|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МСМК присваивается с 17 лет, МС - с 16 лет, спортивные разряды - с 10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Спортивная дисциплина | Единица измерения | МСМК | | МС | | КМС | | Спортивные разряды | | | | | | Юношеские спортивные разряды | | | | | |
| I | | II | | III | | I | | II | | III | |
| м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | м | ж | ю | д | ю | д | ю | д |
| 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 |  | 367,5 |  | 297,5 |  | 262,5 |  | 190,0 |  | 165,0 |  | 150,0 |  | 135,0 |  | 122,5 |  | 105,0 |
| 3 | Троеборье - весовая категория 52 кг | кг |  | 405,0 |  | 325,0 |  | 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 |  | 435,0 |  | 352,5 |  | 312,5 |  | 227,5 |  | 200,0 |  | 182,5 |  | 162,5 |  | 147,5 |  | 127,5 |
| 6 | Троеборье - весовая категория 59 кг | кг | 625,0 |  | 570,0 |  | 455,0 |  | 362,5 |  | 315,0 |  | 290,0 |  | 260,0 |  | 240,0 |  | 212,5 |  |
| 7 | Троеборье - весовая категория 63 кг | кг |  | 475,0 |  | 385,0 |  | 337,5 |  | 252,5 |  | 220,0 |  | 202,5 |  | 180,0 |  | 162,5 |  | 142,5 |
| 8 | Троеборье - весовая категория 66 кг | кг | 700,0 |  | 635,0 |  | 510,0 |  | 402,5 |  | 350,0 |  | 320,0 |  | 287,5 |  | 257,5 |  | 227,5 |  |
| 9 | Троеборье - весовая категория 72 кг | кг |  | 507,5 |  | 412,5 |  | 367,5 |  | 285,0 |  | 247,5 |  | 227,5 |  | 202,5 |  | 182,5 |  | 157,5 |
| 10 | Троеборье - весовая категория 74 кг | кг | 770,0 |  | 695,0 |  | 537,5 |  | 440,0 |  | 385,0 |  | 352,5 |  | 317,5 |  | 280,0 |  | 247,5 |  |
| 11 | Троеборье - весовая категория 83 кг | кг | 835,0 |  | 747,5 |  | 582,5 |  | 482,5 |  | 422,5 |  | 387,5 |  | 352,5 |  | 307,5 |  | 277,5 |  |
| 12 | Троеборье - весовая категория 84 кг | кг |  | 537,5 |  | 447,5 |  | 405,0 |  | 327,5 |  | 285,0 |  | 260,0 |  | 220,0 |  | 205,0 |  | 177,5 |
| 13 | Троеборье - весовая категория 84 + кг | кг |  | 552,5 |  | 475,0 |  | 422,5 |  | 352,5 |  | 320,0 |  | 285,0 |  | 235,0 |  | 217,5 |  | 192,5 |
| 14 | Троеборье - весовая категория 93 кг | кг | 880,0 |  | 787,5 |  | 610,0 |  | 520,0 |  | 465,0 |  | 412,5 |  | 382,5 |  | 340,0 |  | 307,5 |  |
| 15 | Троеборье - весовая категория 105 кг | кг | 920,0 |  | 815,0 |  | 645,0 |  | 552,5 |  | 500,0 |  | 460,0 |  | 397,5 |  | 355,0 |  | 330,0 |  |
| 16 | Троеборье - весовая категория 120 кг | кг | 955,0 |  | 835,0 |  | 687,5 |  | 600,0 |  | 530,0 |  | 497,5 |  | 422,5 |  | 372,5 |  | 347,5 |  |
| 17 | Троеборье - весовая категория 120 + кг | кг | 980,0 |  | 860,0 |  | 735,0 |  | 617,5 |  | 545,0 |  | 510,0 |  | 455,0 |  | 390,0 |  | 372,5 |  |
| Иные условия | | 1. Норма МСМК выполняется: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2. При условии обязательного прохождения допинг - контроля и наличия трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. Норма МС выполняется: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. На спортивных соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов, зональных отборочных соревнованиях, на чемпионатах г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга становая). | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет). | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях 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 - мужчины; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ж - женщины; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ю - юноши; | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| д - девушки. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |