

**ПАУЕРЛІФТИНГ (чоловіки та жінки)**

Виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці, на змаганнях відповідного рівня або посісти місце на одному із перелічених змагань у суми триборства або окремих чемпіонатах з жиму лежачи:

**Майстер спорту України міжнародного класу**

1-4 – на чемпіонаті світу;

1-2 – на чемпіонаті Європи;

1 – на чемпіонаті світу серед юніорів та юніорок

**Майстер спорту України, кандидат у майстри спорту, I,II,III розряди, I, II юнацькі розряди**

Виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці, на змаганнях відповідного рівня.

**Класифікаційна таблиця (сума триборства та жим лежачи)**

Вагова категорія, кг	Звання та розряди								
	МСУМК	МСУ	КМСУ	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
<b>Чоловіки – сума триборства</b>									
44*		-	335,0	297,5	265,0	237,5	210,0	187,5	167,5
48*		-	350,0	310,0	277,5	247,5	220,0	195,0	172,5
52*	510,0	440,0	365,0	325,0	290,0	257,5	227,5	202,5	180,0
56	560,0	480,0	395,0	352,5	312,5	280,0	247,5	220,0	195,0
60	595,0	535,0	445,0	395,0	352,5	312,5	280,0	247,5	220,0
67,5	700,0	615,0	510,0	455,0	405,0	360,0	320,0	285,0	252,5
75	765,0	670,0	555,0	495,0	440,0	392,5	347,5	310,0	275,0
82,5	795,0	715,0	595,0	530,0	470,0	420,0	372,5	332,5	295,0
90	830,0	747,5	620,0	552,5	492,5	437,5	390,0	347,5	310,0
100	862,5	780,0	645,0	575,0	510,0	455,0	405,0	360,0	320,0
110	890,0	795,0	657,5	585,0	522,5	465,0	412,5	367,5	327,5
125	960,0	820,0	682,5	607,5	540,0	480,0	427,5	380,0	337,5
+125	995,0	847,5	702,5	625,0	555,0	495,0	440,0	392,5	350,0
<b>Чоловіки – жим лежачи</b>									
56	167,5	147,5	130,0	117,5	105,0	95,0	85,0	77,5	70,0
60	185,0	162,5	142,5	127,5	115,0	102,5	92,5	82,5	72,5
67,5	215,0	177,5	155,0	140,0	125,0	112,5	102,5	92,5	82,5
75	230,0	190,0	167,5	150,0	135,0	122,5	110,0	100,0	90,0
82,5	245,0	207,5	182,5	165,0	147,5	132,5	120,0	107,5	95,0
90	255,0	212,5	187,5	170,0	152,5	137,5	125,0	112,5	100,0
100	265,0	227,5	200,0	180,0	162,5	147,5	132,5	120,0	107,5
110	275,0	232,5	205,0	185,0	167,5	150,0	135,0	122,5	110,0
125	282,5	247,5	217,5	195,0	175,0	157,5	142,5	127,5	112,5
+125	295,0	260,0	230,0	207,5	187,5	170,0	152,5	137,5	122,5
<b>Жінки – сума триборства</b>									
36*	-	-	202,5	180,0	160,0	142,5	127,5	112,5	100,0
40*	-	-	215,0	190,0	170,0	150,0	135,0	120,0	107,5
44*	315,0	272,5	225,0	200,0	177,5	160,0	142,5	125,0	112,5
48	365,0	300,0	247,5	220,0	195,0	175,0	155,0	137,5	122,5
52	387,5	330,0	272,5	242,5	215,0	192,5	170,0	152,5	135,0
56	420,0	355,0	292,5	260,0	232,5	205,0	182,5	162,5	145,0
60	470,0	392,5	325,0	290,0	257,5	230,0	205,0	182,5	162,5
67,5	487,5	422,5	350,0	310,0	277,5	245,0	220,0	195,0	172,5
75	505,0	437,5	362,5	322,5	287,5	255,0	227,5	202,5	180,0
82,5	540,0	445,0	367,5	327,5	292,5	260,0	232,5	205,0	182,5
90	580,0	465,0	382,5	340,0	302,5	270,0	240,0	215,0	192,5
+90	590,0	480,0	395,0	352,5	312,5	277,5	247,5	220,0	195,0
<b>Жінки – жим лежачи</b>									
48	97,5	85,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
52	105,0	92,5	82,5	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
56	117,5	102,5	90,0	80,0	72,5	65,0	57,5	52,5	47,5
60	125,0	110,0	97,5	87,5	80,0	72,5	65,0	57,5	50,0
67,5	132,5	117,5	102,5	92,5	82,5	75,0	67,5	60,0	52,5
75	140,0	122,5	107,5	97,5	87,5	80,0	72,5	65,0	57,5
82,5	147,5	130,0	115,0	102,5	92,5	82,5	75,0	67,5	60,0
90	155,0	137,5	120,0	107,5	97,5	87,5	80,0	72,5	65,0
+90	160,0	140,0	122,5	110,0	100,0	90,0	80,0	72,5	65,0

**Примітки:**

\* - на змаганнях серед юніорів, юніорок, юнаків та дівчат.

**Умови присвоєння спортивних звань та розрядів:**

1. МСМКУ присвоюється на всіх офіційних міжнародних змаганнях, які входять до календаря Міжнародної (IPF) або Європейської (EPF) федерації пауерліфтингу.
2. МСУ присвоюється на всіх офіційних міжнародних або всеукраїнських змаганнях, включених до Єдиного календарного плану змагань України, за умови проведення допінг-контролю.
3. КМСУ присвоюється на змаганнях III-V рангу.
4. I, II, III спортивні розряди та I, II юнацькі розряди присвоюються на змаганнях будь-якого рангу.
5. Розряди присвоюються з 13 років.
6. Спортивні звання за участь у всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за правилами змагань, які відповідають правилам Міжнародної федерації пауерліфтингу та затверджені центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту.

\* Присвоєння спортивного звання Майстер спорту України здійснюється за умови, якщо норматив виконаний на змаганнях не нижче III рангу.