



Всемирная федерация  
стритлифтинга

# Нормативы по дисциплине «Отжимания на максимум»

# Спортивные разряды и звания WSF

В WSF разработана и утверждена **единая система спортивных разрядов и званий**, ознакомиться с ней можно на официальном сайте в соответствующем разделе «Нормативы»: <https://wsf-federation.ru/razryadnye-normativy-po-stritliftingu/> или <https://wrpf.pro/normativy/>. Филиалы WSF должны использовать единую систему спортивных разрядов и званий WSF. Спортивные разряды и звания присваиваются тем филиалом, в котором выполнен норматив.

При расчете норматива к показанному спортсменом результату применяются **повышающие коэффициенты** для присвоения разрядов и званий до МСМК включительно. Повышающие коэффициенты действуют для спортсменов:

- возраст 50-54 года +10%;
- возраст 55-59 лет +15%;
- возраст 60-64 года + 20%;
- возраст 65-69 лет +25%;
- возраст 70 лет и старше + 30%.

Данная корректировка производится независимо от того, в какой возрастной группе принимает участие спортсмен на турнире. Она производится исходя из фактического возраста спортсмена на день участия в турнире.

В дисциплинах, в которых результат определяется в килограммах, полученное при повышении на соответствующий процент значение **округляется до 2,5 кг в меньшую сторону**.

## **Пример:**

Дивизион – двоеборье на максимум с прохождением ДК.

Спортсмен – мужчина, возраст 63 года, весовая категория – 100 кг.

Результат спортсмена – 147,5 кг.

Норматив МС в данном дивизионе и в этой весовой категории – 172,5 кг.

## **Расчет норматива с повышающим коэффициентом:**

$147,5 \text{ кг} + 20\% = 177 \text{ кг}$ .

Округляем до 175 кг. Следовательно, спортсмен имеет право на присвоение спортивного звания МС.

В дисциплинах, в которых результат определяется в количестве повторений, полученное при повышении на соответствующий процент значение **округляется** до целого числа **в меньшую сторону**.

**Пример:**

Дивизион – отжимания многоповторные 35 кг с прохождением ДК.

Спортсмен – мужчина, возраст 63 года, весовая категория – 100 кг.

Результат спортсмена – 24 повторения.

Норматив МС в данном дивизионе и в этой весовой категории – 26 повторений.

**Расчет норматива с повышающим коэффициентом:**

24 повторения + 20% = 28,8 повторений.

Округляем до 28 повторений. Следовательно, спортсмен имеет право на присвоение спортивного звания МС.

Рассчитать норматив для возрастных категорий «Мастера 50+» также можно при помощи калькулятора по ссылке: [PowerTable / Нормативы WSF](#).

# Отжимания на максимум с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	87,5	80	65	55	50	42,5	37,5
<b>52</b>	92,5	85	70	60	52,5	45	40
<b>56</b>	100	90	75	67,5	57,5	47,5	42,5
<b>60</b>	110	97,5	80	72,5	62,5	52,5	45
<b>67,5</b>	122,5	107,5	90	77,5	67,5	57,5	50
<b>75</b>	127,5	112,5	95	82,5	72,5	62,5	55
<b>82,5</b>	137,5	120	100	90	77,5	67,5	60
<b>90</b>	140	125	105	95	82,5	72,5	65
<b>100</b>	142,5	130	110	97,5	87,5	77,5	67,5
<b>110</b>	145	132,5	112,5	102,5	100	90	70
<b>110+</b>	147,5	135	115	105	102,5	92,5	70

# Отжимания на максимум с прохождением допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	36,25	32,5	27,5	21,25	18,75	15	12,5
<b>48</b>	37,5	33,75	28,75	23,75	21,25	17,5	15
<b>52</b>	40	35	30	25	22,5	20	17,5
<b>56</b>	42,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5	20
<b>60</b>	45	40	35	30	27,5	25	22,5
<b>67,5</b>	47,5	42,5	37,5	32,5	30	27,5	25
<b>75</b>	50	45	40	35	32,5	30	27,5
<b>75+</b>	52,5	47,5	42,5	37,5	35	32,5	30

# Отжимания на максимум без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	95	87,5	70	60	55	45	40
<b>52</b>	100	92,5	75	65	57,5	47,5	42,5
<b>56</b>	107,5	97,5	80	72,5	62,5	52,5	45
<b>60</b>	120	105	87,5	77,5	67,5	57,5	47,5
<b>67,5</b>	132,5	115	97,5	82,5	72,5	62,5	55
<b>75</b>	137,5	122,5	102,5	90	77,5	67,5	60
<b>82,5</b>	147,5	130	107,5	97,5	82,5	72,5	65
<b>90</b>	150	135	112,5	102,5	90	77,5	70
<b>100</b>	155	140	120	105	95	82,5	72,5
<b>110</b>	157,5	142,5	122,5	110	107,5	97,5	75
<b>110+</b>	160	145	125	112,5	110	100	75

# Отжимания на максимум без прохождения допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	38,75	35	30	22,5	20	16,25	13,75
<b>48</b>	40	36,25	31,25	26,25	22,5	18,75	16,25
<b>52</b>	43,75	37,5	32,5	27,5	23,75	21,25	18,75
<b>56</b>	46,25	40	35	30	27,5	23,75	21,25
<b>60</b>	48,75	43,75	37,5	32,5	30	27,5	23,75
<b>67,5</b>	51,25	46,25	40	35	32,5	30	27,5
<b>75</b>	53,75	48,75	43,75	37,5	35	32,5	30
<b>75+</b>	56,25	51,25	46,25	40	37,5	35	32,5