

ПРОЕКТ

норм для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта "ПАУЭРЛИФТИНГ", дисциплина "жим классический"

Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС – с 16 лет,
спортивный разряд КМС – с 14 лет, спортивные разряды – с 12 лет.

ЖИМ КЛАССИЧЕСКИЙ										
Весовые категории	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.	
ЖЕНЩИНЫ	43			52,5	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0	20,0
	47	75,0	67,5	60,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
	52	90,0	77,5	67,5	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
	57	97,5	85,0	75,0	62,5	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
	63	110,0	92,5	85,0	72,5	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0
	72	117,5	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0	50,0
	84	122,5	110,0	95,0	85,0	80,0	70,0	65,0	60,0	55,0
	84+	130,0	120,0	110,0	90,0	85,0	75,0	70,0	65,0	60,0
МУЖЧИНЫ	53			95,0	80,0	75,0	67,5	57,5	52,5	47,5
	59	150,0	130,0	115,0	105,0	90,0	85,0	75,0	65,0	57,5
	66	167,5	150,0	125,0	115,0	95,0	90,0	85,0	75,0	62,5
	74	185,0	165,0	140,0	125,0	110,0	100,0	90,0	80,0	70,0
	83	197,5	180,0	160,0	140,0	125,0	115,0	95,0	85,0	75,0
	93	210,0	192,5	170,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	80,0
	105	220,0	205,0	180,0	157,5	145,0	130,0	115,0	105,0	95,0
	120	227,5	212,5	190,0	165,0	150,0	135,0	120,0	110,0	100,0
	120+	235,0	220,0	195,0	170,0	155,0	140,0	125,0	112,5	105,0