

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказ Міністерства молоді та спорту
від "10" 01 2011 № 102

Розділ "ПАУЕРЛІФТИНГ" викласти в новій редакції

ПАУЕРЛІФТИНГ
(чоловіки та жінки)

Виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці, на змаганнях відповідного рівня або посісти місце на одному із перелічених змагань у сумі 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 юнацькі розряди**

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

Кваліфікаційна таблиця
(сума триборства та жим лежачи)

Звання та розряди	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	462,5	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
Чоловіки – жим лежачи											
Звання та розряди	Вагові категорії, кг										
МСУМК	46*	49*	53*	59	66	74	83	93	105	120	120+
МСУ	175	202,5	220	245	255	267,5	275	292,5	260	260	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

Звання та розряди	Вагові категорії, кг									
	40*	43*	47	52	57	63	72	84	84+	
МСУМК	362,5	392,5	427,5	472,5	510	560	600	600	600	
МСУ	292,5	322,5	350	382,5	420	452,5	490	535	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	
Жінки – жим лежачи										
Звання та розряди	Вагові категорії, кг									
МСУМК	40*	43*	47	52	57	63	72	84	84+	
МСУ	82,5	92,5	100	110	120	130	140	140	140	
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	

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 (ІРФ) або Європейської (ЕРФ) федерації пауерліфтингу.
2. МСУ присвоюється на всіх офіційних міжнародних, чемпіонатах України серед дорослих і юніорів та Кубку України, 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, III юнацькі розряди присвоюються на змаганнях будь-якого рангу.
5. Розряди присвоюються з 13 років.
6. Спортивні звання за результатами міжнародних та всеукраїнських змагань присвоюються за умови проведення їх за правилами змагань, які відповідають правилам Міжнародної федерації пауерліфтингу (ІРФ) та затверджені центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту.