

[Rebenokvsporte.ru](http://Rebenokvsporte.ru) — это информационно-познавательный сайт, на котором собрана полезная информация о детском спорте и психологии маленьких спортсменов.

Мы помогаем родителям из разных городов и стран услышать своих детей: подобрать подходящий вид спорта, поддержать на соревнованиях и определить настоящие желания ребенка.

## Навигация:

- [Статьи о видах спорта](#) (рекомендации, экипировка, правила, нормативы)
- [Все о психологии спортсменов](#)
- [Советы родителям](#)
- [Задать вопрос экспертам](#)
- [Рассказать о достижениях спортсмена](#)
- [Пройти тесты](#)
- [Найти спортивную секцию](#)

## Мы в социальных сетях:



По вопросам сотрудничества: [info@rebenokvsporte.ru](mailto:info@rebenokvsporte.ru)



## Нормы и условия их выполнения по виду спорта "пауэрлифтинг"

(Приказ Министерства спорта РФ от 11 января 2022 г. N 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)" с изменениями и дополнениями от 17 мая 2023 г.)

Приложение N 40  
к приказу Минспорта России  
от 11 января 2022 г. N 6

### 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.

N п/п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	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	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		405,0		310,0		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		435,0		365,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0	
5	Троеборье - весовая категория 57 кг	кг		485,0		390,0		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	635,0		540,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		540,0		420,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	720,0		595,0		510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5	
9	Троеборье - весовая категория 69 кг	кг		560,0		435,0		350,0		275,0		237,5		215,0		190,0		175,0		152,5
10	Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	785,0		675,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5	
11	Троеборье - весовая категория 76 кг			580,0		450,0		375,0		300,0		265,0		235,0		205,0		190,0		167,5

12	Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	850,0	775,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5	
13	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг	600,0	465,0	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5	
14	Троеборье - весовая категория 84+ кг	кг	620,0	480,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5	
15	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	925,0	800,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5	
16	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	970,0	840,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0	
17	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	1005,0	875,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5	
18	Троеборье - весовая категория 120+ кг	кг	1035,0	890,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5	
19	Троеборье классическое - весовая категория 43 кг	кг			170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0	
20	Троеборье классическое - весовая категория 47 кг	кг	335,0	270,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	
21	Троеборье классическое - весовая категория 52 кг	кг	370,0	300,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	
22	Троеборье классическое - весовая категория 53 кг	кг			340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0	
23	Троеборье классическое - весовая категория 57 кг	кг	390,0	325,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0	
24	Троеборье классическое - весовая категория 59 кг	кг	545,0	465,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0	
25	Троеборье классическое - весовая категория 63 кг	кг	422,5	350,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0	
26	Троеборье классическое - весовая категория 66 кг	кг	620,0	525,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0	
27	Троеборье классическое - весовая категория 69 кг	кг	440,0	365,0	320,0	252,5	222,5	190,0	170,0	150,0	137,5	
28	Троеборье классическое - весовая категория 74 кг	кг	685,0	580,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0	
29	Троеборье классическое - весовая категория 76 кг	кг	457,5	385,0	340,0	277,5	242,5	210,0	190,0	170,0	150,0	
30	Троеборье классическое - весовая категория 83 кг	кг	750,0	640,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0	
31	Троеборье классическое - весовая категория 84	кг	475,0	395,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0	

	кг																			
32	Троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	кг		525,0		420,0		375,0		317,5		285,0		250,0		220,0		200,0		180,0
33	Троеборье классическое - весовая категория 93 кг	кг	785,0		690,0		540,0		480,0		430,0		385,0		345,0		315,0		275,0	
34	Троеборье классическое - весовая категория 105 кг	кг	822,5		720,0		585,0		510,0		460,0		415,0		370,0		330,0		300,0	
35	Троеборье классическое - весовая категория 120 кг	кг	855,0		770,0		635,0		555,0		505,0		455,0		395,0		355,0		325,0	
36	Троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	кг	925,0		815,0		690,0		585,0		525,0		485,0		425,0		370,0		345,0	
37	Жим - весовая категория 43 кг	кг						57,5		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0		25,0
38	Жим - весовая категория 47 кг	кг		100,0		82,5		65,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0		30,0
39	Жим - весовая категория 52 кг	кг		112,5		95,0		72,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0		35,0
40	Жим - весовая категория 53 кг	кг				105,0		90,0		80,0		72,5		62,5		57,5		52,5		
41	Жим - весовая категория 57 кг	кг		122,5		102,5		80,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0		40,0
42	Жим - весовая категория 59 кг	кг	180,0		145,0		120,0		105,0		95,0		85,0		72,5		65,0		57,5	
43	Жим - весовая категория 63 кг	кг		132,5		112,5		90,0		75,0		67,5		60,0		55,0		50,0		45,0
44	Жим - весовая категория 66 кг	кг	215,0		180,0		135,0		120,0		105,0		92,5		80,0		72,5		65,0	
45	Жим - весовая категория 69 кг	кг		140,0		122,5		95,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0		50,0
46	Жим - весовая категория 74 кг	кг	240,0		205,0		155,0		135,0		120,0		112,5		95,0		85,0		77,5	
47	Жим - весовая категория 76 кг	кг		150,0		130,0		100,0		85,0		75,0		67,5		62,5		57,5		52,5
48	Жим - весовая категория 83 кг	кг	270,0		225,0		175,0		150,0		135,0		122,5		105,0		95,0		85,0	
49	Жим - весовая категория 84 кг	кг		157,5		137,5		105,0		90,0		80,0		72,5		65,0		60,0		55,0
50	Жим - весовая категория 84+ кг	кг		172,5		145,0		112,5		95,0		85,0		77,5		70,0		65,0		60,0
51	Жим - весовая категория 93 кг	кг	297,5		245,0		195,0		165,0		150,0		135,0		115,0		102,5		92,5	
52	Жим - весовая категория 105 кг	кг	315,0		260,0		210,0		180,0		160,0		145,0		122,5		110,0		100,0	
53	Жим - весовая категория 120 кг	кг	330,0		275,0		225,0		190,0		170,0		155,0		132,5		120,0		107,5	
54	Жим - весовая категория 120+ кг	кг	345,0		290,0		240,0		205,0		180,0		165,0		140,0		127,5		115,0	

**Rebenokvsporte.ru** — это информационно-познавательный сайт, на котором собрана полезная информация о детском спорте и психологии маленьких спортсменов.

Мы помогаем родителям из разных городов и стран услышать своих детей: подобрать подходящий вид спорта, поддержать на соревнованиях и определить настоящие желания ребенка.

**Навигация:**

- [Статьи о видах спорта](#) (рекомендации, экипировка, правила, нормативы)
- [Все о психологии спортсменов](#)
- [Советы родителям](#)
- [Задать вопрос экспертам](#)
- [Рассказать о достижениях спортсмена](#)
- [Пройти тесты](#)
- [Найти спортивную секцию](#)

**Мы в социальных сетях:**

