Из Приказа и.о. Министра культуры и спорта РК от 28.10.2014г. №56

«Об утверждении Норм и требований для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий»

ТРОЕБОРЬЕ БЕЗ ЭКИПИРОВКИ (КЛАССИЧЕСКОЕ)

В/К	МСМК	MC	КМС	1	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
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	MCMK	MC	KMC	I	II	III	I юн	II юн	III юн
32	-	_	120,0	110,0	100,0	92,5	85,0	77,5	70,0
32 36	- -	-	120,0 150,0	110,0 125,0	100,0 110,0	92,5 100,0	85,0 92,5	77,5 85,0	70,0 77,5
	- - -	- - -	•	•	•	•	•	,	,
36	- - - 250,0	- - - 225,0	150,0	125,0	110,0	100,0	92,5	85,0	77,5
36 40	- - - 250,0 270,0	- - - 225,0 250,0	150,0 175,0	125,0 140,0	110,0 125,0	100,0 110,0	92,5 100,0	85,0 92,5	77,5 85,0
36 40 43			150,0 175,0 200,0	125,0 140,0 155,0	110,0 125,0 140,0	100,0 110,0 125,0	92,5 100,0 110,0	85,0 92,5 100,0	77,5 85,0 92,5
36 40 43 47	270,0	250,0	150,0 175,0 200,0 225,0	125,0 140,0 155,0 170,0	110,0 125,0 140,0 155,0	100,0 110,0 125,0 140,0	92,5 100,0 110,0 125,0	85,0 92,5 100,0 110,0	77,5 85,0 92,5 100,0
36 40 43 47 52	270,0 300,0	250,0 275,0	150,0 175,0 200,0 225,0 250,0	125,0 140,0 155,0 170,0 185,0	110,0 125,0 140,0 155,0 170,0	100,0 110,0 125,0 140,0 155,0	92,5 100,0 110,0 125,0 140,0	85,0 92,5 100,0 110,0 125,0	77,5 85,0 92,5 100,0 110,0
36 40 43 47 52 57	270,0 300,0 330,0	250,0 275,0 300,0	150,0 175,0 200,0 225,0 250,0 270,0	125,0 140,0 155,0 170,0 185,0 200,0	110,0 125,0 140,0 155,0 170,0 185,0	100,0 110,0 125,0 140,0 155,0	92,5 100,0 110,0 125,0 140,0 155,0	85,0 92,5 100,0 110,0 125,0 140,0	77,5 85,0 92,5 100,0 110,0 125,0
36 40 43 47 52 57 63	270,0 300,0 330,0 360,0	250,0 275,0 300,0 325,0	150,0 175,0 200,0 225,0 250,0 270,0 290,0	125,0 140,0 155,0 170,0 185,0 200,0 230,0	110,0 125,0 140,0 155,0 170,0 185,0 200,0	100,0 110,0 125,0 140,0 155,0 170,0 185,0	92,5 100,0 110,0 125,0 140,0 155,0 170,0	85,0 92,5 100,0 110,0 125,0 140,0 155,0	77,5 85,0 92,5 100,0 110,0 125,0 140,0
	32 36 40 44 48 53 59 66 74 83 93 105 120 120+	32 - 36 - 40 - 44 - 48 - 53 420,0 59 480,0 66 540,0 74 600,0 83 650,0 93 700,0 105 740,0 120 770,0 120+ 800,0	32	32 - - 150,0 36 - - 180,0 40 - - 220,0 44 - - 260,0 48 - - 300,0 53 420,0 380,0 340,0 59 480,0 440,0 380,0 66 540,0 500,0 420,0 74 600,0 550,0 450,0 83 650,0 590,0 490,0 93 700,0 630,0 530,0 105 740,0 670,0 560,0 120 770,0 700,0 600,0 120+ 800,0 730,0 630,0	32 - - 150,0 140,0 36 - - 180,0 160,0 40 - - 220,0 200,0 44 - - 260,0 230,0 48 - - 300,0 260,0 53 420,0 380,0 340,0 290,0 59 480,0 440,0 380,0 320,0 66 540,0 500,0 420,0 350,0 74 600,0 550,0 450,0 380,0 83 650,0 590,0 490,0 420,0 93 700,0 630,0 530,0 460,0 105 740,0 670,0 560,0 490,0 120 770,0 700,0 600,0 520,0 120+ 800,0 730,0 630,0 550,0	32 - - 150,0 140,0 130,0 36 - - 180,0 160,0 150,0 40 - - 220,0 200,0 180,0 44 - - 260,0 230,0 210,0 48 - - 300,0 260,0 230,0 53 420,0 380,0 340,0 290,0 260,0 59 480,0 440,0 380,0 320,0 290,0 66 540,0 500,0 420,0 350,0 320,0 74 600,0 550,0 450,0 380,0 350,0 83 650,0 590,0 490,0 420,0 380,0 93 700,0 630,0 530,0 460,0 410,0 105 740,0 670,0 560,0 490,0 440,0 120+ 800,0 730,0 630,0 550,0 500,0	32 - - 150,0 140,0 130,0 120,0 36 - - 180,0 160,0 150,0 140,0 40 - - 220,0 200,0 180,0 160,0 44 - - 260,0 230,0 210,0 190,0 48 - - 300,0 260,0 230,0 210,0 53 420,0 380,0 340,0 290,0 260,0 230,0 59 480,0 440,0 380,0 320,0 290,0 260,0 66 540,0 500,0 420,0 350,0 320,0 290,0 74 600,0 550,0 450,0 380,0 350,0 320,0 83 650,0 590,0 490,0 420,0 380,0 350,0 350,0 93 700,0 630,0 530,0 460,0 410,0 380,0 105 740,0 670,0 560,0 490,0 440,0 410,0 120+ 800,0 730,0 630,0	32 - - 150,0 140,0 130,0 120,0 110,0 36 - - 180,0 160,0 150,0 140,0 130,0 40 - - 220,0 200,0 180,0 160,0 150,0 44 - - 260,0 230,0 210,0 190,0 170,0 48 - - 300,0 260,0 230,0 210,0 190,0 53 420,0 380,0 340,0 290,0 260,0 230,0 210,0 59 480,0 440,0 380,0 320,0 290,0 260,0 230,0 59 480,0 500,0 420,0 350,0 320,0 290,0 260,0 74 600,0 550,0 450,0 380,0 350,0 320,0 290,0 83 650,0 590,0 490,0 420,0 380,0 350,0 320,0 93 700,0 630,0 530,0 460,0 410,0 380,0 375,0 120 770,0	32 - - 150,0 140,0 130,0 120,0 110,0 95,0 36 - - 180,0 160,0 150,0 140,0 130,0 110,0 40 - - 220,0 200,0 180,0 160,0 150,0 130,0 44 - - 260,0 230,0 210,0 190,0 170,0 150,0 48 - - 300,0 260,0 230,0 210,0 190,0 170,0 150,0 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 59 480,0 500,0 420,0 350,0 320,0 290,0 260,0 230,0 210,0 66 540,0 500,0 450,0 380,0 350,0 320,0 290,0 260,0 </th

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.

Из Приказа и.о. Министра культуры и спорта РК от 28.10.2014г. №56

«Об утверждении Норм и требований для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий»

ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ (КЛАССИЧЕСКИЙ)

									
В/К	МСМК	MC	КМС	ı	II	Ш	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
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	MC	КМС	<u> </u>	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
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
72	105,0	95,0	87,5	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0	50,0
84	115,0	105,0	95,0	87,5	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
84+	125,0	115,0	105,0	95,0	87,5	80,0	72,5	65,0	60,0
	32 36 40 44 48 53 59 66 74 83 93 105 120 120+ B/K 32 36 40 43 47 52 57 63 72 84	32	32	32 - - 50,0 36 - - 57,5 40 - - 65,0 44 - - 72,5 48 - - 80,0 53 115,0 100,0 90,0 59 130,0 115,0 100,0 66 145,0 130,0 115,0 74 160,0 145,0 130,0 83 175,0 160,0 145,0 93 190,0 175,0 160,0 105 205,0 190,0 170,0 120 220,0 200,0 180,0 120+ 230,0 210,0 190,0 8/K MCMK MC KMC 32 - - 40,0 36 - - 45,0 40 - - 50,0 47 72,5 65,0 60,0 52 80,0 72,5 65,0 57 87,5 80,0 72,5 <t< th=""><th>32</th><th>32 - - 50,0 45,0 40,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 48 - - 80,0 72,5 65,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 66 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 74 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 83 175,0 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 93 190,0 175,0 160,0 140,0 125,0 105 205,0 190,0 170,0 150,0 135,0 120 220,0 200,0 180,0 160,0 145,0 120+ 230,0</th><th>B/K MCMK MC RMC I II III 32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 50,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 66,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 66,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 100,0 90,0 80,0 72,5 100,0 90,0</th><th>32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 44 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 50,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 66 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 74 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 83 175,0 160,0 140,0 125,0 110,0 95,0 105 205,0 190,0 170,0 150,0 135,0</th><th>B/K MCMK MC KMC I II III I III I Ivoh II voh 32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 25,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 50,0 45,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 50,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 50,0 44 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 74 160,0</th></t<>	32	32 - - 50,0 45,0 40,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 48 - - 80,0 72,5 65,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 66 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 74 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 83 175,0 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 93 190,0 175,0 160,0 140,0 125,0 105 205,0 190,0 170,0 150,0 135,0 120 220,0 200,0 180,0 160,0 145,0 120+ 230,0	B/K MCMK MC RMC I II III 32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 50,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 66,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 66,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 100,0 90,0 80,0 72,5 100,0 90,0	32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 44 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 50,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 66 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 74 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 83 175,0 160,0 140,0 125,0 110,0 95,0 105 205,0 190,0 170,0 150,0 135,0	B/K MCMK MC KMC I II III I III I Ivoh II voh 32 - - 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 25,0 36 - - 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 30,0 40 - - 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 35,0 44 - - 72,5 65,0 57,5 50,0 45,0 40,0 48 - - 80,0 72,5 65,0 57,5,0 50,0 45,0 53 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 50,0 59 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 57,5 50,0 44 160,0 145,0 130,0 115,0 100,0 90,0 80,0 72,5 65,0 74 160,0

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.

Из Приказа и.о. Министра культуры и спорта РК от 28.10.2014г. №56

«Об утверждении Норм и требований для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий»

ПАУЭРЛИФТИНГ (ЭКИПИРОВОЧНЫЙ)

	ПАУЭРЛИФТИНГ (ЭКИПИРОВОЧНЫИ)									
	в/к	МСМК	MC	кмс	I	II	Ш	I юн	II юн	III юн
Мужчины	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
	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
ž	66	660,0	600,0	495,0	400,0	350,0	320,0	290,0	260,0	230,0
2	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	MC	КМС	I	II	Ш	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	28,5	255,0	190,0	165,0	150,0	135,0	120,0	110,0
Ŧ	52	370,0	315,0	280,0	210,0	180,0	165,0	150,0	135,0	120,0
ξ	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
	72	470,0	400,0	360,0	285,0	250,0	230,0	200,0	180,0	165,0
	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.

Из Приказа и.о. Министра культуры и спорта РК от 28.10.2014г. №56

«Об утверждении Норм и требований для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий»

ЖИМ ШТАНГИ ЛЁЖА (ЭКИПИРОВОЧНЫЙ)

		MAIN ETAIL FLAA (SMITH ODG HIGH)										
	в/к	МСМК	MC	кмс	ı	П	Ш	I юн	II юн	III юн		
Мужчины	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		
	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		
¥ Ž	66	175,0	155,0	135,0	120,0	102,5	90,0	77,5	70,0	62,5		
2	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	MC	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		
Ŧ	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		
	72	130,0	110,0	100,0	92,5	85,0	77,5	70,0	62,5	55,0		
	84	142,5	120,0	110,0	100,0	92,5	85,0	77,5	70,0	62,5		
	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.