# ПАУЕРЛІФТИНГ (чоловіки та жінки)

Вікові категорії відповідно до правил Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF):
- 12 – 18 років – юнаки та дівчата;
- 19 – 23 років – юніори та юніорки;
- 23 роки та старші – дорослі;
- 13 років та старші – відкрита вікова категорія.

Виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці, на змаганнях відповідного рівня або посісти місця на одному із перелічених змагань у суми триборства або окремих чемпіонатах з жиму лежачи:

**Майстер спорту України міжнародного класу**

1-4 – на чемпіонаті світу;
1-2 – на чемпіонаті Європи:

**Майстер спорту України, кандидат у майстри спорту, I,II,III розряди, I, II, III юнацькі розряди**

Виконати нормативи, вказані у класифікаційній таблиці, на змаганнях відповідного рівня.

## Кваліфікаційна таблиця

(сума триборства та жим лежачи,
з використанням спеціального екіпірування та класичний пауерліфтинг)

**Чоловіки – сума триборства**

| Звання та розряди | *Вагові категорії, кг* | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***46*** | ***49*** | ***53*** | ***59*** | ***66*** | ***74*** | ***83*** | ***93*** | ***105*** | ***120*** | ***120+*** |
| **МСУМК** | 447,5 | 477,5 | 520 | 585 | 675 | 735 | 815 | 852,5 | 887,5 | 920 | 975 |
| **МСУ** | 397,5 | 425 | 462,5 | 520 | 600 | 655 | 725 | 757,5 | 790 | 820 | 867,5 |
| **КМСУ** | 355 | 365 | 397,5 | 447,5 | 515 | 562,5 | 622,5 | 652,5 | 680 | 705 | 730 |
| **1** | 310 | 317,5 | 345 | 390 | 447,5 | 490 | 542,5 | 567,5 | 592,5 | 612,5 | 635 |
| **2** | 270 | 280 | 302,5 | 342,5 | 395 | 430 | 477,5 | 500 | 522,5 | 540 | 560 |
| **3** | 240 | 250 | 270 | 305 | 352,5 | 382,5 | 425 | 445 | 465 | 480 | 497,5 |
| **1ю** | 212,5 | 222,5 | 240 | 272,5 | 312,5 | 340 | 377,5 | 395 | 415 | 427,5 | 442,5 |
| **2ю** | 190 | 197,5 | 212,5 | 242,5 | 277,5 | 302,5 | 335 | 352,5 | 370 | 380 | 395 |
| **3ю** | 170 | 175 | 190 | 215 | 247,5 | 270 | 297,5 | 312,5 | 330 | 337,5 | 352,5 |

**Чоловіки – сума триборства** (класичний пауерліфтинг)

| Звання та розряди | *Вагові категорії, кг* | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***46*** | ***49*** | ***53*** | ***59*** | ***66*** | ***74*** | ***83*** | ***93*** | ***105*** | ***120*** | ***120+*** |
| **МСМК** | 385 | 410 | 450 | 512,5 | 605 | 667,5 | 745 | 790 | 827,5 | 860 | 915 |
| **МС** | 337,5 | 365 | 387,5 | 417,5 | 475 | 532,0 | 585 | 627,5 | 655 | 707,5 | 770 |
| **КМС** | 295 | 310 | 332,5 | 357,5 | 405 | 452,5 | 497,5 | 532,5 | 557,5 | 602,5 | 645 |
| **I** | 267,5 | 282,5 | 295 | 310 | 345 | 387,5 | 415 | 460 | 505 | 527,5 | 552,5 |
| **II** | 222,5 | 237,5 | 252,5 | 272,5 | 302,5 | 335 | 377,5 | 417,5 | 447,5 | 472,5 | 495 |
| **III** | 195 | 215 | 230 | 255 | 287,5 | 307,5 | 352,5 | 372,5 | 417,5 | 437,5 | 455 |
| **I юн** | 177,5 | 192,5 | 205 | 232,5 | 260 | 282,5 | 325 | 342,5 | 365 | 385 | 415 |
| **II юн** | 152,5 | 175 | 185 | 212,5 | 237,5 | 255 | 282,5 | 305 | 332,5 | 345 | 360 |
| **III юн** | 135 | 150 | 170 | 190 | 210 | 230 | 255 | 280 | 305 | 325 | 340 |

**Чоловіки – жим лежачи**

| Звання та розряди | *Вагові категорії, кг* | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***46*** | ***49*** | ***53*** | ***59*** | ***66*** | ***74*** | ***83*** | ***93*** | ***105*** | ***120*** | ***120+*** |
| **МСУМК** | 135 | 142,5 | 155 | 175 | 202,5 | 220 | 245 | 255 | 267,5 | 275 | 292,5 |
| **МСУ** | 120 | 127,5 | 140 | 155 | 180 | 197,5 | 217,5 | 227,5 | 237,5 | 245 | 260 |
| **КМСУ** | 107,5 | 110 | 120 | 135 | 155 | 170 | 187,5 | 195 | 205 | 212,5 | 220 |
| **1** | 92,5 | 95 | 102,5 | 117,5 | 135 | 147,5 | 162,5 | 170 | 177,5 | 185 | 190 |
| **2** | 80 | 85 | 90 | 102,5 | 117,5 | 130 | 142,5 | 150 | 157,5 | 162,5 | 167,5 |
| **3** | 72,5 | 75 | 80 | 92,5 | 105 | 115 | 127,5 | 132,5 | 140 | 145 | 150 |
| **1ю** | 65 | 67,5 | 72,5 | 82,5 | 95 | 102,5 | 112,5 | 117,5 | 125 | 127,5 | 132,5 |
| **2ю** | 57,5 | 60 | 65 | 72,5 | 82,5 | 90 | 100 | 105 | 110 | 115 | 117,5 |
| **3ю** | 50 | 52,5 | 57,5 | 65 | 75 | 80 | 90 | 95 | 100 | 102,5 | 105 |

**Чоловіки – жим лежачи** (класичний пауерліфтинг)

| Звання та розряди | *Вагові категорії, кг* | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***46*** | ***49*** | ***53*** | ***59*** | ***66*** | ***74*** | ***83*** | ***93*** | ***105*** | ***120*** | ***120+*** |
| **МСМК** | 112,5 | 120 | 132,5 | 145 | 162,5 | 170 | 195 | 207,5 | 222,5 | 235 | 247,5 |
| **МС** | 97,5 | 105 | 115 | 127,5 | 145 | 152,5 | 175 | 187,5 | 200 | 210 | 220 |
| **КМС** | 70 | 75 | 100 | 107,5 | 115 | 140 | 152,5 | 167,5 | 187,5 | 205 | 215 |
| **I** | 60 | 65 | 90 | 95 | 105 | 125 | 132,5 | 150 | 167,5 | 182,5 | 195 |
| **II** | 52,5 | 57,5 | 80 | 85 | 95 | 110 | 117,5 | 135 | 150 | 162,5 | 175 |
| **III** | 45 | 50 | 70 | 75 | 82,5 | 95 | 102,5 | 120 | 132,5 | 142,5 | 155 |
| **I юн** | 40 | 45 | 60 | 65 | 70 | 80 | 90 | 105 | 115 | 125 | 135 |
| **II юн** | 35 | 40 | 50 | 55 | 60 | 70 | 77,5 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| **III юн** | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 57,5 | 65 | 75 | 85 | 95 | 105 |

**Жінки – сума триборства**

| Звання та розряди | Вагові категорії, кг | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 72 | 84 | 84+ |
| МСУМК | 295 | 330 | 362,5 | 392,5 | 427,5 | 472,5 | 510 | 560 | 600 |
| МСУ | 262,5 | 292,5 | 322,5 | 350 | 382,5 | 420 | 452,5 | 490 | 535 |
| КМСУ | 227,5 | 250 | 277,5 | 300 | 327,5 | 362,5 | 390 | 422,5 | 460 |
| 1 | 197,5 | 220 | 242,5 | 260 | 285 | 315 | 337,5 | 367,5 | 402,5 |
| 2 | 172,5 | 192,5 | 212,5 | 230 | 250 | 277,5 | 297,5 | 322,5 | 352,5 |
| 3 | 152,5 | 170 | 190 | 205 | 225 | 247,5 | 265 | 287,5 | 312,5 |
| 1ю | 135 | 150 | 170 | 182,5 | 200 | 222,5 | 237,5 | 255 | 277,5 |
| 2ю | 120 | 132,5 | 150 | 162,5 | 177,5 | 197,5 | 210 | 227,5 | 247,5 |
| 3ю | 107,5 | 117,5 | 132,5 | 145 | 157,5 | 175 | 187,5 | 202,5 | 222,5 |

**Жінки – сума триборства** (класичний пауерліфтинг)

| Звання та розряди | Вагові категорії, кг | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 72 | 84 | 84+ |
| МСМК | 247,5 | 280 | 312,5 | 340 | 375 | 415 | 452,5 | 500 | 540 |
| МС | 220 | 240 | 260 | 395 | 325 | 352,5 | 375 | 417,5 | 450 |
| КМС | 187,5 | 202,5 | 220 | 240 | 270 | 295 | 320 | 352,5 | 382,5 |
| I | 157,5 | 172,5 | 190 | 207,5 | 235 | 260 | 287,5 | 317,5 | 347,5 |
| II | 140 | 155 | 172,5 | 190 | 212,5 | 235 | 262,5 | 287,5 | 315 |
| III | 122,5 | 137,5 | 155 | 172,5 | 192,5 | 212,5 | 240 | 262,5 | 287,5 |
| I юн | 105 | 120 | 137,5 | 155 | 172,5 | 192,5 | 215 | 237,5 | 257,5 |
| II юн | 92,5 | 105 | 122,5 | 137,5 | 155 | 170 | 190 | 212,5 | 227,5 |
| III юн | 80 | 90 | 105 | 120 | 135 | 150 | 170 | 190 | 205 |

**Жінки – жим лежачи**

| Звання та розряди | Вагові категорії, кг | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 72 | 84 | 84+ |
| МСУМК | 85 | 95 | 102,5 | 112,5 | 122,5 | 135 | 145 | 160 | 170 |
| МСУ | 75 | 82,5 | 92,5 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 152,5 |
| КМСУ | 65 | 72,5 | 80 | 85 | 92,5 | 102,5 | 110 | 120 | 130 |
| 1 | 57,5 | 62,5 | 70 | 75 | 80 | 90 | 95 | 105 | 115 |
| 2 | 50 | 55 | 60 | 65 | 72,5 | 80 | 85 | 92,5 | 100 |
| 3 | 42,5 | 47,5 | 55 | 57,5 | 65 | 70 | 75 | 82,5 | 90 |
| 1ю | 37,5 | 42,5 | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 67,5 | 72,5 | 80 |
| 2ю | 35 | 37,5 | 42,5 | 47,5 | 50 | 57,5 | 60 | 65 | 70 |
| 3ю | 30 | 32,5 | 37,5 | 42,5 | 45 | 50 | 52,5 | 57,5 | 62,5 |

**Жінки – жим лежачи** (класичний пауерліфтинг)

| Звання та розряди | Вагові категорії, кг | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 72 | 84 | 84+ |
| МСМК | 72,5 | 82,5 | 90 | 100 | 110 | 122,5 | 132,5 | 145 | 155 |
| МС | 62,5 | 67,5 | 75 | 82,5 | 92,5 | 102,5 | 112,5 | 122,5 | 132,5 |
| КМС | 50 | 55 | 62,5 | 75 | 85 | 87,5 | 102,5 | 107,5 | 112,5 |
| I | 42,5 | 45 | 52,5 | 65 | 75 | 77,5 | 90 | 95 | 100 |
| II | 37,5 | 40 | 45 | 57,5 | 65 | 67,5 | 80 | 85 | 90 |
| III | 32,5 | 35 | 40 | 50 | 55 | 57,5 | 70 | 75 | 80 |
| I юн | 27,5 | 30 | 35 | 42,5 | 45 | 47,5 | 60 | 65 | 70 |
| II юн | 22,5 | 25 | 30 | 35 | 37,5 | 40 | 50 | 55 | 60 |
| III юн | 20 | 22,5 | 25 | 27,5 | 30 | 32,5 | 40 | 45 | 50 |

**Умови присвоєння спортивних звань та розрядів:**

1. МСМКУ присвоюється:
   - на всіх офіційних міжнародних змаганнях (окрім змагань серед ветеранів), які входять до календаря Міжнародної (International Powerlifting Federation,
   IPF) або Європейської (European Powerlifting Federation, EPF) федерацій пауерліфтингу;
   - на чемпіонаті України за умови обов'язкового проходження допінг-контролю спортсменом. У складі суддівської бригади та журі повинно бути суддів міжнародної категорії не менш 3 осіб.
2. МСУ присвоюється на всіх офіційних міжнародних змаганнях (окрім змагань серед ветеранів), чемпіонатах України серед дорослих і юніорів та Кубку України, включених до Єдиного календарного плану змагань України, за умови проведення допінг-контролю на змаганнях.
3. КМСУ присвоюється на змаганнях III-V рангу.
4. I, II, III спортивні розряди та I, II, III юнацькі розряди присвоюються на змаганнях будь-якого рангу.
5. Розряди КМС та нижче присвоюються з 12 років.
6. МС присвоюється з 15 років.
7. МСМК присвоюється з 16 років.
8. Спортивні звання за результатами міжнародних та всеукраїнських змагань присвоюються за умови проведення їх за правилами змагань, які відповідають правилам Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) та затверджені центральним органом виконавчої влади з питань фізичної культури та спорту.

**Президент Федерації** **С.Г. Базаєв**