# ТРОЕБОРЬЕ БЕЗ ЭКИПИРОВКИ (КЛАССИЧЕСКОЕ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 150,0 | 140,0 | 130,0 | 120,0 | 110,0 | 95,0 | 80,0 |
|  | **36** | – | – | 180,0 | 160,0 | 150,0 | 140,0 | 130,0 | 110,0 | 95,0 |
|  | **40** | – | – | 220,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 | 150,0 | 130,0 | 110,0 |
|  | **44** | – | – | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 | 150,0 | 130,0 |
|  | **48** | – | – | 300,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 | 150,0 |
| **Мужчины** | **53** | 420,0 | 380,0 | 340,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 |
| **59** | 480,0 | 440,0 | 380,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 |
| **66** | 540,0 | 500,0 | 420,0 | 350,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 |
| **74** | 600,0 | 550,0 | 450,0 | 380,0 | 350,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 |
|  | **83** | 650,0 | 590,0 | 490,0 | 420,0 | 380,0 | 350,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 |
|  | **93** | 700,0 | 630,0 | 530,0 | 460,0 | 410,0 | 380,0 | 350,0 | 310,0 | 290,0 |
|  | **105** | 740,0 | 670,0 | 560,0 | 490,0 | 440,0 | 410,0 | 375,0 | 330,0 | 310,0 |
|  | **120** | 770,0 | 700,0 | 600,0 | 520,0 | 470,0 | 440,0 | 400,0 | 350,0 | 325,0 |
|  | **120+** | 800,0 | 730,0 | 630,0 | 550,0 | 500,0 | 460,0 | 420,0 | 370,0 | 340,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | -- | -- | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 | 70,0 |
|  | **36** | – | – | 150,0 | 125,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 |
|  | **40** | – | – | 175,0 | 140,0 | 125,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 |
|  | **43** | 250,0 | 225,0 | 200,0 | 155,0 | 140,0 | 125,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 |
| **Женщины** | **47** | 270,0 | 250,0 | 225,0 | 170,0 | 155,0 | 140,0 | 125,0 | 110,0 | 100,0 |
| **52** | 300,0 | 275,0 | 250,0 | 185,0 | 170,0 | 155,0 | 140,0 | 125,0 | 110,0 |
| **57** | 330,0 | 300,0 | 270,0 | 200,0 | 185,0 | 170,0 | 155,0 | 140,0 | 125,0 |
|  | **63** | 360,0 | 320,0 | 290,0 | 230,0 | 200,0 | 185,0 | 170,0 | 155,0 | 140,0 |
|  | **69** | 380,0 | 340,0 | 310,0 | 250,0 | 220,0 | 200,0 | 180,0 | 165,0 | 150,0 |
|  | **76** | 400,0 | 360,0 | 330,0 | 270,0 | 240,0 | 215,0 | 190,0 | 175,0 | 160,0 |
|  | **84** | 420,0 | 380,0 | 350,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 200,0 | 185,0 | 170,0 |
|  | **+84** | 450,0 | 400,0 | 365,0 | 315,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 200,0 | 185,0 |

**Спортивные разряды – III юн, II юн, I юн, III, II, I** – присваиваются на соревнованиях городского масштаба. **Разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан» (КМС)** присваивается на Чемпионате и Кубке области.

**Звание «Мастер Спорта Республики Казахстан» (МС)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионате и Кубке Республики Казахстан среди взрослых;
2. выполнение нормативов на Чемпионате Республики Казахстан среди молодёжи.

**Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» (МСМК)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионатах Мира, Азии и Кубке Мира (мужчины и женщины);
2. 1-3 места в Чемпионате Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
3. 1 место на Кубке Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
4. 1 место на Чемпионате Азии среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
5. 1 место на Чемпионате Мира среди ветеранов всех возрастных категорий, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников.

Спортивное звание МСМК присваивается при прохождении допинг контроля.

# ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ (КЛАССИЧЕСКИЙ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 25,0 | 20,0 |
|  | **36** | – | – | 57,5 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 25,0 |
|  | **40** | – | – | 65,0 | 57,5 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 |
|  | **44** | – | – | 72,5 | 65,0 | 57,5 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 |
|  | **48** | – | – | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 57,5,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 |
| **Мужчины** | **53** | 115,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 57,5 | 50,0 | 45,0 |
| **59** | 130,0 | 115,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 57,5 | 50,0 |
| **66** | 145,0 | 130,0 | 115,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 57,5 |
| **74** | 160,0 | 145,0 | 130,0 | 115,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 72,5 | 65,0 |
|  | **83** | 175,0 | 160,0 | 145,0 | 130,0 | 115,0 | 100,0 | 87,5 | 80,0 | 72,5 |
|  | **93** | 190,0 | 175,0 | 160,0 | 140,0 | 125,0 | 110,0 | 95,0 | 87,5 | 80,0 |
|  | **105** | 205,0 | 190,0 | 170,0 | 150,0 | 135,0 | 120,0 | 102,5 | 95,0 | 87,5 |
|  | **120** | 220,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 | 145,0 | 130,0 | 110,0 | 102,5 | 95,0 |
|  | **120+** | 230,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 | 155,0 | 140,0 | 120,0 | 110,0 | 102,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 | 25,0 | 22,5 | 20,0 |
|  | **36** | – | – | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 | 25,0 | 22,5 |
|  | **40** | – | – | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 | 25,0 |
|  | **43** | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 |
| **Женщины** | **47** | 72,5 | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 |
| **52** | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 |
| **57** | 87,5 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 |
|  | **63** | 95,0 | 87,5 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 | 45,0 |
|  | **69** | 100,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 | 70,0 | 65,0 | 60,0 | 55,0 | 50,0 |
|  | **76** | 107,5 | 97,5 | 90,0 | 82,5 | 75,0 | 70,0 | 65,0 | 60,0 | 55,0 |
|  | **84** | 115,0 | 105,0 | 95,0 | 87,5 | 80,0 | 75,0 | 70,0 | 65,0 | 60,0 |
|  | **+84** | 125,0 | 115,0 | 105,0 | 95,0 | 87,5 | 80,0 | 75,0 | 70,0 | 65,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Спортивные разряды – III юн, II юн, I юн, III, II, I** – присваиваются на соревнованиях городского масштаба. **Разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан» (КМС)** присваивается на Чемпионате и Кубке области.

**Звание «Мастер Спорта Республики Казахстан» (МС)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионате и Кубке Республики Казахстан среди взрослых;
2. выполнение нормативов на Чемпионате Республики Казахстан среди молодёжи.

**Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» (МСМК)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионатах Мира, Азии и Кубке Мира (мужчины и женщины);
2. 1-3 места в Чемпионате Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
3. 1 место на Кубке Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
4. 1 место на Чемпионате Азии среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
5. 1 место на Чемпионате Мира среди ветеранов всех возрастных категорий, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников.

Спортивное звание МСМК присваивается при прохождении допинг контроля.

# ПАУЭРЛИФТИНГ (ЭКИПИРОВОЧНЫЙ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 170,0 | 150,0 | 140,0 | 130,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 |
|  | **36** | – | – | 210,0 | 180,0 | 160,0 | 150,0 | 130,0 | 120,0 | 110,0 |
|  | **40** | – | – | 250,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 | 150,0 | 140,0 | 130,0 |
|  | **44** | – | – | 300,0 | 250,0 | 230,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 | 150,0 |
|  | **48** | – | – | 350,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 | 170,0 |
| **Мужчины** | **53** | 520,0 | 470,0 | 400,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 | 190,0 |
| **59** | 590,0 | 540,0 | 445,0 | 360,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 | 210,0 |
| **66** | 660,0 | 600,0 | 495,0 | 400,0 | 350,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 | 230,0 |
| **74** | 720,0 | 660,0 | 535,0 | 440,0 | 390,0 | 360,0 | 320,0 | 290,0 | 260,0 |
|  | **83** | 780,0 | 710,0 | 570,0 | 480,0 | 430,0 | 390,0 | 350,0 | 310,0 | 290,0 |
|  | **93** | 830,0 | 750,0 | 600,0 | 520,0 | 470,0 | 420,0 | 380,0 | 330,0 | 310,0 |
|  | **105** | 870,0 | 790,0 | 640,0 | 560,0 | 500,0 | 460,0 | 400,0 | 350,0 | 330,0 |
|  | **120** | 900,0 | 820,0 | 680,0 | 600,0 | 530,0 | 490,0 | 430,0 | 375,0 | 350,0 |
|  | **120+** | 930,0 | 840,0 | 720,0 | 620,0 | 550м | 510,0 | 460,0 | 400,0 | 375,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 140,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 70,0 |
|  | **36** | – | – | 165,0 | 135,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 |
|  | **40** | – | – | 200,0 | 155,0 | 135,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 90,0 |
|  | **43** | 310,0 | 265,0 | 230,0 | 175,0 | 150,0 | 135,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 |
| **Женщины** | **47** | 340,0 | 285,0 | 255,0 | 190,0 | 165,0 | 150,0 | 135,0 | 120,0 | 110,0 |
| **52** | 370,0 | 315,0 | 280,0 | 210,0 | 180,0 | 165,0 | 150,0 | 135,0 | 120,0 |
| **57** | 400,0 | 342,5 | 305,0 | 230,0 | 200,0 | 180,0 | 165,0 | 150,0 | 135,0 |
|  | **63** | 440,0 | 375,0 | 330,0 | 255,0 | 220,0 | 200,0 | 180,0 | 165,0 | 150,0 |
|  | **69** | 460,0 | 395,0 | 350,0 | 280,0 | 245,0 | 220,0 | 192,5 | 175,0 | 160,0 |
|  | **76** | 480,0 | 415,0 | 372,5 | 305,0 | 265,0 | 240,0 | 205,0 | 187,5 | 170,0 |
|  | **84** | 500,0 | 435,0 | 395,0 | 330,0 | 285,0 | 260,0 | 220,0 | 200,0 | 180,0 |
|  | **+84** | 530,0 | 460,0 | 415,0 | 360,0 | 320,0 | 285,0 | 250,0 | 220,0 | 200,0 |

**Спортивные разряды – III юн, II юн, I юн, III, II, I** – присваиваются на соревнованиях городского масштаба. **Разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан» (КМС)** присваивается на Чемпионате и Кубке области.

**Звание «Мастер Спорта Республики Казахстан» (МС)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионате и Кубке Республики Казахстан среди взрослых;
2. выполнение нормативов на Чемпионате Республики Казахстан среди молодёжи.

**Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» (МСМК)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионатах Мира, Азии и Кубке Мира (мужчины и женщины);
2. 1-3 места в Чемпионате Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
3. 1 место на Кубке Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
4. 1 место на Чемпионате Азии среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
5. 1 место на Чемпионате Мира среди ветеранов всех возрастных категорий, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников.

Спортивное звание МСМК присваивается при прохождении допинг контроля.

# ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА (ЭКИПИРОВОЧНЫЙ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 25,0 |
|  | **36** | – | – | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 |
|  | **40** | – | – | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 |
|  | **44** | – | – | 80,0 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 |
|  | **48** | – | – | 90,0 | 80,0 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 |
| **Мужчины** | **53** | 130,0 | 115,0 | 100,0 | 90,0 | 80,0 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 |
| **59** | 152,5 | 135,0 | 115,0 | 105,0 | 90,0 | 80,0 | 70,0 | 62,5 | 55,0 |
| **66** | 175,0 | 155,0 | 135,0 | 120,0 | 102,5 | 90,0 | 77,5 | 70,0 | 62,5 |
| **74** | 195,0 | 175,0 | 155,0 | 135,0 | 115,0 | 100,0 | 85,0 | 77,5 | 70,0 |
|  | **83** | 215,0 | 195,0 | 175,0 | 150,0 | 130,0 | 110,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 |
|  | **93** | 235,0 | 210,0 | 190,0 | 160,0 | 140,0 | 120,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 |
|  | **105** | 250,0 | 225,0 | 200,0 | 170,0 | 150,0 | 130,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 |
|  | **120** | 265,0 | 240,0 | 215,0 | 180,0 | 160,0 | 140,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 |
|  | **120+** | 275,0 | 250,0 | 225,0 | 190,0 | 170,0 | 150,0 | 130,0 | 120,0 | 110,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **В/К** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** | **I юн** | **II юн** | **III юн** |
|  | **32** | – | – | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 | 25,0 | 22,5 |
|  | **36** | – | – | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 | 25,0 |
|  | **40** | – | – | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 | 27,5 |
|  | **43** | 80,0 | 72,5 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 | 30,0 |
| **Женщины** | **47** | 90,0 | 80,0 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 | 35,0 |
| **52** | 100,0 | 87,5 | 77,5 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 | 40,0 |
| **57** | 110,0 | 95,0 | 85,0 | 77,5 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 | 45,0 |
|  | **63** | 120,0 | 102,5 | 92,5 | 85,0 | 77,5 | 70,0 | 62,5 | 55,0 | 50,0 |
|  | **69** | 127,5 | 107,5 | 97,5 | 90,0 | 82,5 | 75,0 | 67,5 | 60,0 | 55,0 |
|  | **76** | 135,0 | 112,5 | 102,5 | 95,0 | 87,5 | 80,0 | 72,5 | 65,0 | 60,0 |
|  | **84** | 142,5 | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 | 70,0 | 65,0 |
|  | **+84** | 155,0 | 130,0 | 120,0 | 110,0 | 100,0 | 92,5 | 85,0 | 77,5 | 70,0 |

**Спортивные разряды – III юн, II юн, I юн, III, II, I** – присваиваются на соревнованиях городского масштаба. **Разряд «Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан» (КМС)** присваивается на Чемпионате и Кубке области.

**Звание «Мастер Спорта Республики Казахстан» (МС)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионате и Кубке Республики Казахстан среди взрослых;
2. выполнение нормативов на Чемпионате Республики Казахстан среди молодёжи.

**Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» (МСМК)** присваивается при условии:

1. выполнение нормативов на Чемпионатах Мира, Азии и Кубке Мира (мужчины и женщины);
2. 1-3 места в Чемпионате Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
3. 1 место на Кубке Мира среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
4. 1 место на Чемпионате Азии среди мужчин и женщин, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников и есть звание «Мастер Спорта Республики Казахстан»;
5. 1 место на Чемпионате Мира среди ветеранов всех возрастных категорий, с условием, что в весовой категории не менее 5 участников.

Спортивное звание МСМК присваивается при прохождении допинг контроля.