

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНОМУ СТРИТЛИТФИНГУ

(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)

## Юноши (13-17 лет)

Гири 8 / 16 кг	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	33	23	18	15	11	8	5
до 56	36	28	23	20	15	11	8
до 60	42	33	28	25	21	16	12
до 67,5	45	37	31	28	24	19	16
до 75	48	41	36	33	28	23	19
до 82,5	44	38	32	28	22	28	14
до 90	38	32	27	24	18	14	11
до 100	30	25	21	17	13	9	-
100 +	23	19	15	11	8	-	-

**Примечание:** цифры в таблице – сумма количества повторений двух упражнений

## Девушки (13-17 лет), Юниорки (18-22 лет), Ветераны-женщины (все)

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

**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.

**Многоповторный стритлифтинг (двоеборье)** - вид соревновательной программы, в рамках которой спортсменам предоставляется одна попытка в каждом из упражнений. Вес гири зависит от возраста спортсмена. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНОМУ СТРИТЛИТФИНГУ

(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)

## Юноши (13-17 лет), Юниоры (18-22 лет), Ветераны (все)

Гири 16 / 24 кг	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	38	31	23	18	14	10	8	5
до 56	41	35	25	20	17	13	11	8
до 60	43	37	29	24	21	17	14	11
до 67,5	50	42	33	28	24	21	17	14
до 75	56	46	36	31	27	24	20	17
до 82,5	51	41	33	27	23	22	18	14
до 90	46	38	30	23	19	16	13	10
до 100	41	30	24	19	15	11	8	6
до 110	33	23	19	15	11	-	-	-
110 +	29	18	15	10	-	-	-	-

**Примечание:** цифры в таблице – сумма количества повторений двух упражнений

**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.

**Многоповторный стритлифтинг (двоеборье)** - вид соревновательной программы, в рамках которой спортсменам предоставляется одна попытка в каждом из упражнений. Вес гири зависит от возраста спортсмена. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНОМУ СТРИТЛИФТИНГУ

(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)

## Открытая - любители

Гири 24 / 32 кг	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	41	32	25	18	15	12
до 56	45	35	27	20	17	14
до 60	50	37	29	22	19	16
до 67,5	55	41	33	25	22	19
до 75	60	47	36	28	25	22
до 82,5	64	50	40	31	28	25
до 90	59	47	36	29	26	23
до 100	51	42	33	25	20	19
до 110	45	34	24	16	13	10
до 125	35	27	18	11	8	5
125 +	30	21	14	7	5	-

**Примечание:** цифры в таблице – сумма количества повторений двух упражнений

**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.

**Многоповторный стритлифтинг (двоеборье)** - вид соревновательной программы, в рамках которой спортсменам предоставляется одна попытка в каждом из упражнений. Вес гири зависит от возраста спортсмена. Главная задача - выполнить упражнение с наибольшим количеством повторений с дополнительным отягощением (гирей). В зачёт идут количество повторений, засчитанные судьями.

# НОРМАТИВЫ ПО МНОГОПОВТОРНОМУ СТРИТЛИФТИНГУ

(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)

## Открытая – Профессионалы

Гири 32 / 48 кг	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	38	32	24	18	14	11	8
до 56	41	35	26	20	16	13	10
до 60	45	38	29	24	19	16	13
до 67,5	51	43	33	28	22	19	16
до 75	53	45	35	30	25	21	18
до 82,5	55	47	37	32	27	23	17
до 90	51	43	33	27	24	19	15
до 100	46	38	28	21	20	16	13
до 110	38	30	22	17	15	11	8
110 +	30	23	16	13	10	7	5

**Примечание:** цифры в таблице – сумма количества повторений двух упражнений

**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.

**Многоповторный стритлифтинг (двоеборье)** - вид соревновательной программы, в рамках которой спортсменам предоставляется одна попытка в каждом из упражнений. Вес гири зависит от возраста спортсмена. 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 8 КГ

(действительны с 25.01.2019 по 24.01.2020)

ЮНОШИ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория (кг)	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	13	9	7	6	5	4	3
до 56	14	11	9	8	6	5	4
до 60	16	13	10	9	8	6	5
до 67,5	17	14	11	10	9	7	6
до 75	18	15	12	11	10	8	7
до 82,5	17	14	11	10	9	7	6
до 90	14	11	9	8	7	6	5
до 100	10	8	7	5	4	2	-
100 +	7	6	5	3	2	-	-

Примечание: цифры в таблице – необходимое количество повторений

ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 44	10	8	7	6	5	4	3	2
до 48	11	9	8	7	6	5	4	3
до 52	12	10	9	8	7	4	3	2
до 56	11	9	7	6	5	3	2	-
до 60	9	7	6	5	4	2	-	-
60 +	7	5	4	3	2	-	-	-

**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			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 44	14	12	9	6	5	4	3
до 48	15	13	10	7	6	5	4
до 52	16	14	11	8	7	6	5
до 56	17	15	12	9	8	5	4
до 60	15	12	9	6	4	3	2
60 +	12	9	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 01.02.2020 по 01.01.2021)

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ		РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 52	-	16	13	10	8	6	4	3	-
до 56	-	17	15	11	9	8	6	5	3
до 60	-	18	16	12	10	9	8	6	4
до 67,5	-	20	18	14	12	10	9	7	5
до 75	-	22	19	15	13	11	10	8	6
до 82,5	-	20	17	14	12	10	9	7	7
до 90	-	19	16	13	10	8	7	6	4
до 100	-	16	12	10	8	6	4	-	-
до 110	-	12	8	7	6	4	-	-	-
110 +	-	10	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 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)
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 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ Весовая категория	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	14	12	10	8	6	5	4
110 +	10	8	7	6	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 12 КГ

*(действительны с 01.02.2020 по 01.01.2021)*

ДЕВУШКИ, ЮНИОРКИ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 44	13	11	10	8	7	6	5	3
до 48	14	12	11	9	8	7	6	4
до 52	15	13	12	10	9	8	7	5
до 56	16	14	13	11	10	9	8	6
до 60	15	12	11	9	7	6	5	4
60 +	14	10	9	7	5	4	3	-

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 01.02.2020 по 01.01.2021)*

ЖЕНЩИНЫ	ЗВАНИЯ		РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)	III (Ю)
до 44	28	20	17	14	12	10	8	6	4
до 48	30	22	18	16	13	11	9	7	5
до 52	33	23	19	16	14	12	10	8	6
до 56	34	24	20	17	15	13	11	9	5
до 60	30	21	17	15	13	11	9	7	4
60 +	27	18	15	12	10	9	7	5	3

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 01.02.2020 по 01.01.2021)

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	25	20	17	15	12	9	7
до 60	29	23	21	19	16	13	10
до 67,5	31	26	23	21	18	15	13
до 75	33	29	27	25	21	18	15
до 82,5	30	27	24	21	16	14	11
до 90	27	24	21	19	14	11	9
до 100	23	20	17	15	12	10	8
до 110	19	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 01.02.2020 по 01.01.2021)

ЮНОШИ, ЮНИОРЫ И ВETERАНЫ	ЗВАНИЯ	РАЗРЯДЫ				ЮНОШЕСКИЕ РАЗРЯДЫ		
		МС	КМС	I	II	III	I (Ю)	II (Ю)
до 52	25	21	16	13	11	9	8	7
до 56	27	23	17	14	12	10	9	8
до 60	29	24	20	17	15	12	11	10
до 67,5	33	27	22	19	17	15	13	12
до 75	37	30	24	21	19	17	15	14
до 82,5	34	27	22	18	16	16	14	13
до 90	30	25	20	16	14	12	10	7
до 100	28	21	17	14	12	10	7	-
до 110	24	18	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 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 52	-	27	21	17	13	11	9
до 56	-	30	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	-	45	34	27	21	19	17
до 90	-	41	32	24	20	18	16
до 100	-	35	29	22	17	15	13
до 110	-	32	25	18	13	11	9
до 125	-	27	22	15	10	8	6
125 +	-	24	18	12	7	-	-

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 01.02.2020 по 01.01.2021)

МУЖЧИНЫ Весовая категория	ЗВАНИЯ			РАЗРЯДЫ			
	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
до 56	25	22	17	13	11	9	7
до 60	27	24	18	14	12	10	8
до 67,5	30	26	20	17	14	12	10
до 75	34	29	22	19	15	14	12
до 82,5	35	30	23	20	17	15	13
до 90	36	31	24	21	18	16	12
до 100	33	28	21	17	16	13	11
до 110	30	25	18	13	14	11	9
до 125	25	20	15	12	12	9	7
до 140	21	17	12	10	9	7	5
140 +	18	14	10	7	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.