



Всемирная федерация  
стритлифтинга

# Нормативы по дисциплине «Подтягивания 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](#).

# Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	60	55	50	42,5	37,5	30	22,5
<b>52</b>	62,5	57,5	52,5	45	40	32,5	25
<b>56</b>	65	60	57,5	50	42,5	35	30
<b>60</b>	72,5	65	60	52,5	45	37,5	32,5
<b>67,5</b>	80	72,5	62,5	55	47,5	40	35
<b>75</b>	85	77,5	67,5	60	52,5	42,5	37,5
<b>82,5</b>	90	80	70	62,5	55	45	40
<b>90</b>	92,5	85	75	65	57,5	47,5	42,5
<b>100</b>	97,5	87,5	77,5	67,5	60	50	45
<b>110</b>	100	92,5	82,5	72,5	62,5	52,5	47,5
<b>110+</b>	102,5	95	85	75	65	55	50

# Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	27,5	22,5	20	16,25	12,5	10	7,5
<b>48</b>	28,75	23,75	21,25	17,5	13,75	12,5	8,75
<b>52</b>	30	25	22,5	20	17,5	15	10
<b>56</b>	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5	12,5
<b>60</b>	35	30	27,5	25	22,5	20	15
<b>67,5</b>	36,25	31,25	28,75	26,25	23,75	21,25	16,25
<b>75</b>	37,5	32,5	30	28,75	27,5	23,75	18,75
<b>75+</b>	41,25	36,25	33,75	31,25	28,75	25	21,25

# Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля

## Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>48</b>	65	60	55	45	40	32,5	25
<b>52</b>	67,5	62,5	57,5	47,5	42,5	35	27,5
<b>56</b>	70	65	62,5	55	45	37,5	32,5
<b>60</b>	77,5	70	65	57,5	47,5	40	35
<b>67,5</b>	87,5	77,5	67,5	60	52,5	42,5	37,5
<b>75</b>	92,5	82,5	72,5	65	57,5	45	40
<b>82,5</b>	97,5	87,5	75	67,5	60	47,5	42,5
<b>90</b>	100	92,5	80	70	62,5	52,5	45
<b>100</b>	105	95	82,5	72,5	65	55	47,5
<b>110</b>	107,5	100	90	77,5	67,5	57,5	52,5
<b>110+</b>	110	102,5	92,5	80	70	60	55

# Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля

## Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
<b>44</b>	30	23,75	21,25	17,5	13,75	11,25	7,5
<b>48</b>	31,25	26,25	22,5	18,75	15	13,75	10
<b>52</b>	32,5	27,5	23,75	21,25	18,75	16,25	11,25
<b>56</b>	35	30	27,5	23,75	21,25	18,75	13,75
<b>60</b>	37,5	32,5	30	27,5	23,75	21,25	16,25
<b>67,5</b>	38,75	33,75	31,25	28,75	26,25	22,5	17,5
<b>75</b>	40	35	32,5	31,25	30	26,25	20
<b>75+</b>	45	38,75	36,25	33,75	31,25	27,5	22,5