

# НОРМАТИВЫ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ СТРИТЛИФТИНГУ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ			
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			115	100	80	67,5	50	37,5	30	25
до 56	155	145	125	115	95	82,5	65	47,5	37,5	30
до 60	172,5	155	132,5	120	100	90	72,5	55	45	35
до 67,5	190	170	147,5	130	112,5	97,5	80	62,5	52,5	42,5
до 75	200	185	160	140	122,5	105	87,5	70	60	55
до 82,5	210	195	172,5	147,5	130	112,5	95	75	65	57,5
до 90	225	207,5	185	157,5	132,5	120	102,5	82,5	72,5	62,5
до 90+	230	215	195	167,5	145	127,5	110	90	80	67,5

Примечание: все цифры в килограммах

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ			
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 44			45	37,5	32,5	27,5	25	17,5	15	12,5
до 48	65	57,5	50	42,5	37,5	32,5	30	22,5	20	15
до 52	70	62,5	55	47,5	45	37,5	35	27,5	22,5	17,5
до 56	75	67,5	60	52,5	50	42,5	40	32,5	27,5	22,5
до 60	80	72,5	65	55	52,5	45	42,5	35	32,5	27,5
60 +	87,5	77,5	67,5	60	55	50	45	37,5	35	32,5

Примечание: все цифры в килограммах

**Стритлифтинг** - силовой спорт, состоящий из двух упражнений: подтягивание на перекладине и отжимание на брусьях. Оба упражнения выполняются с дополнительным отягощением, подвешенным к поясу спортсмена, при этом вес пояса с цепью не учитывается.

**Классический стритлифтинг (двоеборье)** - вид соревновательной программы, в рамках которой спортсменам предоставляются три попытки в каждом из упражнений. Главная задача - выполнить упражнения с наибольшим возможным весом дополнительного отягощения за одно повторение. В зачёт идёт сумма лучших результатов двух упражнений, засчитанных судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО КЛАССИЧЕСКИМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			52,5	42,5	35	25	20	15	12,5	10
до 56	72,5	67,5	60	55	50	42,5	32,5	22,5	17,5	12,5
до 60	80	70	65	57,5	52,5	45	35	25	20	15
до 67,5	85	77,5	67,5	60	55	47,5	37,5	27,5	22,5	17,5
до 75	90	82,5	72,5	65	57,5	50	40	30	25	20
до 82,5	95	85	75	67,5	60	52,5	42,5	32,5	27,5	22,5
до 90	97,5	90	80	70	62,5	55	45	35	30	25
до 90+	100	92,5	82,5	75	65	57,5	47,5	37,5	32,5	27,5

Примечание: все цифры в килограммах

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 44			17,5	15	12,5	10	7,5	5	-	-
до 48	30	25	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	-
до 52	32,5	27,5	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5
до 56	35	30	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5
до 60	37,5	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10
60 +	40	35	30	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5

Примечание: все цифры в килограммах

**Классические подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляются три попытки. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим возможным весом дополнительного отягощения за одно повторение. В зачёт идёт лучший результат трёх попыток, засчитанный судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО КЛАССИЧЕСКИМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			67,5	62,5	52,5	42,5	32,5	22,5	17,5	15
до 56	90	82,5	72,5	65	55	45	35	25	20	17,5
до 60	100	90	77,5	70	60	50	40	30	25	20
до 67,5	115	100	90	75	65	55	45	35	30	25
до 75	120	105	95	80	70	60	50	40	35	30
до 82,5	125	115	100	85	75	65	55	45	40	35
до 90	130	120	105	90	80	70	60	50	45	40
до 90+	135	125	110	95	85	75	65	55	50	45

Примечание: все цифры в килограммах

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 44			30	25	22,5	20	17,5	12,5	10	7,5
до 48	42,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5	20	15	12,5	10
до 52	45	40	35	30	27,5	25	22,5	17,5	15	12,5
до 56	47,5	42,5	37,5	32,5	30	27,5	25	20	17,5	15
до 60	50	45	40	35	32,5	30	27,5	22,5	20	17,5
60 +	52,5	47,5	42,5	37,5	35	32,5	30	25	22,5	20

Примечание: все цифры в килограммах

**Классические отжимания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляются три попытки. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим возможным весом дополнительного отягощения за одно повторение. В зачёт идёт лучший результат трёх попыток, засчитанный судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ГИРЕЙ 8 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЮНОШИ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	11	8	7	6	5	4	3
до 56	13	10	9	8	6	5	4
до 60	15	12	10	9	8	6	5
до 67,5	16	13	11	10	9	7	6
до 75	17	14	12	11	10	8	7
до 82,5	16	13	11	10	9	7	6
до 90	13	11	9	8	7	6	5
до 100	10	8	7	5	4	2	-
до 110	7	6	5	3	2	-	-
110 +	5	4	3	2	-	-	-

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 44	10	8	7	6	5	4	3	2
до 48	12	10	9	8	7	5	4	3
до 52	11	9	8	7	6	4	3	2
до 56	10	8	7	6	5	3	2	-
до 60	9	7	6	5	4	2	-	-
60 +	7	5	4	3	2	-	-	-

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ГИРЕЙ 12 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ			
		МС	КМС	I	II
до 44	9	6	5	4	3
до 48	10	7	6	5	4
до 52	11	9	8	6	5
до 56	10	7	6	5	4
до 60	8	6	4	3	2
60 +	6	4	3	2	-

---

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

---

**Многоповторные подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ГИРЕЙ 16 КГ

*(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)*

ЮНИОРЫ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория (кг)	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	14	11	8	7	6	4	3	-
до 56	15	13	10	9	8	6	5	3
до 60	16	15	12	10	9	8	6	4
до 67,5	18	17	14	12	10	9	7	5
до 75	20	19	15	13	11	10	8	6
до 82,5	19	17	14	12	10	9	7	7
до 90	17	16	13	10	8	7	6	4
до 100	14	12	10	8	6	4	-	-
до 110	10	8	7	6	4	-	-	-
110 +	8	6	5	4	-	-	-	-

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ГИРЕЙ 24 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 52	-	16	14	11	8	7	6	5	4	3
до 56	-	17	15	12	9	8	7	6	5	4
до 60	-	18	16	13	10	9	8	7	6	5
до 67,5	-	19	17	14	11	10	9	8	7	6
до 75	-	20	18	15	12	11	10	9	8	7
до 82,5	-	21	19	16	13	12	11	10	9	8
до 90	-	20	18	15	12	11	10	9	8	7
до 100	-	18	16	14	11	10	9	8	7	6
до 110	-	15	12	9	6	5	4	3	2	-
до 125	-	10	8	6	4	3	2	-	-	-
до 140	-	8	6	5	3	-	-	-	-	-
140 +	-	6	5	3	-	-	-	-	-	-

Примечание: все цифры в килограммах

**Многоповторные подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ПОДТЯГИВАНИЯМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С ГИРЕЙ 32 КГ

*(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)*

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	14	12	10	8	6	5	4
до 56	15	13	11	9	7	6	5
до 60	16	14	12	10	8	7	6
до 67,5	18	16	14	12	10	8	7
до 75	19	17	15	13	11	9	8
до 82,5	20	18	16	14	12	10	9
до 90	19	17	15	13	11	9	8
до 100	17	15	13	11	9	8	7
до 110	13	12	10	8	6	5	4
до 125	10	8	7	6	4	3	-
125 +	7	5	4	3	-	-	-

Примечание: все цифры в килограммах

**Многоповторные подтягивания с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.



# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 8 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 44	23	20	17	15	13	11	10	8
до 48	25	22	19	17	15	13	12	10
до 52	24	21	18	16	14	12	11	9
до 56	21	18	15	13	12	10	9	8
до 60	20	16	13	11	9	7	6	5
60 +	18	15	12	10	8	6	5	4

Примечание:

цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 12 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 44	16	13	12	11	10	8	7	6
до 48	18	15	14	13	12	10	9	8
до 52	17	14	13	12	11	9	8	7
до 56	14	12	11	10	9	8	7	6
до 60	13	11	10	9	8	7	6	5
60 +	12	10	9	8	7	6	5	4

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 16 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЮНОШИ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	23	17	14	12	9	7	5
до 56	26	20	17	15	12	9	7
до 60	30	24	21	19	16	13	10
до 67,5	34	27	23	21	18	15	13
до 75	36	31	27	25	21	18	15
до 82,5	33	28	24	21	16	14	11
до 90	30	25	21	19	14	11	9
до 100	26	21	17	15	12	10	8
до 110	20	16	13	11	9	8	6
110 +	16	13	10	8	7	6	5

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ

## ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 24 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЮНИОРЫ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 52	25	20	16	13	11	9	8	7
до 56	27	22	17	14	12	10	9	8
до 60	29	23	20	17	15	12	11	10
до 67,5	32	25	22	19	17	15	13	12
до 75	35	28	24	21	19	17	15	14
до 82,5	32	26	22	18	16	16	14	13
до 90	30	23	20	16	14	12	10	7
до 100	28	19	17	14	12	10	7	-
до 110	24	17	15	12	10	7	-	-
110 +	22	15	13	9	7	-	-	-

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 32 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	-	29	21	17	13	11	9
до 56	-	32	23	18	14	12	10
до 60	-	34	24	19	15	13	11
до 67,5	-	38	27	22	17	15	13
до 75	-	42	32	24	19	17	15
до 82,5	-	46	34	27	21	19	17
до 90	-	44	32	24	20	18	16
до 100	-	40	29	22	17	15	13
до 110	-	34	25	18	13	11	9
до 125	-	29	22	15	10	8	6
до 140	-	24	18	12	7	-	-
140 +	-	19	15	9	4	-	-

Примечание: все цифры в килограммах

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНЫМ ОТЖИМАНИЯМ НА БРУСЬЯХ С ГИРЕЙ 48 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	24	22	16	13	11	9	7
до 56	25	23	18	14	12	10	8
до 60	27	25	19	15	13	11	9
до 67,5	30	28	21	17	15	13	11
до 75	32	30	24	19	17	15	13
до 82,5	34	32	26	22	19	17	15
до 90	33	31	25	20	18	16	14
до 100	30	28	22	18	16	13	11
до 110	27	25	19	16	14	11	9
до 125	24	22	16	14	12	9	7
до 140	21	19	13	11	9	7	5
140 +	18	16	10	8	5	-	-

Примечание: все цифры в килограммах

**Многоповторные отжимания на брусьях с весом** - вид соревновательного упражнения, в рамках которого спортсменам предоставляется одна попытка. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.