5 | 75 | 67,5 |
| 74 кг. | 200 | 180 | 160 | 140 | 120 | 105 | 90 | 82,5 | 75 |
| 83 кг. | 220 | 200 | 180 | 155 | 135 | 115 | 97,5 | 90 | 82,5 |
| 93 кг. | 240 | 215 | 195 | 165 | 145 | 125 | 105 | 97,5 | 90 |
| 105 кг. | 255 | 230 | 205 | 175 | 155 | 135 | 115 | 105 | 97,5 |
| 120 кг. | 270 | 245 | 220 | 185 | 165 | 145 | 125 | 115 | 105 |
| + кг. | 280 | 255 | 230 | 195 | 175 | 155 | 135 | 125 | 115 |

**Женщины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовая категория** | **спортивные звания** | **спортивные разряды** |
| **мсмк** | **мс** | **кмс** | **1** | **2** | **3** | **1 юн.** | **2 юн.** | **3 юн.** |
| 32 |  |  | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 36 |  |  | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 |
| 40 |  |  | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 27,5 |
| 43 | 80 | 72,5 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 47 | 90 | 80 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 52 | 100 | 87,5 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 57 | 110 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 | 45 |
| 63 | 120 | 102,5 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 | 50 |
| 69 | 127,5 | 107,5 | 97,5 | 90 | 82,5 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| 76 | 135 | 112,5 | 102,5 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 | 60 |
| 84 | 142,5 | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 | 65 |
| +84 | 155 | 130 | 120 | 110 | 100 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |

1. Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» присваивается за результаты, показанные на международных соревнованиях (чемпионатах, кубках и первенствах Мира и Азии среди взрослых, юношей и юниоров, ветеранов), при условии выполнения норматива и включенных в «календарный план спортивно-массовых мероприятий», утвержденного уполномоченным органом в области физической культуры и спорта;

Занять:

1 место на Чемпионате Мира среди ветеранов всех возрастных категорий, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер спорта Республики Казахстан»;

2. Звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается за результаты, показанные на чемпионатах, кубках, первенствах и турнирах Республики Казахстан среди взрослых, юношей и юниоров, ветеранов, при условии выполнения норматива и включенных в «Календарный план спортивно-массовых мероприятий», утвержденного уполномоченным органом в области физической культуры и спорта;

3. Звания «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» и «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается в том случае, если судейство на помосте осуществляли не менее трех судей республиканской категории и выше.

4. Разряд «Кандидат в мастера спорта» присваивается за результаты, показанные на соревнованиях не ниже областного и городского масштаба;

5. Спортивные разряды I-вз. – III-юн. присваиваются за результаты, показанные на соревнованиях не ниже областного и городского масштаба.

6. Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» присваивается с 16 лет, звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается с 14 лет, спортивные разряды присваиваются с 10 лет.