

Кваліфікаційні норми Єдиної спортивної кваліфікації України з пауерліфтингу

(проект з 01.01.2011)

ЧОЛОВІКИ ПАУЕРЛІФТИНГ (триборство)

Спорт. розр./ звання	Вагові категорії, кг										
	46	49	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
МСУМК				585	675	735	815	852,5	887,5	920	975
МСУ				520	600	655	725	757,5	790	820	867,5
КМСУ	355	365	397,5	447,5	515	562,5	622,5	652,5	680	705	730
1	310	317,5	345	390	447,5	490	542,5	567,5	592,5	612,5	635
2	270	280	302,5	342,5	395	430	477,5	500	522,5	540	560
3	240	250	270	305	352,5	382,5	425	445	465	480	497,5
1ю	212,5	222,5	240	272,5	312,5	340	377,5	395	415	427,5	442,5
2ю	190	197,5	212,5	242,5	277,5	302,5	335	352,5	370	380	395
3ю	170	175	190	215	247,5	270	297,5	312,5	330	337,5	352,5

ЖИМ

Спорт. розр./ звання	Вагові категорії, кг										
	46	49	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
МСУМК				175	202,5	220	245	255	267,5	275	292,5
МСУ				155	180	197,5	217,5	227,5	237,5	245	260
КМСУ	107,5	110	120	135	155	170	187,5	195	205	212,5	220
1	92,5	95	102,5	117,5	135	147,5	162,5	170	177,5	185	190
2	80	85	90	102,5	117,5	130	142,5	150	157,5	162,5	167,5
3	72,5	75	80	92,5	105	115	127,5	132,5	140	145	150
1ю	65	67,5	72,5	82,5	95	102,5	112,5	117,5	125	127,5	132,5
2ю	57,5	60	65	72,5	82,5	90	100	105	110	115	117,5
3ю	50	52,5	57,5	65	75	80	90	95	100	102,5	105

ЖІНКИ

ПАУЕРЛІФТИНГ (триборство)

Спорт. розр./ звання	Вагові категорії, кг								
	40	43	47	52	57	63	72	84	84+
МСУМК			362,5	392,5	427,5	472,5	510	560	600
МСУ			322,5	350	382,5	420	452,5	490	535
КМСУ	227,5	250	277,5	300	327,5	362,5	390	422,5	460
1	197,5	220	242,5	260	285	315	337,5	367,5	402,5
2	172,5	192,5	212,5	230	250	277,5	297,5	322,5	352,5
3	152,5	170	190	205	225	247,5	265	287,5	312,5
1ю	135	150	170	182,5	200	222,5	237,5	255	277,5
2ю	120	132,5	150	162,5	177,5	197,5	210	227,5	247,5
3ю	107,5	117,5	132,5	145	157,5	175	187,5	202,5	222,5

ЖИМ

Спорт. розр./ звання	Вагові категорії, кг								
	40	43	47	52	57	63	72	84	84+
МСУМК			102,5	112,5	122,5	135	145	160	170
МСУ			92,5	100	110	120	130	140	152,5
КМСУ	65	72,5	80	85	92,5	102,5	110	120	130
1	57,5	62,5	70	75	80	90	95	105	115
2	50	55	60	65	72,5	80	85	92,5	100
3	42,5	47,5	55	57,5	65	70	75	82,5	90
1ю	37,5	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	80
2ю	35	37,5	42,5	47,5	50	57,5	60	65	70
3ю	30	32,5	37,5	42,5	45	50	52,5	57,5	62,5