



www.RawPowerlifting.com.ua

НОРМАТИВЫ по жиму лежа

Федерация пауэрлифтинга Украины RAW100%
(мужчины и женщины)

Выполнить нормативы, изложенные в классификационной таблице или занять места на одном из соревнований:

Мастер спорта международного класса -

1-4 на чемпионате мира в открытой группе или 1-2 среди других групп;

1-2 на чемпионате Европы в открытой группе или 1 среди остальных групп;

Мужчины

в/к	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю
48	110	95	80	70	60	55	47,5	40
52	115	100	87,5	77,5	70	62,5	55	47,5
56	122,5	105	95	85	75	67,5	60	52,5
60	132,5	112,5	102,5	90	82,5	72,5	65	55
67,5	145	125	112,5	102,5	92,5	80	72,5	62,5
75	157,5	140	122,5	107,5	100	87,5	77,5	67,5
82,5	170	155	132,5	117,5	107,5	95	82,5	72,5
90	180	157,5	140	125	112,5	100	87,5	77,5
100	192,5	165	147,5	132,5	117,5	105	92,5	82,5
110	195	175	152,5	137,5	122,5	110	97,5	85
125	205	185	160	145	130	115	102,5	90
140	215	190	167,5	150	135	117,5	105	92,5
140+	220	192,5	170	152,5	137,5	122,5	107,5	95

Женщины

Кат,	МСМК	МС	КМС	1	2	3	1ю	2ю
44	52,5	40,0	37,5	32,5	30,0	27,5	22,5	20
48	57,5	47,5	42,5	37,5	32,5	30,0	25,0	22,5
52	65,0	55,0	45,0	40,0	37,5	32,5	27,5	25
56	75,0	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	32,5	30
60	80,0	67,5	60,0	52,5	50,0	42,5	35,0	32,5
67,5	85,0	70,0	62,5	57,5	52,5	45,0	37,5	35
75	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	47,5	40,0	37,5
82,5	95,0	80,0	70,0	62,5	57,5	50,0	42,5	40
90	100,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,5	45,0	42,5
90+	105,0	87,5	77,5	70,0	62,5	55,0	47,5	45

Условия и требования присвоения званий и разрядов:

1. МСМК и МС присваиваются на всех международных и всеукраинских.
2. КМС присваивается на соревнованиях не ниже областного (АР Крым, м. Киева и Севастополя) уровня.
3. Разрядные нормативы присваиваются с 13 лет.
4. Нормативы действуют до 31.12.2019

Президент RAW100% Украины Третьяк Стас, телефон +380636186688