



Всемирная федерация  
стритлифтинга

# Нормативы по дисциплине «Отжимания многоповторные»

# Оглавление

Спортивные разряды и звания WSF .....	3
Отжимания многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля .....	5
Отжимания многоповторные 10 кг с прохождением допинг-контроля .....	7
Отжимания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля .....	8
Отжимания многоповторные 25 кг с прохождением допинг-контроля .....	10
Отжимания многоповторные 35 кг с прохождением допинг-контроля .....	11
Отжимания многоповторные 50 кг с прохождением допинг-контроля .....	12
Отжимания многоповторные 75 кг с прохождением допинг-контроля .....	13
Отжимания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля .....	14
Отжимания многоповторные 10 кг без прохождения допинг-контроля .....	16
Отжимания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля .....	17
Отжимания многоповторные 25 кг без прохождения допинг-контроля .....	19
Отжимания многоповторные 35 кг без прохождения допинг-контроля .....	20
Отжимания многоповторные 50 кг без прохождения допинг-контроля .....	21
Отжимания многоповторные 75 кг без прохождения допинг-контроля .....	22

# 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 многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	87	68	46	36	31	28	25
<b>52</b>	86	66	45	35	30	27	24
<b>56</b>	85	65	44	34	29	26	23
<b>60</b>	81	61	43	33	28	25	22
<b>67,5</b>	79	59	42	33	28	25	22
<b>75</b>	77	57	41	32	27	24	21
<b>82,5</b>	76	55	40	32	27	24	21
<b>90</b>	72	53	39	31	26	23	20
<b>100</b>	69	51	38	30	25	22	19
<b>110</b>	66	48	36	28	23	20	17
<b>110+</b>	63	45	33	25	20	17	14

# Отжимания многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	60	41	31	29	24	21	18
<b>48</b>	58	40	30	28	23	20	17
<b>52</b>	56	38	29	27	22	19	16
<b>56</b>	54	35	28	25	21	18	15
<b>60</b>	52	33	27	24	20	17	14
<b>67,5</b>	48	31	25	22	19	16	13
<b>75</b>	46	30	24	21	18	15	12
<b>75+</b>	45	28	22	19	16	13	10

# Отжимания многоповторные 10 кг с прохождением допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	22	19	17	15	12	10	8
<b>48</b>	24	21	19	17	13	11	9
<b>52</b>	25	22	20	18	14	12	10
<b>56</b>	26	23	21	19	15	13	11
<b>60</b>	25	22	20	18	14	12	9
<b>67,5</b>	23	20	18	16	13	11	8
<b>75</b>	20	17	15	13	10	8	6
<b>75+</b>	18	15	13	11	8	6	5

# Отжимания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	38	31	27	22	18	15	14
<b>52</b>	42	35	30	24	20	17	15
<b>56</b>	44	37	32	26	22	19	16
<b>60</b>	47	39	34	28	24	21	19
<b>67,5</b>	50	42	36	30	26	23	20
<b>75</b>	52	44	37	31	27	24	22
<b>82,5</b>	54	46	39	33	29	26	23
<b>90</b>	51	43	36	29	24	22	20
<b>100</b>	46	38	33	27	22	19	17
<b>110</b>	39	33	28	22	18	14	12
<b>110+</b>	38	32	27	21	17	13	11

# Отжимания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	16	13	10	8	5	3	2
<b>48</b>	18	15	13	10	7	4	3
<b>52</b>	20	17	15	12	9	7	4
<b>56</b>	21	18	16	14	11	8	6
<b>60</b>	20	17	15	12	10	8	6
<b>67,5</b>	17	14	12	9	8	7	5
<b>75</b>	15	12	10	8	7	6	4
<b>75+</b>	13	11	9	7	6	5	4

# Отжимания многоповторные 25 кг с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	32	25	22	18	17	14	12
<b>52</b>	35	28	24	20	17	15	13
<b>56</b>	38	31	27	21	18	17	14
<b>60</b>	40	33	29	23	20	19	16
<b>67,5</b>	42	34	31	24	22	20	18
<b>75</b>	45	36	34	28	25	21	20
<b>82,5</b>	48	40	37	29	26	22	20
<b>90</b>	46	37	34	27	23	20	19
<b>100</b>	41	33	30	24	20	17	15
<b>110</b>	35	28	24	19	14	13	11
<b>110+</b>	33	26	21	18	13	11	9

# Отжимания многоповторные 35 кг с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	28	22	19	16	15	12	11
<b>52</b>	31	25	21	18	15	13	11
<b>56</b>	33	27	24	18	16	15	12
<b>60</b>	35	29	26	20	18	17	14
<b>67,5</b>	37	30	27	21	19	18	16
<b>75</b>	40	32	30	25	22	18	17
<b>82,5</b>	42	35	33	26	23	19	18
<b>90</b>	40	33	30	24	20	18	17
<b>100</b>	36	29	26	21	18	15	13
<b>110</b>	31	25	21	17	12	11	10
<b>110+</b>	29	23	18	16	11	10	8

# Отжимания многоповторные 50 кг с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	21	17	13	7	-	-	-
<b>52</b>	23	18	15	10	6	-	-
<b>56</b>	25	20	17	12	8	-	-
<b>60</b>	27	22	18	13	11	7	-
<b>67,5</b>	28	22	19	15	12	9	-
<b>75</b>	29	23	20	17	13	10	7
<b>82,5</b>	31	25	22	19	15	12	10
<b>90</b>	33	26	23	20	16	13	11
<b>100</b>	29	23	20	18	15	12	10
<b>110</b>	27	22	19	18	16	13	9
<b>110+</b>	26	21	18	17	15	13	8

# Отжимания многоповторные 75 кг с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	7	3	-	-	-	-	-
<b>52</b>	9	5	2	-	-	-	-
<b>56</b>	12	7	3	1	-	-	-
<b>60</b>	15	10	4	2	-	-	-
<b>67,5</b>	18	13	7	4	-	-	-
<b>75</b>	19	14	9	5	-	-	-
<b>82,5</b>	20	16	11	6	-	-	-
<b>90</b>	21	17	13	7	-	-	-
<b>100</b>	20	16	12	7	-	-	-
<b>110</b>	19	15	11	6	-	-	-
<b>110+</b>	18	14	10	5	-	-	-

# Отжимания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	96	75	51	40	34	31	28
<b>52</b>	95	73	50	39	33	30	26
<b>56</b>	94	72	48	37	32	29	25
<b>60</b>	89	67	47	37	31	28	25
<b>67,5</b>	87	65	46	36	31	28	24
<b>75</b>	85	63	45	36	30	27	23
<b>82,5</b>	84	61	44	35	29	26	23
<b>90</b>	79	58	43	34	29	26	22
<b>100</b>	76	56	42	33	27	24	21
<b>110</b>	73	53	40	30	25	22	18
<b>+110</b>	69	50	36	28	22	19	16

# Отжимания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	66	45	34	32	26	23	20
<b>48</b>	64	44	33	30	25	22	19
<b>52</b>	62	41	32	29	24	21	18
<b>56</b>	59	39	30	27	23	20	17
<b>60</b>	57	37	29	26	22	19	15
<b>67,5</b>	52	34	28	25	21	17	14
<b>75</b>	51	33	26	23	20	17	14
<b>75+</b>	50	31	24	21	18	14	11

# Отжимания многоповторные 10 кг без прохождения допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	24	21	19	17	13	11	9
<b>48</b>	26	23	21	19	14	12	10
<b>52</b>	28	24	22	20	15	13	11
<b>56</b>	29	25	23	21	17	14	12
<b>60</b>	28	24	22	20	15	13	10
<b>67,5</b>	25	22	20	18	14	12	9
<b>75</b>	22	19	17	14	11	9	7
<b>75+</b>	20	17	14	12	9	7	6

# Отжимания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	42	34	30	24	20	17	15
<b>52</b>	46	39	33	26	22	19	17
<b>56</b>	48	41	35	29	24	21	18
<b>60</b>	52	43	37	31	26	23	21
<b>67,5</b>	55	46	40	33	29	25	22
<b>75</b>	57	48	41	34	30	26	24
<b>82,5</b>	59	51	43	36	32	29	25
<b>90</b>	56	47	40	32	26	24	22
<b>100</b>	51	42	36	30	24	21	19
<b>110</b>	43	36	31	24	20	15	13
<b>110+</b>	42	35	30	23	19	14	12

# Отжимания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	18	14	11	9	5	4	3
<b>48</b>	20	17	14	11	8	5	4
<b>52</b>	22	19	17	13	10	8	5
<b>56</b>	23	20	18	15	12	9	7
<b>60</b>	22	19	17	13	11	9	7
<b>67,5</b>	19	15	13	10	9	8	6
<b>75</b>	17	13	11	9	8	7	5
<b>75+</b>	14	12	10	8	7	6	5

# Отжимания многоповторные 25 кг без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	35	27	24	19	18	15	13
<b>52</b>	38	30	26	22	18	16	14
<b>56</b>	41	33	29	23	19	18	15
<b>60</b>	43	36	31	25	22	21	17
<b>67,5</b>	45	37	33	26	24	22	19
<b>75</b>	49	39	37	30	27	23	22
<b>82,5</b>	52	43	40	31	28	24	22
<b>90</b>	50	40	37	29	25	22	21
<b>100</b>	44	36	32	26	22	18	16
<b>110</b>	38	30	26	21	15	14	12
<b>110+</b>	36	28	23	19	14	12	10

# Отжимания многоповторные 35 кг без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	31	24	21	18	17	13	12
<b>52</b>	34	28	23	20	17	14	12
<b>56</b>	36	30	26	20	18	17	13
<b>60</b>	39	32	29	22	20	19	15
<b>67,5</b>	41	33	30	23	21	20	18
<b>75</b>	44	35	33	28	24	20	19
<b>82,5</b>	46	39	36	29	25	21	20
<b>90</b>	44	36	33	26	22	20	19
<b>100</b>	40	32	29	23	20	17	14
<b>110</b>	34	28	23	19	13	12	11
<b>110+</b>	32	25	20	18	12	11	9

# Отжимания многоповторные 50 кг без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	23	18	14	8	-	-	-
<b>52</b>	25	20	17	11	7	-	-
<b>56</b>	28	22	19	13	9	-	-
<b>60</b>	30	24	20	14	12	8	-
<b>67,5</b>	31	25	21	17	13	10	-
<b>75</b>	32	26	22	19	14	11	8
<b>82,5</b>	34	27	24	21	16	13	11
<b>90</b>	36	29	26	22	17	14	12
<b>100</b>	32	26	22	19	16	13	11
<b>110</b>	30	24	20	19	18	14	10
<b>110+</b>	29	23	20	18	17	14	9

# Отжимания многоповторные 75 кг без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	8	4	-	-	-	-	-
<b>52</b>	10	6	3	-	-	-	-
<b>56</b>	13	8	5	2	-	-	-
<b>60</b>	17	12	6	4	-	-	-
<b>67,5</b>	20	14	8	5	-	-	-
<b>75</b>	21	15	10	6	-	-	-
<b>82,5</b>	22	17	12	7	-	-	-
<b>90</b>	23	18	14	8	-	-	-
<b>100</b>	22	17	13	8	-	-	-
<b>110</b>	21	16	12	7	-	-	-
<b>110+</b>	20	15	11	6	-	-	-