

Приложение №
к приказу Минспорта России
от «__»_____2022 г. №__

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 17.05.23. № 326

Нормы и условия их выполнения по виду спорта «силовой спорт»

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», спортивного звания «мастер спорта России», спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 17 лет, МС – с 16 лет,

КМС – 14 лет, I-III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды – с 12 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	I		II		III		I		II		III	
									М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 44 кг□	кг	125	90,0	90	60	80	50,0	60	40,0	50	30,0	40	20,0						
2	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 48 кг	кг	135	100,0	100	70,0	90	60,0	70	50,0	60	40,0	50	30						
3	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 52 кг	кг	145	110,0	110	80,0	100	70,0	80	60,0	70	50,0	60	40						
4	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 56 кг	кг	155,0	115	120	85	110,0	75	90,0	65	80,0	55	70,0	45						
5	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 60 кг	кг	165	120,0	130	90,0	120	80,0	100	70,0	90	60,0	80	50						
6	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 67,5 кг	кг	175,0	125	140,0	95	130,0	85	110,0	75	100,0	65	90,0	55						
7	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 75 кг	кг	185	135,0	150	100,0	140	90,0	120	80,0	110	70,0	100	60						
8	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 82,5 кг	кг	195,0	150	160,0	110	150,0	100	130,0	90	120,0	80	110,0	70						
9	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 90 кг	кг	210,0	155	170,0	115	160,0	105	140,0	95	130,0	85	120,0	75						
10	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория свыше 90 кг	кг		160		120		110		100		90		80						
11	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 100 кг□	кг	220,0		180		170		150		140,0		130,0							

12	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 110 кг	кг	230,0		190,0		180,0		160,0		150,0		140,0						
13	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 125 кг	кг	240		200		190		170		160		150						
14	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория до 140 кг □	кг	250		210		200		180		170		160						
15	Тяга «Ось Аполлона» - весовая категория свыше 140 кг	кг	252,5		212,5		202,5		182,5		172,5		162,5						
16	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 44 кг □	кг	55,0	45,0	50,0	40,0	45,0	35,0	40,0	30,0	35,0	25,0	30,0	20					
17	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 48 кг □	кг	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30	35	25					
18	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 52 кг	кг	65	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	30					
19	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 56 кг	кг	70	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	35					
20	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 60 кг	кг	75	62,5	70	57,5	65	52,5	60	47,5	55	42,5	50	37,5					
21	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 67,5 кг	кг	80	65	75	60	70	55	65	50	60	45	55	40					
22	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 75 кг	кг	85	67,5	80	62,5	75	57,5	70	52,5	65	47,5	60	42,5					
23	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 82,5 кг	кг	90	70	85	65	80	60	75	55	70	50	65	45					
24	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 90 кг	кг	95	72,5	90	67,5	85	62,5	80	57,5	75	52,5	70	47,5					
25	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория свыше 90 кг	кг		75		70		65		60		55		50					
26	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 100 кг	кг	100		95		90		85		80		75						
27	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 110 кг	кг	105		100		95		90		85		80						
28	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 125 кг	кг	110		105		100		95		90		85						
29	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория до 140 кг □	кг	115		110		105		100		95		90						
30	Тяга грифа «Саксона» - весовая категория свыше 140 кг	кг	120		115		110		105		100		95						
31	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 44 кг □	кг	72,5	50	52,5	32,5	47,5	25	42,5	20	37,5	15	35	12,5					

32	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 48 кг	кг	75	52,5	55	35	50	27,5	45	22,5	40	17,5	37,5	15						
33	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 52 кг	кг	77,5	55	57,5	37,5	52,5	30	47,5	25	42,5	20	40	17,5						
34	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 56 кг □	кг	80	57,5	60	40	55	35	50	30	45	25	42,5	20						
35	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 60 кг	кг	82,5	60	62,5	42,5	57,5	40	52,5	32,5	47,5	27,5	45	22,5						
36	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 67,5 кг	кг	85	62,5	65	45	60	42,5	55	35	50	30	47,5	25						
37	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 75 кг	кг	87,5	65	67,5	47,5	62,5	45	57,5	37,5	52,5	32,5	50	27,5						
38	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 82,5 кг	кг	90	67,5	72,5	50	67,5	47,5	60	40	57,5	35	52,5	30						
39	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 90 кг	кг	95	70	77,5	52,5	72,5	50	67,5	42,5	62,5	37,5	57,5	32,5						
40	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория свыше 90 кг	кг		72,5		55		52,5		45		40		35						
41	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 100 кг	кг	100		82,5		77,5		72,5		70		65							
42	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 110 кг	кг	105		87,5		82,5		77,5		75		72,5							
43	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 125 кг	кг	110		92,5		87,5		82,5		77,5		75							
44	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория до 140 кг □	кг	112,5		95		92,5		57,5		82,5		77,5							
45	Подъем вертикальный «Русская рулетка» - весовая категория свыше 140 кг	кг	115		97,5		95		90		85		80							
46	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 44 кг	кг	95	62,5	72,5	42,5	60	32,5	47,5	22,5	32,5	12,5	27,5	10						

47	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 48 кг	кг	97,5	65	75	45	62,5	35	50	25	35	15	30	12,5						
48	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 52 кг	кг	100	67,5	77,5	47,5	65	37,5	52,5	27,5	37,5	17,5	32,5	15						
49	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 56 кг	кг	102,5	70	80	50	67,5	40	55	30	40	20	35	17,5						
50	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 60 кг	кг	105	72,5	82,5	52,5	70	42,5	57,5	32,5	42,5	22,5	37,5	20						
51	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 67,5 кг	кг	107,5	75	85	55	72,5	45	60	35	45	25	40	22,5						
52	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 75 кг	кг	110	77,5	87,5	57,5	75	47,5	62,5	37,5	47,5	27,5	42,5	25						
53	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 82,5 кг	кг	112,5	80	90	60	77,5	50	65	40	50	30	45	27,5						
54	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 90 кг	кг	117,5	82,5	92,5	62,5	80	52,5	70	42,5	55	32,5	50	30						
55	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория свыше 90 кг	кг		85		65		55		45		35		32,5						
56	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 100 кг	кг	120		97,5		85		75		60		55							
57	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 110 кг	кг	125		102,5		90		80		65		60							
58	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 125 кг	кг	130		105		95		85		70		65							
59	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория до 140 кг	кг	132,5		107,5		97,5		87,5		72,5		67,5							
60	Подъем вертикальный «Русский кирпич» - весовая категория свыше 140 кг	кг	135		110		100		90		75		70							
61	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 44 кг	кг	25	17,5	22,5	12,5	20	10	17,5	7,5	7,5	5	5	2,5						

62	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 48 кг □	кг	26,25	18,75	23,75	13,75	21,25	11,25	18,75	8,75	12,5	6,25	10	3,75						
63	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 52 кг □	кг	27,5	20	25	15	22,5	12,5	20	10	17,5	7,5	15	5						
64	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 56 кг □	кг	28,75	21,25	26,25	16,25	23,75	13,75	21,25	11,25	18,75	8,75	16,25	6,25						
65	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 60 кг	кг	30	22,5	27,5	17,5	25	15	22,5	12,5	20	10	17,5	7,5						
66	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 67,5 кг □	кг	31,25	23,75	28,75	18,75	26,25	16,25	23,75	13,75	21,25	11,25	18,75	8,75						
67	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 75 кг	кг	32,5	25	30	20	27,5	17,5	25	15	22,5	12,5	20	10						
68	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 82,5 кг	кг	33,75	26,25	31,25	21,25	28,75	18,75	26,25	16,25	23,75	13,75	21,25	11,25						
69	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 90 кг	кг	35	27,5	32,5	22,5	30	20	27,5	17,5	25	15	22,5	12,5						
70	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория свыше 90 кг	кг		28,75		23,75		21,25		18,75		16,25		13,75						
71	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 100 кг □	кг	36,75		33,75		31,25		28,75		26,25		23,75							
72	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 110 кг	кг	37,5		35		32,5		30		27,5		25							
73	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 125 кг □	кг	38,75		36,75		33,75		31,25		28,75		26,25							
74	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория до 140 кг	кг	40		37,5		35		32,5		30		27,5							
75	Подъем вертикальный «Русский ХАБ» - весовая категория свыше 140 кг	кг	41,25		38,75		36,75		33,75		31,25		28,75							
76	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 44 кг	кг	85	75	65	55	55	50	47,5	45	42,5	40	37,5	35						
77	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 48 кг □	кг	90	77,5	70	57,5	60	52,5	52,5	47,5	47,5	42,5	42,5	37,5						

78	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 52 кг □	кг	95	80	75	60	65	55	57,5	50	52,5	45	47,5	40						
79	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 56 кг □	кг	100	90	80	65	70	60	62,5	55	57,5	50	52,5	45						
80	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 60 кг □	кг	105	95	85	67,5	75	62,5	67,5	57,5	62,5	52,5	57,5	47,5						
81	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 67,5 кг □	кг	110	100	90	70	80	65	72,5	60	67,5	55	62,5	50						
82	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 75 кг □	кг	115	102,5	95	72,5	85	67,5	77,5	62,5	72,5	57,5	67,5	52,5						
83	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 82,5 кг □	кг	120	105	100	75	90	70	82,5	65	77,5	60	72,5	55						
84	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 90 кг □	кг	130	107,5	105	77,5	95	72,5	87,5	67,5	82,5	62,5	77,5	57,5						
85	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория свыше 90 кг □	кг		110		80		75		70		65		60						
86	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 100 кг □	кг	135		110		100		92,5		87,5		82,5							
87	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 110 кг □	кг	140		115		105		97,5		92,5		87,5							
88	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 125 кг □	кг	145		120		110		102,5		97,5		92,5							
89	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория до 140 кг □	кг	150		125		115		107,5		102,5		97,5							
90	Подъем вертикальный «Экскалибур» - весовая категория свыше 140 кг	кг	155		130		120		112,5		107,5		102,5							
91	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 44 кг	кг	127,5	65	117,5	57,5	97,5	50	87,5	45	77,5	40	67,5	35	60	30	47,5	25	40	20
92	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 48 кг	кг	135	70	125	62,5	105	55	95	47,5	85	45	75	40	67,5	35	55	30	47,5	25
93	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 52 кг	кг	142,5	75	132,5	67,5	112,5	57,5	102,5	50	92,5	47,5	82,5	42,5	75	40	62,5	35	55	30
94	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 56 кг	кг	150	80	140	72,5	120	62,5	110	55	100	50	90	45	82,5	42,5	70	40	62,5	35
95	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 60 кг	кг	157,5	85	147,5	75	127,5	67,5	117,5	60	107,5	52,5	97,5	47,5	90	45	80	42,5	70	40

96	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 67,5 кг	кг	165	92,5	152,5	82,5	135	75	125	65	115	57,5	105	50	97,5	47,5	90	45	80	42,5
97	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 75 кг	кг	172,5	100	157,5	87,5	142,5	77,5	132,5	70	122,5	60	112,5	52,5	105	50	97,5	47,5	90	45
98	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 82,5 кг	кг	182,5	105	162,5	92,5	152,5	80	142,5	72,5	132,5	65	122,5	55	112,5	52,5	105	50	97,5	47,5
99	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 90 кг	кг	192,5	110	167,5	97,5	157,5	82,5	152,5	75	147,5	67,5	142,5	57,5	122,5	55	112,5	52,5	105	50
100	Жим штанги «Военный» - весовая категория свыше 90 кг	кг		112,5		102,5		87,5		77,5		70		60		57,5		55		52,5
101	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 100 кг	кг	202,5		175		162,5		157,5		152,5		147,5		142,5		122,5		112,5	
102	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 110 кг	кг	207,5		180		167,5		162,5		157,5		152,5		147,5		142,5		122,5	
103	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 125 кг	кг	217,5		187,5		172,5		167,5		162,5		157,5		152,5		147,5		142,5	
104	Жим штанги «Военный» - весовая категория до 140 кг	кг	227,5		197,5		180		172,5		167,5		162,5		157,5		152,5		147,5	
105	Жим штанги «Военный» - весовая категория свыше 140 кг	кг	232,5		202,5		185		177,5		172,5		167,5		162,5		157,5		152,5	
106	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 44 кг	кг						45		35		26		17		16		15		14
107	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 48 кг	кг						44		34		25		16		15		14		13
108	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 52 кг	кг						43		33		24		15	28	14	23	13	18	12
109	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 56 кг	кг						42		32		23		14	27	13	22	12	17	11
110	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 60 кг	кг						41		31		22		13	26	12	21	11	16	10
111	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 67,5 кг	кг						40		30		21		12	25	11	20	10	15	9

112	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 75 кг □	кг						39		29		20		11	24	10	19	9	14	8
113	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 82,5 кг □	кг						38		28		19		10	23	9	18	8	13	7
114	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 90 кг □	кг						37		27		18		9	22	8	17	7	12	6
115	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория свыше 90 кг □	кг						36		26		17		8		7		6		5
116	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 100 кг □	кг													21		16		11	
117	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 110 кг □	кг													20		15		10	
118	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 125 кг □	кг													19		14		9	
119	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория до 140 кг □	кг													18		13		8	
120	Жим штанги «Военный» многоповторный, 1/2 собственного веса - весовая категория свыше 140 кг □	кг													17		12		7	
121	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 44 кг □	кг	99	27	78	23	57	19	43	18	36	17	31	16	26	15	21	14	20	13
122	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 48 кг □	кг	95	26	73	22	52	18	38	17	31	16	26	15	21	14	20	13	19	12
123	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 52 кг □	кг	90	25	68	21	47	17	33	16	26	15	21	14	20	13	19	12	18	11

124	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 56 кг □	кг	76	24	61	20	46	16	32	15	25	14	20	13	19	12	18	11	17	10
125	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 60 кг □	кг	70	23	56	19	42	15	31	14	24	13	19	12	18	11	17	10	16	9
126	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 67,5 кг □	кг	59	22	48	18	37	14	30	13	23	12	18	11	17	10	16	9	15	8
127	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 75 кг □	кг	52	21	42	17	32	13	29	12	22	11	17	10	16	9	15	8	14	7
128	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 82,5 кг □	кг	49	20	40	16	31	12	27	11	21	10	16	9	15	8	14	7	13	6
129	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 90 кг □	кг	47	19	38	15	29	11	25	10	20	9	15	8	14	7	13	6	12	5
130	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория свыше 90 кг □	кг		18		14		10		9		8		7		6		5		4
131	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 100 кг □	кг	44		35		26		24		19		14		13		12		11	
132	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 110 кг □	кг	38		32		25		22		18		13		12		11		10	
133	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 125 кг □	кг	34		29		24		20		16		12		11		10		9	
134	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория до 140 кг □	кг	32		27		22		18		15		11		10		9		8	
135	Жим штанги «Военный» многоповторный, собственный вес - весовая категория свыше 140 кг □	кг	28		24		20		16		13		10		9		8		7	

136	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 44 кг	кг	165	100	135	80	117,5	70	100	57,5	80	55	72,5	52,5	70	50	65	45	60	40
137	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 48 кг	кг	170	112,5	140	87,5	122,5	75	105	62,5	85	60	77,5	57,5	75	55	70	50	65	45
138	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 52 кг	кг	175	120	145	95	127,5	82,5	110	67,5	90	65	82,5	62,5	80	60	75	55	70	50
139	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 56 кг	кг	190	127,5	157,5	102,5	137,5	87,5	120	72,5	100	70	90	67,5	85	65	80	60	75	55
140	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 60 кг	кг	205	142,5	172,5	112,5	150	97,5	130	82,5	107,5	80	97,5	77,5	92,5	75	85	65	80	60
141	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 67,5 кг	кг	235	152,5	195	122,5	170	105	150	87,5	122,5	85	110	82,5	102,5	80	92,5	75	85	65
142	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 75 кг	кг	260	165	217,5	130	190	112,5	165	95	135	90	122,5	87,5	115	85	102,5	80	92,5	75
143	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 82,5 кг	кг	282,5	175	237,5	137,5	207,5	117,5	180	100	145	95	132,5	90	122,5	87,5	115	85	102,5	80
144	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 90 кг	кг	302,5	185	255	142,5	222,5	125	192,5	105	157,5	100	142,5	95	132,5	90	122,5	87,5	115	85
145	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория свыше 90 кг	кг		197,5		147,5		132,5		110		105		100		92,5		90		87,5
146	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 100 кг	кг	322,5		272,5		237,5		207,5		167,5		152,5		140		132,5		122,5	
147	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 110 кг	кг	342,5		290		252,5		220		177,5		160		150		140		132,5	
148	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 125 кг	кг	362,5		307,5		267,5		232,5		187,5		170		157,5		150		140	
149	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория до 140 кг	кг	380		322,5		280		245		197,5		177,5		165		157,5		150	
150	Жим штанги в силовой петле однопетельной - весовая категория свыше 140 кг	кг	390		332,5		290		252,5		205		185		170		165		157,5	
151	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 44 кг □	кг	190	115	165	100	135	80	117,5	70	100	57,5	80	55	72,5	52,5	70	50	65	45

152	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 48 кг	кг	195	127,5	170	112,5	140	87,5	122,5	75	105	62,5	85	60	77,5	57,5	75	55	70	50
153	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 52 кг	кг	200	135	175	120	145	95	127,5	82,5	110	67,5	90	65	82,5	62,5	80	60	75	55
154	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 56 кг	кг	217,5	145	190	127,5	157,5	102,5	137,5	87,5	120	72,5	100	70	90	67,5	85	65	80	60
155	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 60 кг	кг	235	160	205	142,5	172,5	112,5	150	97,5	130	82,5	107,5	80	97,5	77,5	92,5	75	85	65
156	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 67,5 кг	кг	270	170	235	152,5	195	122,5	170	105	150	87,5	122,5	85	110	82,5	102,5	80	92,5	75
157	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 75 кг	кг	300	180	260	165	217,5	130	190	112,5	165	95	135	90	122,5	87,5	115	85	102,5	80
158	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 82,5 кг	кг	325	192,5	282,5	175	237,5	137,5	207,5	117,5	180	100	145	95	132,5	90	122,5	87,5	115	85
159	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 90 кг	кг	347,5	202,5	302,5	185	255	142,5	222,5	125	192,5	105	157,5	100	142,5	95	132,5	90	122,5	87,5
160	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория свыше 90 кг	кг		217,5		197,5		147,5		132,5		110		105		100		92,5		90
161	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 100 кг	кг	370		322,5		272,5		237,5		207,5		167,5		152,5		140		132,5	
162	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 110 кг	кг	392,5		342,5		290		252,5		220		177,5		160		150		140	
163	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 125 кг	кг	415		362,5		307,5		267,5		232,5		187,5		170		157,5		150	
164	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория до 140 кг	кг	437,5		380		322,5		280		245		197,5		177,5		165		157,5	
165	Жим штанги в силовой петле двухпетельной- весовая категория свыше 140 кг	кг	447,5		390		332,5		290		252,5		205		185		170		165	
166	Жим штанги в силовой петле трехпетельной- весовая категория до 44 кг	кг	210	132,5	182,5	115	152,5	92,5	135	80	115	70	105	65	95	60	85	50	80	45
167	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 48 кг	кг	215	142,5	187,5	125	157,5	100	140	87,5	120	77,5	110	70	100	65	90	55	85	50

168	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 52 кг	кг	220	155	192,5	135	162,5	110	145	97,5	125	82,5	115	75	105	70	95	62,5	90	55
169	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 56 кг	кг	240	167,5	210	147,5	177,5	122,5	155	102,5	137,5	92,5	127,5	82,5	112,5	75	100	65	95	62,5
170	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 60 кг	кг	252,5	177,5	222,5	157,5	192,5	127,5	170	110	147,5	97,5	135	87,5	125	80	107,5	70	100	65
171	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 67,5 кг	кг	292,5	190	257,5	170	217,5	140	190	125	170	107,5	152,5	97,5	137,5	87,5	120	77,5	107,5	70
172	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 75 кг	кг	327,5	210	290	190	247,5	155	217,5	137,5	190	120	172,5	110	155	102,5	137,5	87,5	120	77,5
173	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 82,5 кг	кг	350	222,5	310	202,5	267,5	167,5	235	147,5	207,5	130	190	117,5	170	107,5	147,5	95	137,5	87,5
174	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 90 кг	кг	370	240	330	217,5	287,5	175	252,5	155	220	137,5	197,5	122,5	180	112,5	160	100	147,5	95
175	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория свыше 90 кг	кг		245		222,5		180		157,5		140		127,5		115		105		100
176	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 100 кг	кг	395		352,5		307,5		267,5		237,5		215		195		170		160	
177	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 110 кг	кг	422,5		380		330		290		255		230		210		182,5		170	
178	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 125 кг	кг	445		400		350		307,5		267,5		245		220		192,5		182,5	
179	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория до 140 кг	кг	462,5		420		365		320		282,5		255		232,5		197,5		192,5	
180	Жим штанги в силовой петле трехпетельной - весовая категория свыше 140 кг	кг	470		432,5		375		330		290		260		237,5		207,5		197,5	
181	Жим штанги стоя - весовая категория до 44 кг □	кг	77,5	65	75	60	70	55	60	50	47,5	37,5	40	32,5	35	30	27,5	25	22,5	20
182	Жим штанги стоя - весовая категория до 48 кг □	кг	82,5	67,5	80	62,5	75	57,5	65	52,5	52,5	40	45	35	40	32,5	32,5	27,5	27,5	22,5
183	Жим штанги стоя - весовая категория до 52 кг □	кг	87,5	70	85	65	80	60	70	55	57,5	42,5	50	37,5	45	35	37,5	30	32,5	25
184	Жим штанги стоя - весовая категория до 56 кг □	кг	95	75	92,5	70	87,5	65	72,5	60	65	47,5	60	42,5	50	40	45	35	37,5	30

185	Жим штанги стоя - весовая категория до 60 кг □	кг	102,5	82,5	100	77,5	92,5	72,5	82,5	67,5	70	55	65	47,5	57,5	42,5	52,5	40	45	35
186	Жим штанги стоя - весовая категория до 67,5 кг □	кг	110	87,5	107,5	82,5	100	80	90	72,5	77,5	65	70	52,5	65	47,5	57,5	45	52,5	40
187	Жим штанги стоя - весовая категория до 75 кг □	кг	117,5	102,5	115	97,5	107,5	85	97,5	80	82,5	70	75	60	70	55	60	52,5	57,5	45
188	Жим штанги стоя - весовая категория до 82,5 кг □	кг	125	117,5	122,5	112,5	115	102,5	105	85	87,5	75	80	70	72,5	65	65	60	60	52,5
189	Жим штанги стоя - весовая категория до 90 кг □	кг	132,5	120	130	115	122,5	105	112,5	87,5	97,5	77,5	85	72,5	77,5	67,5	70	62,5	65	55
190	Жим штанги стоя - весовая категория свыше 90 кг	кг		122,5		117,5		107,5		90		80		75		70		65		57,5
191	Жим штанги стоя - весовая категория до 100 кг □	кг	142,5		140		132,5		122,5		107,5		90		82,5		72,5		70	
192	Жим штанги стоя - весовая категория до 110 кг □	кг	157,5		155		145		132,5		115		102,5		95		82,5		72,5	
193	Жим штанги стоя - весовая категория до 125 кг □	кг	172,5		170		157,5		142,5		122,5		115		102,5		92,5		82,5	
194	Жим штанги стоя - весовая категория до 140 кг □	кг	187,5		185		172,5		155		132,5		125		110		100		92,5	
195	Жим штанги стоя - весовая категория свыше 140 кг	кг	197,5		195		180		162,5		145		132,5		122,5		107,5		100	
196	«Народная тяга» - весовая категория до 44 кг	кг	140	123	122	103	94	80	78	66	67	59	45	52	41	43	39	37	39	32
197	«Народная тяга» - весовая категория до 48 кг □	кг	131	115	111	96	83	74	67	60	56	52	34	46	30	37	29	32	27	27
198	«Народная тяга» - весовая категория до 52 кг □	кг	121	106	101	89	72	69	56	54	44	45	22	40	19	32	18	27	17	22
199	«Народная тяга» - весовая категория до 56 кг □	кг	110	98	92	82	65	64	51	48	40	38	20	34	18	27	17	22	16	18
200	«Народная тяга» - весовая категория до 60 кг □	кг	98	90	82	75	58	59	46	42	36	31	19	28	17	22	16	18	15	14
201	«Народная тяга» - весовая категория до 67,5 кг □	кг	86	81	72	68	51	54	41	37	32	24	18	22	16	18	15	14	14	12
202	«Народная тяга» - весовая категория до 75 кг □	кг	81	74	68	62	44	49	36	32	28	18	17	16	15	14	14	12	13	10
203	«Народная тяга» - весовая категория до 82,5 кг □	кг	68	67	57	56	38	45	31	30	25	16	16	14	14	12	13	10	12	8
204	«Народная тяга» - весовая категория до 90 кг □	кг	56	60	47	50	32	41	27	28	22	14	15	12	13	10	12	8	11	7
205	«Народная тяга» - весовая категория свыше 90 кг □	кг		52		44		37		27		12		10		8		7		6
206	«Народная тяга» - весовая категория до 100 кг □	кг	44		37		26		23		19		14		12		11		10	
207	«Народная тяга» - весовая категория до 110 кг □	кг	42		35		25		22		18		13		11		10		9	
208	«Народная тяга» - весовая категория до 125 кг □	кг	39		33		24		21		17		12		10		9		8	

209	«Народная тяга» - весовая категория до 140 кг □	кг	38		32		23		20		16		11		9		8		7	
210	«Народная тяга» - весовая категория свыше 140 кг □	кг	37		31		22		19		15		10		8		7		6	
211	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 44 кг	кг					48		38		29		20	33	18	28	17	23	16	
212	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 48 кг □	кг					47		37		28		19	32	17	27	16	22	25	
213	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 52 кг □	кг					46		36		27		18	31	16	26	25	21	14	
214	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 56 кг □	кг					45		35		26		17	30	25	25	14	20	13	
215	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 60 кг □	кг					44		34		25		16	29	14	24	13	19	12	
216	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 67,5 кг □	кг					43		33		24		25	28	13	23	12	18	11	
217	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 75 кг □	кг					42		32		23		14	27	12	22	11	17	10	
218	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 82,5 кг □	кг					41		31		22		13	26	11	21	10	16	9	
219	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 90 кг □	кг					40		30		21		12	25	10	22	9	15	8	
220	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория свыше 90 кг □	кг					39		29		20		11		9		8		7	
221	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 100 кг □	кг												24		19		14		
222	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 110 кг □	кг												23		18		13		
223	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 125 кг □	кг												22		17		12		
224	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория до 140 кг □	кг												21		16		11		

225	Жим штанги «Народный», 1/2 собственного веса - весовая категория свыше 140 кг□	кг													20		15		10	
226	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 44 кг	кг	105	39	95	35	83	23	51	19	47	18	40	17	34	16	31	15	30	14
227	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 48 кг	кг	100	38	90	34	78	22	46	18	42	17	35	16	29	15	26	14	25	13
228	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 52 кг	кг	95	36	85	33	73	21	41	17	37	16	30	15	24	14	21	13	20	12
229	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 56 кг	кг	90	35	78	32	66	20	53	16	36	15	29	14	23	13	20	12	19	11
230	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 60 кг	кг	82	34	71	31	60	19	48	15	35	14	28	13	22	12	19	11	18	10
231	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 67,5 кг	кг	74	33	64	30	53	18	43	14	33	13	27	12	21	11	18	10	17	9
232	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 75 кг	кг	66	32	57	29	46	17	37	13	33	12	26	11	20	10	17	9	16	8
233	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 82,5 кг	кг	65	30	56	27	44	16	35	12	30	11	24	10	19	9	16	8	15	7
234	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 90 кг	кг	64	26	55	24	42	15	33	11	28	10	23	9	18	8	15	7	14	6
235	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория свыше 90 кг	кг		24		22		14		10		9		8		7		6		5
236	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 100 кг	кг	61		53		39		31		27		22		17		14		13	
237	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 110 кг	кг	56		48		35		29		25		21		16		13		12	
238	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 125 кг	кг	51		44		32		27		23		19		15		12		11	
239	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория до 140 кг	кг	49		42		30		25		21		17		14		11		10	
240	Жим штанги «Народный», собственный вес - весовая категория свыше 140 кг	кг	45		39		27		23		19		15		13		10		9	

241	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 44 кг	кг	50	45	45	40	40	35	35	30	30	25	25	20						
242	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 48 кг □	кг	55	47,5	50	42,5	45	37,5	40	32,5	35	30	30	25						
243	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 52 кг □	кг	60	50	55	45	50	40	45	35	40	32,5	35	30						
244	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 56 кг □	кг	65	52,5	60	47,5	55	42,5	50	37,5	45	35	40	32,5						
245	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 60 кг □	кг	67,5	55	62,5	50	57,5	45	52,5	37,5	50	37,5	45	35						
246	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 67,5 кг	кг	72,5	57,5	67,5	52,5	62,5	47,5	57,5	40	52,5	37,5	50	37,5						
247	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 75 кг	кг	77,5	60	72,5	55	67,5	50	62,5	42,5	57,5	40	52,5	37,5						
248	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 82,5 кг	кг	80	62,5	75	57,5	70	52,5	65	45	62,5	42,5	57,5	40						
249	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 90 кг	кг	85	65	80	60	75	55	70	47,5	65	45	62,5	42,5						
250	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория свыше 90 кг □	кг		67,5		62,5		57,5		50		47,5		45						
251	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 100 кг	кг	92,5		87,5		82,5		77,5		70		65							
252	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 110 кг	кг	97,5		92,5		87,5		82,5		77,5		70							
253	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 125 кг	кг	105		100		95		90		82,5		77,5							
254	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория до 140 кг	кг	107,5		102,5		97,5		92,5		90		82,5							
255	Подъем на бицепс «Ось Аполлона» - весовая категория свыше 140 кг	кг	115		110		105		100		92,5		90							
256	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 44 кг	кг	125	80	105	70	85	60	65	50	60	45	55	40						
257	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 48 кг	кг	130	85	110	75	90	65	70	55	65	50	60	45						

258	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 52 кг	кг	135	90	115	80	95	70	75	60	70	55	65	50						
259	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 56 кг	кг	142,5	100	122,5	90	102,5	80	85	70	75	60	70	55						
260	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 60 кг	кг	150	105	130	95	110	85	90	70	85	70	75	60						
261	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 67,5 кг □	кг	157,5	107,5	137,5	102,5	117,5	92,5	97,5	75	90	70	85	70						
262	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 75 кг	кг	167,5	120	147,5	110	127,5	100	107,5	82,5	97,5	75	90	70						
263	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 82,5 кг □	кг	180	125	160	115	137,5	105	115	90	107,5	82,5	97,5	75						
264	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 90 кг	кг	192,5	130	172,5	120	150	110	127,5	95	115	90	107,5	82,5						
265	Бицепсовое двоеборье - весовая категория свыше 90 кг □	кг		135		125		115		100		95		90						
266	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 100 кг □	кг	202,5		182,5		160		137,5		127,5		115							
267	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 110 кг □	кг	217,5		197,5		175		147,5		137,5		127,5							
268	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 125 кг □	кг	230		210		187,5		165		147,5		137,5							
269	Бицепсовое двоеборье - весовая категория до 140 кг □	кг	240		220		197,5		175		165		147,5							
270	Бицепсовое двоеборье - весовая категория свыше 140 кг □	кг	247,5		227,5		205		182,5		175		165							
271	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 44 кг □	кг	60	42,5	50	35	42,5	30	35	25	32,5	22,5	27,5	20	25	17,5	22,5	15	20	12,5
272	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 48 кг □	кг	65	45	52,5	37,5	45	32,5	37,5	27,5	35	25	30	22,5	27,5	20	25	17,5	22,5	15
273	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 52 кг □	кг	70	47,5	55	40	47,5	35	40	30	37,5	27,5	32,5	25	30	22,5	27,5	20	25	17,5
274	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 56 кг □	кг	75	50	57,5	42,5	50	37,5	42,5	32,5	40	30	35	27,5	32,5	25	30	22,5	27,5	20
275	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 60 кг □	кг	80	52,5	62,5	45	52,5	40	45	35	42,5	32,5	37,5	30	35	27,5	32,5	25	30	22,5
276	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 67,5 кг □	кг	90	55	70	47,5	57,5	42,5	52,5	37,5	50	35	40	32,5	37,5	30	35	27,5	32,5	25
277	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 75 кг □	кг	97,5	57,5	77,5	50	62,5	45	57,5	40	55	37,5	42,5	35	40	32,5	37,5	30	35	27,5

278	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 82,5 кг	кг	102,5	60	82,5	52,5	67,5	47,5	62,5	42,5	60	40	50	37,5	47,5	35	40	32,5	37,5	30
279	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 90 кг	кг	107,5	62,5	87,5	55	72,5	50	67,5	47,5	65	45	55	42,5	52,5	40	42,5	37,5	40	32,5
280	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория свыше 90 кг	кг		67,5		60		55		52,5		50		45		42,5		40		37,5
281	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 100 кг	кг	112,5		95		80	,	72,5		70		60		57,5		45		42,5	
282	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 110 кг □	кг	117,5		97,5		82,5		77,5		75		65		62,5		47,5		45	
283	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 125 кг □	кг	122,5		102,5		87,5		82,5		80		70		67,5		55		47,5	
284	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория до 140 кг □	кг	130		107,5		92,5		87,5		85		75		72,5		60		55	
285	Подъем на бицепс «Классический» - весовая категория свыше 140 кг	кг	137,5		115		100		95		90		80		77,5		65		60	
286	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 44 кг	кг	57,5	40	45	30	37,5	25	30	20	27,5	17,5	25	15						
287	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 48 кг	кг	60	42,5	47,5	32,5	40	27,5	32,5	22,5	30	20	27,5	17,5						
288	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 52 кг	кг	62,5	45	50	35	42,5	30	35	25	32,5	22,5	30	20						
289	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 56 кг	кг	67,5	47,5	52,5	37,5	45	32,5	37,5	27,5	35	25	32,5	22,5						
290	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 60 кг	кг	72,5	50	57,5	40	47,5	35	40	30	37,5	27,5	35	25						
291	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 67,5 кг	кг	77,5	52,5	62,5	42,5	52,5	37,5	45	32,5	40	30	37,5	27,5						
292	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 75 кг	кг	82,5	55	67,5	45	57,5	40	50	35	45	32,5	40	30						
293	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 82,5 кг	кг	87,5	57,5	72,5	47,5	62,5	42,5	55	37,5	50	35	45	32,5						

294	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 90 кг	кг	92,5	60	77,5	50	67,5	45	60	40	55	37,5	50	35						
295	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория свыше 90 кг	кг		65		55		50		45		40		37,5						
296	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 100 кг	кг	97,5		82,5		72,5		65		60		55							
297	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 110 кг	кг	100		85		75		67,5		62,5		57,5							
298	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 125 кг	кг	105		90		80		72,5		67,5		62,5							
299	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория до 140 кг	кг	112,5		95		85		77,5		72,5		67,5							
300	Подъем на бицепс «Строгий» - весовая категория свыше 140 кг □	кг	120		102,5		92,5		82,5		77,5		72,5							
301	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 44 кг □	кг	70	47,5	60	42,5	47,5	37,5	42,5	35	37,5	30	32,5	27,5	30	25	27,5	22,5	25	20
302	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 48 кг □	кг	75	50	62,5	45	50	40	45	37,5	40	32,5	35	30	32,5	27,5	30	25	27,5	22,5
303	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 52 кг □	кг	80	52,5	65	47,5	52,5	42,5	47,5	40	42,5	35	37,5	32,5	35	30	32,5	27,5	30	25
304	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 56 кг □	кг	85	55	67,5	50	55	45	50	42,5	45	37,5	40	35	37,5	32,5	35	30	32,5	27,5
305	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 60 кг	кг	90	57,5	75	52,5	62,5	47,5	55	45	50	40	45	37,5	42,5	35	40	32,5	37,5	30
306	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 67,5 кг □	кг	102,5	60	82,5	55	70	50	62,5	47,5	55	42,5	50	40	47,5	37,5	45	35	42,5	32,5
307	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 75 кг □	кг	112,5	62,5	90	57,5	77,5	52,5	67,5	50	60	45	52,5	42,5	50	40	47,5	37,5	45	35
308	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 82,5 кг □	кг	122,5	70	95	65	82,5	55	70	52,5	65	47,5	55	45	52,5	42,5	50	40	47,5	37,5
309	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 90 кг □	кг	127,5	75	105	70	85	60	77,5	55	67,5	50	60	47,5	57,5	45	55	42,5	52,5	40

310	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория свыше 90 кг	кг		80		75		65		60		52,5		50		47,5		45		42,5
311	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 100 кг	кг	132,5		107,5		95		80		70		62,5		60		57,5		55	
312	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 110 кг □	кг	140		110		97,5		82,5		75		67,5		65		62,5		60	
313	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 125 кг	кг	150		115		105		90		80		75		72,5		70		67,5	
314	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория до 140 кг □	кг	155		122,5		110		97,5		85		80		77,5		75		72,5	
315	Подъем на бицепс «Экстремальный» - весовая категория свыше 140 кг □	кг	165		130		115		105		92,5		87,5		85		82,5		80	
316	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 44 кг	кг	157,5	102,5	137,5	95	117,5	87,5	92,5	77,5	87,5	75	82,5	72,5	77,5	70	72,5	67,5	67,5	65
317	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 48 кг	кг	167,5	110	147,5	102,5	127,5	95	102,5	80	92,5	77,5	87,5	75	82,5	72,5	77,5	70	72,5	67,5
318	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 52 кг	кг	177,5	117,5	157,5	110	137,5	92,5	112,5	85	102,5	80	92,5	77,5	87,5	75	82,5	72,5	77,5	70
319	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 56 кг	кг	187,5	125	167,5	117,5	147,5	100	122,5	90	112,5	85	102,5	80	92,5	77,5	87,5	75	82,5	72,5
320	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 60 кг	кг	200	130	180	122,5	160	107,5	135	95	122,5	90	112,5	85	102,5	80	92,5	77,5	87,5	75
321	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 67,5 кг □	кг	210	137,5	190	130	170	112,5	145	100	135	95	122,5	90	112,5	85	102,5	80	92,5	77,5
322	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 75 кг	кг	227,5	145	207,5	137,5	187,5	120	162,5	110	145	100	135	95	122,5	90	112,5	85	102,5	80
323	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 82,5 кг □	кг	242,5	157,5	222,5	150	202,5	142,5	177,5	120	162,5	110	145	100	135	95	122,5	90	112,5	85
324	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 90 кг	кг	265	160	245	152,5	225	145	200	125	177,5	120	162,5	110	145	100	135	95	122,5	90
325	Бицепсовое троеборье - весовая категория свыше 90 кг □	кг		162,5		155		150		130		125		120		110		100		95
326	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 100 кг □	кг	280		260		240		215		200		177,5		162,5		145		135	
327	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 110 кг □	кг	302,5		282,5		262,5		237,5		215		200		177,5		162,5		145	
328	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 125 кг □	кг	322,5		302,5		282,5		257,5		237,5		215		200		177,5		162,5	
329	Бицепсовое троеборье - весовая категория до 140 кг □	кг	337,5		317,5		297,5		272,5		257,5		237,5		215		200		177,5	

346	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 44 кг	кг		45		34		23		13		6		5		4		3		2
347	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 48 кг	кг		49		38		27		17		8		6		5		4		3
348	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 52 кг	кг		53		42		31		20		10		8		6		5		4
349	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 56 кг	кг		57		46		35		23		12		10		8		6		5
350	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 60 кг	кг		63		52		39		26		14		12		10		8		6
351	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг		69		58		43		29		16		14		12		10		8
352	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 75 кг	кг		73		62		49		32		18		16		14		12		10
353	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг		77		66		53		35		20		18		16		14		12
354	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 90 кг	кг		83		72		57		38		22		20		18		16		14
355	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг		89		78		69		41		24		22		19		18		16
356	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 100 кг	кг																		
357	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 110 кг	кг																		
358	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 125 кг	кг																		
359	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория до 140 кг	кг																		
360	«Русская тяга», номинация 75 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг																		
361	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 44 кг	кг	71	26	55	21	39	15	28	9	19	8	9	7	7	6	6	5	5	4

362	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 48 кг	кг	73	28	57	22	41	16	30	10	21	9	10	8	8	7	7	6	6	5
363	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 52 кг	кг	75	30	59	24	43	18	32	12	23	10	11	9	9	8	8	7	7	6
364	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 56 кг	кг	79	32	63	26	47	20	36	14	26	12	13	10	11	9	9	8	8	7
365	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 60 кг	кг	81	34	66	28	49	22	38	16	29	14	16	12	13	10	11	9	9	8
366	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	87	38	72	31	51	24	41	18	32	16	18	14	15	12	13	10	11	9
367	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 75 кг	кг	90	41	76	34	57	27	43	20	34	18	20	16	17	14	15	12	13	10
368	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг	93	44	80	37	62	30	46	22	36	20	22	18	18	16	17	14	15	12
369	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 90 кг	кг	97	47	85	40	67	33	51	24	40	22	24	20	20	18	18	16	17	14
370	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг		51		44		37		27		24		22		20		18		16
371	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 100 кг	кг	100		89		72		56		43		26		22		20		18	
372	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 110 кг	кг	102		92		75		61		46		29		24		22		20	
373	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 125 кг	кг	105		96		79		66		52		34		28		24		22	
374	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория до 140 кг	кг	108		100		83		70		58		39		34		28		24	
375	«Русская тяга», номинация 100 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг	111		104		86		72		61		44		38		34		28	
376	«Русская тяга», номинация 125 кг - весовая категория до 44 кг	кг		24		17		11		9		5		3						
377	«Русская тяга», номинация 125 кг - весовая категория до 48 кг	кг		26		19		13		10		6		4						

426	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	10		8		5		3		2								
427	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 75 кг	кг	13		10		7		4		3		2						
428	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг	15		12		8		6		4		3						
429	«Русская тяга» номинация 250 кг - весовая категория до 90 кг	кг	17		14		10		8		5		4						
430	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг																	
431	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 100 кг	кг	19		16		13		9		6		5						
432	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 110 кг □	кг	21		18		15		11		7		6						
433	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 125 кг □	кг	23		20		17		13		8		7						
434	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория до 140 кг □	кг	24		21		18		14		9		8						
435	«Русская тяга», номинация 250 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг	25		22		19		15		10		9						
436	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 44 кг	кг											64	37	39	32	34	28	
437	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 48 кг □	кг											71	42	44	34	36	31	
438	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 52 кг □	кг											76	45	47	38	40	34	
439	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 56 кг □	кг											81	48	50	41	43	37	
440	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 60 кг □	кг											87	52	54	44	46	39	
441	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 67,5 кг □	кг											95	58	60	50	52	44	

442	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 75 кг	кг													105	66	68	55	57	49
443	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг													113	72	74	62	64	54
444	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 90 кг	кг													122	79	81	68	70	59
445	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг														88		75		66
446	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 100 кг	кг													133		90		77	
447	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 110 кг	кг													142		99		85	
448	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 125 кг □	кг													149		107		93	
449	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория до 140 кг	кг													155		115		101	
450	Жим штанги «Русский», номинация 20 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг													161		123		109	
451	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 44 кг □	кг													42	25	26	21	23	19
452	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 48 кг	кг													47	28	29	23	24	21
453	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 52 кг	кг													51	30	31	25	27	23
454	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 56 кг	кг													54	32	33	27	29	25
455	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 60 кг	кг													58	35	36	29	31	26
456	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг													63	39	40	33	35	29
457	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 75 кг	кг													70	44	45	37	38	33

458	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг													75	48	49	41	43	36
459	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 90 кг	кг													81	53	54	45	47	39
460	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг														59		50		44
461	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 100 кг	кг													89		60		51	
462	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 110 кг	кг													95		66		57	
463	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 125 кг	кг													99		71		62	
464	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 140 кг	кг													103		77		67	
465	Жим штанги «Русский», номинация 35 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг													107		82		73	
466	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 44 кг	кг	93	27	47	26	39	17	28	14	17	12	10	8						
467	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 48 кг	кг	107	28	53	27	45	18	31	16	20	14	13	10						
468	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 52 кг	кг	115	31	61	30	49	20	34	17	23	15	15	11						
469	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 56 кг	кг	125	33	66	32	53	21	36	18	25	16	17	12						
470	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 60 кг	кг	143	36	71	34	57	23	39	20	29	17	21	13						
471	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	162	39	80	37	64	25	44	22	34	19	26	15						
472	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 75 кг	кг	188	45	88	42	71	28	49	25	39	21	31	17						
473	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг	219	47	97	44	78	31	54	27	44	23	36	19						

474	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 90 кг	кг	239	52	106	48	85	34	59	29	49	26	41	22																										
475	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг		57		52		37		32		28		24																										
476	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 100 кг	кг	263		117		95		65		55		48																											
477	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 110 кг	кг	289		129		104		72		62		56																											
478	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 125 кг	кг	313		147		118		82		71		65																											
479	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория до 140 кг	кг	330		165		133		92		80		74																											
480	Жим штанги «Русский», номинация 55 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг	332		177		142		98		88		82																											
481	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 44 кг	кг	41	12	27	11	21	9	18	6	15	3	12	2																										
482	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 48 кг	кг	44	13	30	12	24	10	21	7	18	4	15	3																										
483	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 52 кг	кг	47	14	33	13	27	11	24	8	21	5	18	4																										
484	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 56 кг	кг		50		16		36		14	30	27	9	24	6	21	5																							
485	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 60 кг	кг				54				18			39	16	32	29	10	26	7	24	6																			
486	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	61	20	42		18	34	14	31	11	28		8			26	7																						
487	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 75 кг	кг										67					22	46	20	37	15	33	12	30	9	28	8													
488	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг																						74		25	52	22	41	17	37	13	34	10	30	9				
489	Жим штанги «Русский», номинация 75 кг - весовая категория до 90 кг	кг																															81		26	56	23	44	18	39

538	Жим штанги «Русский», номинация 150 кг - весовая категория до 125 кг	кг	34	30	22	17	10	6											
539	Жим штанги «Русский», номинация 150 кг - весовая категория до 140 кг	кг	38	33	24	19	12	7											
540	Жим штанги «Русский», номинация 150 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг	42	36	27	22	14	8											
541	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 44 кг	кг	25	19	13	7			5			3							
542	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 48 кг	кг	32	26	19	13	7					5							
543	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 52 кг	кг	37	31	24	16	9					7							
544	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 56 кг	кг	43	37	30	22	13					8							
545	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 60 кг	кг	49	43	36	28	15					12							
546	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	55	49	42	34	19					13							
547	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 75 кг	кг	61	55	48	40	21					15							
548	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг	66	60	52	45	24					16							
549	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 90 кг	кг	72	66	58	51	27					20							
550	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория свыше 90 кг	кг	78	72	64	57	30					21							

551	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 100 кг	кг																	
552	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 110 кг	кг																	
553	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 125 кг	кг																	
554	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория до 140 кг	кг																	
555	Подъем на бицепс «Русский», номинация 35 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг																	
556	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 44 кг	кг	10		8		5		4		3		2						
557	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 48 кг	кг	12		10		6		5		4		3						
558	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 52 кг	кг	17		12		7		6		5		4						
559	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 56 кг	кг	20		14		9		7		6		5						
560	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 60 кг	кг	27		20		15		13		7		6						
561	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 67,5 кг	кг	35		27		21		15		12		9						
562	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 75 кг	кг	47		38		30		21		14		12						

563	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 82,5 кг	кг	54		44		33		24		16		14							
564	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 90 кг	кг	60		49		36		27		20		16							
565	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория свыше 90 кг □	кг																		
566	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 100 кг	кг	64		52		38		30		22		20							
567	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 110 кг	кг	70		57		42		34		26		22							
568	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 125 кг	кг	76		62		44		37		28		26							
569	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория до 140 кг	кг	81		66		48		40		31		28							
570	Подъем на бицепс «Русский», номинация 50 кг - весовая категория свыше 140 кг	кг	88		72		50		43		34		31							
571	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 44 кг	кг	135	60	110	50	90	42,5	75	37,5	62,5	32,5	52,5	27,5	37,5	22,5	27,5	15	17,5	5
572	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 48 кг	кг	145	65	120	55	100	47,5	85	40	72,5	35	62,5	30	47,5	25	37,5	17,5	27,5	7,5
573	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 52 кг	кг	155	70	130	60	110	52,5	95	42,5	82,5	37,5	72,5	32,5	57,5	27,5	47,5	20	37,5	10
574	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 56 кг	кг	165	75	140	65	117,5	55	100	45	90	40	77,5	35	62,5	30	52,5	22,5	42,5	12,5
575	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 60 кг	кг	182,5	80	147,5	67,5	125	57,5	105	47,5	95	45	82,5	37,5	67,5	32,5	57,5	25	47,5	15

576	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 67,5 кг □	кг	205	87,5	167,5	75	142,5	65	120	52,5	107,5	50	92,5	40	75	35	65	27,5	55	17,5
577	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 75 кг	кг	210	90	182,5	80	155	70	130	55	117,5	55	100	45	82,5	40	72,5	30	62,5	20
578	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 82,5 кг	кг	225	95	200	85	170	75	142,5	57,5	130	60	112,5	50	92,5	45	82,5	32,5	72,5	22,5
579	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 90 кг	кг	242,5	100	215	90	185	80	155	60	142,5	65	122,5	55	97,5	50	87,5	35	77,5	25
580	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория свыше 90 кг □	кг		105		95		85		62,5		70		60		55		37,5		27,5
581	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 100 кг □	кг	255		220		205		170		157,5		135		110		100		90	
582	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 110 кг □	кг	260		225		210		175		165		140		115		105		95	
583	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 125 кг □	кг	265		230		215		180		170		145		120		110		100	
584	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 140 кг □	кг	270		235		220		185		175		150		125		115		105	
585	Однократные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория свыше 140 кг	кг	275		240		225		190		180		155		130		120		110	
586	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 44 кг	кг	85	45	75	35	60	30	55	25	52,5	22,5	45	20	32,5	12,5	27,5	7,5	22,5	2,5
587	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 48 кг	кг	90	47,5	80	37,5	65	32,5	60	27,5	55	25	47,5	22,5	35	15	30	10	25	5
588	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 52 кг	кг	95	50	85	40	67,5	35	62,5	30	60	27,5	50	25	37,5	17,5	32,5	12,5	27,5	7,5
589	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 56 кг	кг	100	52,5	90	42,5	72,5	37,5	67,5	32,5	62,5	30	52,5	27,5	42,5	20	37,5	15	32,5	10

590	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 60 кг	кг	110	55	95	45	77,5	40	72,5	35	67,5	32,5	57,5	30	47,5	22,5	42,5	17,5	37,5	12,5
591	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 67,5 кг	кг	125	57,5	100	47,5	90	42,5	82,5	37,5	77,5	35	62,5	32,5	50	25	47,5	20	42,5	15
592	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 75 кг	кг	130	60	105	50	95	45	90	40	85	37,5	70	35	55	27,5	52,5	22,5	47,5	17,5
593	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 82,5 кг	кг	137,5	62,5	115	52,5	100	47,5	95	42,5	90	40	75	37,5	62,5	30	57,5	25	52,5	20
594	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 90 кг	кг	142,5	65	120	55	105	50	100	45	95	42,5	82,5	40	67,5	32,5	62,5	27,5	57,5	22,5
595	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория свыше 90 кг	кг		67,5		57,5		52,5		47,5		45		42,5		35		30		25
596	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 100 кг	кг	150		125		110		105		100		92,5		70		65		60	
597	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 110 кг	кг	152,5		127,5		112,5		107,5		102,5		95		72,5		67,5		62,5	
598	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 125 кг	кг	155		130		115		110		105		97,5		75		70		65	
599	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория до 140 кг	кг	157,5		132,5		117,5		112,5		107,5		100		77,5		72,5		67,5	
600	Однократные подъемы на брусках с дополнительным весом - весовая категория свыше 140 кг	кг	160		135		120		115		110		102,5		80		75		70	
601	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 44 кг	кг	67,5	32,5	52,5	20	40	17,5	37,5	15	27,5	12,5	25	10	17,5	7,5	15	5	12,5	2,5

602	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 48 кг	кг	72,5	35	55	25	42,5	20	40	17,5	30	15	27,5	12,5	20	10	17,5	7,5	15	5
603	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 52 кг	кг	77,5	37,5	60	27,5	45	22,5	42,5	20	32,5	17,5	30	15	22,5	12,5	20	10	17,5	7,5
604	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 56 кг	кг	82,5	40	65	30	50	25	45	22,5	35	20	32,5	17,5	25	15	22,5	12,5	20	10
605	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 60 кг	кг	90	42,5	70	32,5	55	27,5	50	25	40	22,5	35	20	27,5	17,5	25	15	22,5	12,5
606	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 67,5 кг	кг	97,5	45	75	35	60	30	55	27,5	45	25	37,5	22,5	30	20	27,5	17,5	25	15
607	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 75 кг	кг	102,5	47,5	80	37,5	65	32,5	60	30	50	27,5	40	25	32,5	22,5	30	20	27,5	17,5
608	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 82,5 кг	кг	107,5	50	85	40	70	35	65	32,5	55	30	42,5	27,5	35	25	32,5	22,5	30	20
609	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 90 кг	кг	110	52,5	87,5	42,5	72,5	37,5	67,5	35	57,5	32,5	47,5	30	37,5	27,5	35	25	32,5	22,5
610	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория свыше 90 кг	кг		55		45		40		37,5		35		32,5		30		27,5		25
611	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 100 кг	кг	115		90		75		70		60		52,5		40		37,5		35	
612	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 110 кг	кг	117,5		92,5		77,5		72,5		62,5		55		42,5		40		37,5	
613	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 125 кг	кг	120		95		80		75		65		57,5		45		42,5		40	

614	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория до 140 кг	кг	122,5		97,5		82,5		77,5		67,5		60		47,5		45		42,5	
615	Однократные подтягивания на перекладине с дополнительным весом - весовая категория свыше 140 кг	кг	1251		100		85		80		70		62,5		50		47,5		45	
616	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 44 кг	кг	205	137	150	92	98	49	83	41	77	36	71	33	67	30	62	28	57	26
617	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 48 кг	кг	195	135	140	90	88	47	73	39	67	34	61	31	57	28	52	26	47	24
618	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 52 кг	кг	185	131	130	86	78	43	63	36	57	32	51	29	47	26	42	24	37	22
619	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 56 кг	кг	175	126	123	81	75	38	60	31	54	28	48	25	44	23	39	21	34	19
620	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 60 кг	кг	161	122	111	77	70	34	55	27	50	24	44	21	40	18	35	16	30	14
621	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 67,5 кг	кг	152	118	103	73	65	30	51	25	46	22	40	19	36	16	31	14	26	12
622	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 75 кг	кг	148	113	98	68	61	28	47	23	41	20	35	17	31	14	26	13	21	11
623	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 82,5 кг	кг	139	108	92	63	57	26	43	21	37	18	31	15	27	12	22	11	17	10
624	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 90 кг	кг	132	103	89	58	53	24	39	19	33	16	27	13	23	10	18	9	13	8
625	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория свыше 90 кг	кг		98		53		22		17		14		11		8		7		6
626	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 100 кг	кг	124		84		50		36		29		22		18		13		10	
627	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 110 кг	кг	123		83		49		35		28		21		17		12		9	
628	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 125 кг	кг	122		82		48		34		27		20		16		11		8	

629	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория до 140 кг	кг	121		81		47		33		26		19		15		10		7	
630	Многоповторные подъемы на перекладине, двоеборье - весовая категория свыше 140 кг	кг	120		80		46		32		25		18		14		9		6	
631	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 44 кг	кг	130	86	95	61	59	35	51	29	45	24	41	22	39	20	37	18	35	16
632	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 48 кг	кг	125	85	90	60	54	34	46	28	40	23	36	21	34	19	32	17	30	15
633	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 52 кг	кг	120	84	85	59	49	33	41	27	35	22	31	20	29	18	27	16	25	14
634	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 56 кг	кг	110	81	80	56	48	30	40	24	34	19	30	17	28	16	26	14	24	12
635	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 60 кг	кг	100	78	72	53	46	27	38	21	32	16	28	14	26	12	24	10	22	8
636	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 67,5 кг □	кг	94	74	68	49	44	23	36	19	30	15	26	13	24	11	22	9	20	7
637	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 75 кг	кг	89	72	65	47	42	22	34	18	27	14	23	12	21	10	19	8	17	6
638	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 82,5 кг	кг	82	70	61	45	40	21	32	17	25	13	21	11	19	9	17	7	15	5
639	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 90 кг	кг	80	68	60	43	38	20	30	16	23	12	19	10	17	8	15	6	13	4
640	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория свыше 90 кг	кг		66		41		19		15		11		9		7		5		3

641	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 100 кг	кг	77		57		37		29		21		16		14		12		10	
642	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 110 кг	кг	75		55		35		27		19		14		12		10		8	
643	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 125 кг	кг	73		53		33		25		17		12		10		8		6	
644	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория до 140 кг	кг	71		51		31		23		15		10		8		6		4	
645	Многоповторные подъемы на брусках с собственным весом - весовая категория свыше 140 кг	кг	69		49		29		21		13		8		6		4		2	
646	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 44 кг	кг	79	60	59	40	41	21	32	17	26	12	24	11	14	10	13	9	12	8
647	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 48 кг	кг	77	59	57	39	39	20	30	16	24	11	22	10	16	9	15	8	14	7
648	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 52 кг	кг	75	56	55	36	37	17	28	14	22	10	20	9	18	8	17	7	16	6
649	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 56 кг	кг	73	54	53	34	35	15	26	12	20	9	18	8	16	7	15	6	14	5
650	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 60 кг	кг	69	53	49	33	32	14	23	11	18	8	16	7	14	6	13	5	12	4

651	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 67,5 кг	кг	65	52	45	32	29	13	21	10	16	7	14	6	12	5	11	4	10	3
652	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 75 кг	кг	63	51	43	31	27	12	19	9	14	6	12	5	10	4	9	3	8	2
653	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 82,5 кг	кг	61	50	41	30	25	11	17	8	12	5	10	4	8	3	7	2	6	1
654	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 90 кг	кг	59	49	39	29	23	10	15	7	10	4	8	3	6	2	5	1	4	
655	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория свыше 90 кг □	кг		48		28		9		6		3		2		1				
656	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 100 кг	кг	57		37		21		13		8		6		4		3		2	
657	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 110 кг	кг	56		36		20		12		7		5		3		2		1	
658	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 125 кг	кг	55		35		19		11		6		4		2		1			
659	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория до 140 кг	кг	54		34		18		10		5		3		1					

660	Многоповторные подтягивания на перекладине с собственным весом - весовая категория свыше 140 кг □	кг	53		33		17		9		4		2							
Иные условия	<p>1. Норма МСМК выполняется:</p> <p>1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>1.2. На чемпионате России (дважды) или на чемпионате России и Кубке России, если это предусмотрено Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1255 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.03.2023, регистрационный № 72601), при сданной допинг-пробе.</p> <p>2. Норма МС выполняется:</p> <p>2.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы и г. Санкт-Петербурга.</p> <p>2.2. При присутствии на спортивном соревновании офицеров РАА «РУСАДА».</p> <p>2.3. При наличии на помосте трех спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории».</p> <p>2.4. При участии в виде программы не менее 6 спортсменов из трех субъектов Российской Федерации (для чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга не менее 6 спортсменов из г. Москвы или из г. Санкт-Петербурга соответственно).</p> <p>3. Норма КМС выполняется:</p> <p>3.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата субъекта Российской Федерации, а также на Всероссийских соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП.</p>																			

- 3.2. При наличии на помосте одного спортивного судьи, имеющего квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории», и двух спортивных судей, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья первой категории».
4. Нормы спортивных разрядов выполняются:
- 4.1. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- 4.2. Нормы II-III спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов выполняются на официальных спортивных соревнованиях любого статуса.
5. Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, становая тяга).
6. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат мира, и спортивные соревнования более низкого статуса проводятся среди мужчин и женщин.
7. Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет).
8. Первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-23 года), юноши, девушки (14-18 лет), мальчики, девочки (12-13 лет).
9. Первенство мира среди студентов, всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе: юниоры, юниорки (17-25 лет).
10. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол;

РАА «РУСАДА» – Ассоциация российское антидопинговое агентство «Русада».