

НОРМАТИВЫ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ СТРИТЛИФТИНГУ

(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ			
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			115	97,5	80	65	50	37,5	30	25
до 56	175	160	127,5	112,5	97,5	82,5	65	47,5	35	30
до 60	190	170	137,5	122,5	105	90	72,5	55	45	35
до 67,5	205	180	152,5	135	112,5	97,5	80	62,5	52,5	42,5
до 75	215	190	165	145	122,5	105	90	70	60	50
до 82,5	222,5	200	175	150	130	110	85	65	50	42,5
до 90	230	210	185	160	135	115	82,5	55	42,5	35
90 +	235	217,5	195	165	140	120	80	50	35	30

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	77,5	62,5	52,5	42,5	37,5	32,5	30	22,5	20	15
до 52	87,5	72,5	57,5	47,5	45	37,5	32,5	27,5	22,5	17,5
до 56	95	77,5	67,5	52,5	50	42,5	37,5	25	20	15
56 +	97,5	82,5	72,5	55	52,5	45	35	22,5	17,5	12,5

Примечание: все цифры в килограммах

Стритлифтинг - силовой спорт, состоящий из двух упражнений: подтягивание на перекладине и отжимание на брусках. 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 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			52,5	40	35	25	20	15	12,5	10
до 56	82,5	70	62,5	50	45	35	27,5	22,5	17,5	12,5
до 60	87,5	72,5	65	55	52,5	45	35	25	20	15
до 67,5	91,25	77,5	67,5	60	55	47,5	37,5	27,5	22,5	17,5
до 75	95	82,5	72,5	65	57,5	51,25	40	30	25	20
до 82,5	98,75	85	75	67,5	60	53,75	38,75	31,25	23,75	17,5
до 90	100	90	80	70	62,5	55	37,5	27,5	21,25	15
до 90+	101,25	92,5	82,5	75	65	53,75	35	25	20	12,5

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			18,75	15	12,5	10	7,5	5	-	-
до 48	32,5	25	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5	-
до 52	35	27,5	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5	5
до 56	40	32,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5
56 +	41,25	35	27,5	25	22,5	20	17,5	15	12,5	10

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 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52			62,5	57,5	50	40	30	22,5	17,5	15
до 56	105	85	72,5	62,5	55	45	35	25	20	17,5
до 60	120	102,5	85	75	65	50	40	30	25	20
до 67,5	130	112,5	100	85	75	55	45	35	30	25
до 75	140	117,5	105	90	80	60	50	40	35	30
до 82,5	147,5	122,5	110	95	85	65	55	45	40	32,5
до 90	150	127,5	115	100	90	72,5	60	42,5	42,5	30
до 100	152,5	135	120	102,5	95	77,5	65	40	37,5	25
100 +	155	140	125	107,5	97,5	72,5	55	37,5	35	20

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			27,5	22,5	20	17,5	15	12,5	10	7,5
до 48	42,5	37,5	31,25	26,25	23,75	21,25	17,5	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	16,25	12,5	10
56 +	50	45	40	35	32,5	30	23,75	15	10	7,5

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.