

Нормы, требования и условия их выполнения  
по виду спорта «Пауэрлифтинг»

1. Силовое троеборье включает в себя:

- а) приседания со штангой на спине;
- б) жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
- в) тяга штанги.

2. Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики» (далее – МС), спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (далее – КМС), первого спортивного разряда (далее – I), второго спортивного разряда (далее – II), третьего спортивного разряда (далее – III), первого юношеского спортивного разряда (далее – I юср), второго юношеского спортивного разряда (далее – II юср), третьего юношеского спортивного разряда (далее – III юср) в силовом троеборье (без экипировки) установлены следующие нормативы:

Весовые категории	МС	КМС	I	II	III	I юср	II юср	III юср	
<b>Ж Е Н Щ И Н Ы</b>	43		170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
	47	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
	52	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
	57	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
	63	340,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
	72	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
	84	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
84+	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0	
<b>М У Ж Ч И Н Ы</b>	53		340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
	59	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
	66	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
	74	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0
	83	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
	93	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
	105	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
	120	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
120+	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0	

3. Для присвоения МС, КМС, I, II, III, I юср, II юср, III юср в жиме штанги (без экипировки) установлены следующие нормативы:

Весовые категории	МС	КМС	I	II	III	I юср	II юср	III юср	
<b>Ж Е Н Щ И Н Ы</b>	43	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5	27,5	25,0
	47	72,5	57,5	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5	27,5
	52	80,0	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
	57	85,0	70,0	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5	37,5
	63	90,0	75,0	70,0	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5
	72	100,0	85,0	75,0	70,0	62,5	57,5	52,5	47,5
	84	110,0	90,0	85,0	75,0	70,0	62,5	57,5	52,5
	84+	120,0	100,0	90,0	85,0	75,0	70,0	62,5	57,5
<b>М У Ж Ч И Н Ы</b>	53	110,0	95,0	85,0	75,0	70,0	62,5	55,0	47,5
	59	125,0	110,0	95,0	85,0	72,5	70,0	62,5	55,0
	66	137,5	125,0	110,0	95,0	85,0	75,0	70,0	62,5
	74	152,5	137,5	125,0	110,0	90,0	85,0	75,0	70,0
	83	167,5	152,5	137,5	125,0	110,0	95,0	85,0	75,0
	93	177,5	167,5	152,5	132,5	120,0	105,0	90,0	85,0
	105	195,0	180,0	162,5	142,5	130,0	115,0	97,5	90,0

	120	205,0	190,0	170,0	152,5	137,5	125,0	95,0	97,5
	120+	215,0	200,0	180,0	162,5	147,5	132,5	115,0	105,0

4. Условия, выполнение которых необходимы для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов:

а) нормы МС выполняются на соревнованиях, имеющих статус не ниже официальных международных соревнований, включенных в Единый календарный план республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Государственной службы по спорту Приднестровской Молдавской Республики;

б) нормы МС выполняются на чемпионате Приднестровской Молдавской Республики при условии участия не менее 6 (шести) спортсменов в весовой категории и 3 (трех) спортивных судей на помосте, из которых 1 (один) спортивный судья не ниже республиканской категории и 2 (два) спортивных судьи не ниже первой категории;

в) нормы КМС выполняются на чемпионате Приднестровской Молдавской Республики при условии участия не менее 4 (четырёх) спортсменов в весовой категории и 3 (трех) спортивных судей не ниже первой категории на помосте;

г) нормы I, II, III, I юср, II юср, III юср выполняются на соревнованиях, включенных в календарный план мероприятий управлений по физической культуре и спорту городов и районов Приднестровской Молдавской Республики;

д) нормы МС выполняются при условии проведения выборочного допинг-контроля на соревновании.

5. Нормативы, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, выполняются по достижению спортсменом возраста:

а) 16 (шестнадцати) лет – для присвоения МС;

б) 14 (четырнадцати) лет – для присвоения КМС;

в) 12 (двенадцати) лет – для присвоения I-III.