Додаток 63
до Кваліфікаційних норм та вимог
Єдиної спортивної класифікації України
з неолімпійських видів спорту
(пункт 63)

ПАУЕРЛІФТИНГ

Чоловіки та жінки

Вікові категорії відповідно до правил Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF):

юнаки та дівчата: з 13 до 18 років;

юніори та юніорки: з 19 до 23 років;

дорослі (або відкрита вікова категорія): 13 років і старші.

У фінальному заліку виконати нормативи, вказані у кваліфікаційній таблиці, у спортивних змаганнях відповідного рівня або посісти відповідні місця у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту з урахуванням умов присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів:

*Майстер спорту України міжнародного класу*

4, 5 — у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту;

Кваліфікаційна таблиця
(сума триборства та жим лежачи з використанням
спеціального екіпірування та класичний пауерліфтинг)

|  |
| --- |
| Чоловіки — сума триборства |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 46 | 49 | 53 | 59 | 66 | 74 | 83 | 93 | 105 | 120 | понад 120 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | — | 542 | 607,5 | 677,5 | 747,5 | 815 | 862,5 | 910 | 955 | 1007,5 |
| Майстер спорту України | — | — | 482,5 | 540 | 600 | 660 | 725 | 762,5 | 795 | 827,5 | 872,5 |
| Кандидат у майстри спорту України | 360 | 380 | 415 | 467,5 | 515 | 567,5 | 622,5 | 655 | 690 | 722,5 | 760 |
| Перший | 315 | 332,5 | 360 | 407,5 | 447,5 | 495 | 542,5 | 570 | 600 | 630 | 660 |
| Другий | 280 | 295 | 317,5 | 357,5 | 400 | 437,5 | 477,5 | 502,5 | 525 | 555 | 585 |
| Третій | 250 | 265 | 285 | 317,5 | 355 | 387,5 | 425 | 445 | 467,5 | 492 | 520 |
| Перший юнацький | 222,5 | 237,5 | 252,5 | 286 | 315 | 342,5 | 377,5 | 395 | 415 | 435 | 447,5 |
| Другий юнацький | 197,5 | 210 | 225 | 252,5 | 277,5 | 305 | 335 | 352,5 | 370 | 385 | 395 |
| Третій юнацький | 172,5 | 182,5 | 197,5 | 222,5 | 247,5 | 272,5 | 297,5 | 312,5 | 330 | 342,5 | 352,5 |
| Чоловіки — сума триборства (класичний пауерліфтинг) |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 46 | 49 | 53 | 59 | 66 | 74 | 83 | 93 | 105 | 120 | понад 120 |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | — | 472,5 | 527,5 | 602,5 | 652,5 | 700 | 740 | 777,5 | 820 | 867,5 |
| Майстер спорту України | — | — | 420 | 470 | 520 | 570 | 615 | 655 | 690 | 725 | 772,5 |
| Кандидат у майстри спорту України | 312 | 335 | 365 | 407,5 | 450 | 495 | 537,5 | 582,5 | 605 | 632,5 | 672,5 |
| Перший | 272 | 292,5 | 320 | 355 | 392,5 | 430 | 465 | 505 | 525 | 547,5 | 582,5 |
| Другий | 245 | 265 | 290 | 325 | 357,5 | 390 | 422,5 | 460 | 475 | 497,5 | 530 |
| Третій | 222,5 | 240 | 260 | 292,5 | 325 | 355 | 382,5 | 410 | 430 | 452,5 | 472,5 |
| Перший юнацький | 195 | 212,5 | 232,5 | 260 | 290 | 315 | 340 | 362,5 | 382,5 | 405 | 420 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Другий юнацький | 175 | 187,5 | 207,5 | 230 | 255 | 280 | 302,5 | 322,5 | 340 | 360 | 375 |
| Третій юнацький | 157,5 | 167,5 | 182,5 | 200 | 230 | 250 | 270 | 287,5 | 302,5 | 320 | 332,5 |
| Чоловіки — жим лежачи |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 46 | 49 | 53 | 59 | 66 | 74 | 83 | 93 | 105 | 120 | понад 120 |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | — | 155 | 177,5 | 202,5 | 225 | 245 | 260 | 275 | 285 | 302,5 |
| Майстер спорту України | — | — | 140 | 160 | 180 | 200 | 217,5 | 232,5 | 245 | 255 | 267,5 |
| Кандидат у майстри спорту України | 107,5 | 110 | 120 | 137,5 | 155 | 172,5 | 187,5 | 200 | 212,5 | 222,5 | 230 |
| Перший | 92,5 | 95 | 105 | 120 | 135 | 150 | 162,5 | 172,5 | 182,5 | 190 | 197,5 |
| Другий | 80 | 85 | 92,5 | 105 | 117,5 | 130 | 142,5 | 152,5 | 162,5 | 170 | 175 |
| Третій | 72,5 | 75 | 82,5 | 92,5 | 105 | 117,5 | 127,5 | 137,5 | 145 | 152,5 | 157,5 |
| Перший юнацький | 65 | 67,5 | 75 | 85 | 95 | 105 | 115 | 122,5 | 130 | 135 | 140 |
| Другий юнацький | 57,5 | 60 | 65 | 75 | 85 | 95 | 102,5 | 110 | 115 | 120 | 122,5 |
| Третій юнацький | 50 | 52,5 | 57,5 | 65 | 75 | 82,5 | 90 | 97,5 | 102,5 | 107,5 | 110 |
| Чоловіки — жим лежачи (класичний пауерліфтинг) |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 46 | 49 | 53 | 59 | 66 | 74 | 83 | 93 | 105 | 120 | понад 120 |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | — | 137,5 | 150 | 162,5 | 177,5 | 192,5 | 205 | 217,5 | 227,5 | 240 |
| Майстер спорту України | — | — | 122,5 | 135 | 147,5 | 160 | 172,5 | 182,5 | 195 | 205 | 217,5 |
| Кандидат у майстри спорту України | 82 | 95 | 105 | 117,5 | 130 | 142,5 | 152,5 | 162,5 | 172,5 | 182,5 | 192,5 |
| Перший | — | — | — | 102,5 | — | — | — | — | — | — | — |
| Другий | — | — | — | — | 105 | — | — | — | — | — | — |
| Третій | — | — | 75 | 85 | — | — | — | — | — | — | — |
| Перший юнацький | — | — | 65 | 75 | — | — | — | — | — | — | — |
| Другий юнацький | 45 | 52,5 | 57,5 | 67,5 | 75 | 82,5 | 90 | 95 | 100 | 107,5 | 110 |
| Третій юнацький | 40 | 47,5 | 52,5 | 60 | 67,5 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 |
| Жінки — сума триборства |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 69 | 76 | 84 | понад 84 | — |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | 342,5 | 377,5 | 407,5 | 445 | 472,5 | 497,5 | 522,5 | 560 | 600 | — |
| Майстер спорту України | — | 305 | 332,5 | 360 | 387,5 | 420 | 442,5 | 465 | 490 | 535 | — |
| Кандидат у майстри спорту України | 237,5 | 260 | 287,5 | 310 | 332,5 | 362,5 | 380 | 400 | 422,5 | 460 | — |
| Перший | 205 | 227,5 | 245 | 265 | 287,5 | 315 | 330 | 347,5 | 367,5 | 402,5 | — |
| Другий | 180 | 200 | 215 | 232,5 | 252,5 | 277,5 | 292,5 | 307,5 | 322,5 | 352,5 | — |
| Третій | 160 | 177,5 | 190 | 205 | 225 | 247,5 | 260 | 272,5 | 287,5 | 312,5 | — |
| Перший юнацький | 142,5 | 157,5 | 172,5 | 185 | 200 | 222,5 | 235 | 245 | 255 | 277,5 | — |
| Другий юнацький | 125 | 137,5 | 152,5 | 165 | 177,5 | 197,5 | 207,5 | 217,5 | 227,5 | 247,5 | — |
| Третій юнацький | 112,5 | 122,5 | 135 | 145 | 157,5 | 175 | 182,5 | 192,5 | 202,5 | 222,5 | — |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Жінки — сума триборства (класичний пауерліфтинг) |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 69 | 76 | 84 | понад 84 | — |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | 295 | 317,5 | 350 | 380 | 410 | 432,5 | 457,5 | 480 | 520 | — |
| Майстер спорту України | — | 260 | 285 | 315 | 340 | 365 | 385 | 405 | 425 | 460 | — |
| Кандидат у майстри спорту України | 205 | 225 | 247,5 | 272,5 | 295 | 317,5 | 335 | 352,5 | 370 | 400 | — |
| Перший | 177,5 | 195 | 215 | 235 | 255 | 275 | 290 | 305 | 320 | 347,5 | — |
| Другий | 160 | 175 | 192,5 | 212,5 | 232,5 | 250 | 265 | 280 | 292,5 | 317,5 | — |
| Третій | 145 | 160 | 175 | 192,5 | 210 | 227,5 | 240 | 252,5 | 265 | 287,5 | — |
| Перший юнацький | 130 | 142,5 | 155 | 170 | 187,5 | 202,5 | 215 | 227,5 | 235 | 255 | — |
| Другий юнацький | 117,5 | 127,5 | 140 | 152,5 | 165 | 180 | 190 | 200 | 210 | 227,5 | — |
| Третій юнацький | 102,5 | 112,5 | 122,5 | 135 | 147,5 | 160 | 170 | 180 | 187,5 | 202,5 | — |
| Жінки — жим лежачи |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 69 | 76 | 84 | понад 84 | — |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | 97,5 | 105 | 115 | 125 | 135 | 142,5 | 152,5 | 160 | 172,5 | — |
| Майстер спорту України | — | 85 | 95 | 102,5 | 110 | 120 | 127,5 | 132,5 | 140 | 152,5 | — |
| Кандидат у майстри спорту України | 67,5 | 72,5 | 80 | 90 | 95 | 102,5 | 107,5 | 112,5 | 120 | 130 | — |
| Перший | 60 | 65 | 70 | 77,5 | 82,5 | 90 | 95 | 100 | 105 | 115 | — |
| Другий | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 102,5 | — |
| Третій | 47,5 | 52,5 | 57,5 | 62,5 | 67,5 | 70 | 75 | 77,5 | 82,5 | 90 | — |
| Перший юнацький | 42,5 | 45 | 50 | 55 | 57,5 | 62,5 | 65 | 70 | 72,5 | 80 | — |
| Другий юнацький | 37,5 | 40 | 45 | 50 | 52,5 | 57,5 | 60 | 62,5 | 65 | 70 | — |
| Третій юнацький | 32,5 | 37,5 | 40 | 45 | 47,5 | 50 | 52,5 | 55 | 57,5 | 62,5 | — |
| Жінки — жим лежачи (класичний пауерліфтинг) |
| Спортивні звання та спортивні розряди | Вагові категорії, кг |
| 40 | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 69 | 76 | 84 | понад 84 | — |
| Майстер спорту України міжнародного класу | — | 75 | 82,5 | 92,5 | 100 | 105 | 110 | 115 | 117,5 | 122,5 | — |
| Майстер спорту України | — | 70 | 77,5 | 87,5 | 92,5 | 100 | 105 | 107,5 | 112,5 | 117,5 | — |
| Кандидат у майстри спорту України | 57,5 | 65 | 72,5 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 102,5 | 107,5 | — |
| Перший | 50 | 55 | 62,5 | 70 | 75 | 80 | 82,5 | 87,5 | 90 | 95 | — |
| Другий | 45 | 50 | 55 | 62,5 | 67,5 | 72,5 | 75 | 80 | 82,5 | 87,5 | — |
| Третій | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 67,5 | 70 | 72,5 | 77,5 | — |
| Перший юнацький | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 57,5 | 60 | 62,5 | 65 | 67,5 | — |
| Другий юнацький | 30 | 35 | 37,5 | 42,5 | 45 | 50 | 52,5 | 55 | 57,5 | 60 | — |
| Третій юнацький | 27,5 | 32,5 | 35 | 40 | 42,5 | 45 | 47,5 | 50 | 52,5 | 55 | — |

Умови присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів:

1. Спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» присвоюється у всіх офіційних міжнародних спортивних змаганнях, які входять до календаря Міжнародної (International Powerlifting Federation, IPF) або Європейської (European Powerlifting Federation, EPF) федерації пауерліфтингу.

2. Спортивне звання «Майстер спорту України» присвоюється в офіційних міжнародних спортивних змаганнях, чемпіонатах та Кубках України, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на відповідний рік.

3. Спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту України» присвоюється у спортивних змаганнях III–V рангів.

4. Перший, другий, третій розряди та перший, другий, третій юнацькі розряди присвоюються у спортивних змаганнях будь-якого рангу.

5. Спортивні розряди присвоюються з 10 років, спортивне звання «Майстер спорту України» з 15 років, спортивне звання «Майстер спорту України міжнародного класу» з 16 років.