



Всемирная федерация
стритлифтинга

Нормативы по дисциплине «Подтягивания многоповторные»

Оглавление

Спортивные разряды и звания WSF	3
Подтягивания многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля	5
Подтягивания многоповторные 10 кг с прохождением допинг-контроля	7
Подтягивания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля	9
Подтягивания многоповторные 25 кг с прохождением допинг-контроля	11
Подтягивания многоповторные 35 кг с прохождением допинг-контроля	12
Подтягивания многоповторные 50 кг с прохождением допинг-контроля	13
Подтягивания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля	14
Подтягивания многоповторные 10 кг без прохождения допинг-контроля	16
Подтягивания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля	18
Подтягивания многоповторные 25 кг без прохождения допинг-контроля	20
Подтягивания многоповторные 35 кг без прохождения допинг-контроля	21
Подтягивания многоповторные 50 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](#).

Подтягивания многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	57	43	33	26	21	18	15
52	56	43	33	26	20	18	15
56	54	41	32	24	19	16	14
60	51	39	30	23	18	15	13
67,5	49	37	29	22	15	14	12
75	46	36	28	20	14	12	11
82,5	45	35	26	19	13	11	10
90	42	33	24	17	12	10	9
100	39	31	22	16	10	9	7
110	38	30	21	15	10	8	7
110+	36	28	20	15	9	8	6

Подтягивания многоповторные без веса с прохождением допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	40	28	21	17	14	12	11
48	39	26	20	15	13	11	10
52	36	24	18	14	12	10	9
56	35	23	17	12	10	9	8
60	34	22	16	11	9	8	7
67,5	33	21	15	10	8	7	6
75	33	20	14	10	8	7	6
75+	31	19	12	9	7	6	5

Подтягивания многоповторные 10 кг с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	22	17	14	11	10	9	8
52	23	18	15	12	10	9	8
56	24	19	16	13	11	10	9
60	25	20	17	14	11	10	9
67,5	28	23	18	15	12	10	9
75	29	24	19	16	13	11	10
82,5	30	25	20	17	14	12	11
90	28	23	18	15	13	11	10
100	25	20	16	13	11	10	9
110	22	17	14	11	9	8	7
110+	20	15	12	10	8	7	6

Подтягивания многоповторные 10 кг с прохождением допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	11	9	7	6	4	2	1
48	12	10	8	7	5	4	2
52	13	11	9	8	6	4	3
56	14	12	10	9	7	5	4
60	13	11	9	8	6	5	4
67,5	12	10	8	7	5	4	3
75	11	9	7	6	5	4	3
75+	10	8	6	5	4	3	2

Подтягивания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	16	13	11	9	7	6	5
52	18	15	12	10	8	7	6
56	19	15	12	10	9	8	7
60	21	16	13	11	10	9	8
67,5	24	18	15	13	11	10	9
75	25	19	16	14	13	11	10
82,5	26	20	17	15	13	11	10
90	24	19	16	14	12	10	9
100	21	17	14	12	10	9	8
110	17	14	11	10	8	7	6
110+	15	12	10	9	7	6	5

Подтягивания многоповторные 15 кг с прохождением допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	7	5	4	3	2	1	-
48	8	6	4	3	2	1	-
52	10	8	6	5	4	3	2
56	11	9	8	7	6	5	4
60	10	8	7	6	5	4	3
67,5	9	7	6	5	4	3	2
75	8	7	6	5	4	3	2
75+	7	6	5	4	3	2	1

Подтягивания многоповторные 25 кг с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	12	10	8	7	5	4	3
52	14	11	9	8	6	5	4
56	15	12	10	8	7	6	5
60	16	13	11	9	8	7	6
67,5	18	15	13	11	9	8	7
75	19	16	14	12	10	9	8
82,5	20	17	15	13	12	10	9
90	19	16	14	12	10	9	8
100	17	14	12	10	9	8	7
110	14	11	9	8	6	5	4
110+	12	10	8	7	5	4	3

Подтягивания многоповторные 35 кг с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	11	9	7	6	4	4	3
52	12	10	8	7	5	4	4
56	13	11	9	7	6	5	4
60	14	11	10	8	7	6	5
67,5	16	13	11	10	8	7	6
75	17	14	12	11	9	8	7
82,5	18	15	13	12	11	9	8
90	17	14	12	11	9	8	7
100	15	12	11	9	8	7	6
110	12	10	8	7	5	4	4
110+	11	9	7	6	4	4	3

Подтягивания многоповторные 50 кг с прохождением допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	6	4	-	-	-	-	-
52	7	5	3	-	-	-	-
56	8	7	5	-	-	-	-
60	10	8	6	3	-	-	-
67,5	12	9	7	5	-	-	-
75	13	10	8	6	3	-	-
82,5	14	11	9	7	5	-	-
90	15	12	10	8	6	-	-
100	13	11	9	7	5	-	-
110	11	9	8	6	4	3	-
110+	9	8	7	5	4	3	-

Подтягивания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	62	48	36	29	23	20	17
52	61	47	36	28	22	20	16
56	59	45	35	27	21	18	15
60	56	43	33	25	20	16	14
67,5	54	41	32	24	17	15	13
75	51	40	30	22	16	13	12
82,5	49	38	29	21	14	12	11
90	47	36	27	19	13	11	10
100	43	34	24	18	11	9	8
110	42	33	23	17	11	9	7
+110	40	31	22	16	10	8	7

Подтягивания многоповторные без веса без прохождения допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	44	30	23	18	15	14	12
48	43	29	22	17	14	12	11
52	40	26	19	15	13	11	10
56	39	25	19	13	11	10	9
60	37	24	18	12	10	9	8
67,5	36	23	17	11	9	8	7
75	36	22	15	11	8	7	6
75+	34	21	13	10	8	7	6

Подтягивания многоповторные 10 кг без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	24	19	15	12	11	10	9
52	25	20	17	13	11	10	9
56	26	21	18	14	12	11	10
60	28	22	19	15	12	11	10
67,5	31	25	20	17	13	11	10
75	32	26	21	18	14	12	11
82,5	33	28	22	19	15	13	12
90	31	25	20	17	14	12	11
100	28	22	18	14	12	11	10
110	24	19	15	12	10	9	8
110+	22	17	13	11	9	8	7

Подтягивания многоповторные 10 кг без прохождения допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	13	11	9	8	6	4	3
48	14	12	10	9	7	6	4
52	15	13	11	10	8	6	5
56	16	14	12	11	9	7	6
60	15	13	11	10	8	7	6
67,5	14	12	10	9	7	6	5
75	13	11	9	8	7	6	5
75+	12	10	8	7	6	5	4

Подтягивания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	18	14	12	10	8	7	6
52	20	17	13	11	9	8	7
56	21	17	13	11	10	9	8
60	23	18	14	12	11	10	9
67,5	26	20	17	14	12	11	10
75	28	21	18	15	14	12	11
82,5	29	22	19	17	14	12	11
90	26	21	18	15	13	11	10
100	23	19	15	13	11	10	9
110	19	15	12	11	9	8	7
110+	17	13	11	10	8	7	6

Подтягивания многоповторные 15 кг без прохождения допинг-контроля

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	8	6	5	4	3	2	1
48	9	7	5	4	3	2	1
52	11	9	7	6	5	4	3
56	12	10	9	8	7	6	5
60	11	9	8	7	6	5	4
67,5	10	8	7	6	5	4	3
75	9	8	7	6	5	4	3
75+	8	7	6	5	4	3	2

Подтягивания многоповторные 25 кг без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	13	11	9	8	6	5	4
52	15	12	10	9	7	6	5
56	16	13	11	9	8	7	6
60	17	14	12	10	9	8	7
67,5	19	16	14	12	10	9	8
75	21	17	15	13	11	10	9
82,5	22	18	16	14	13	11	10
90	21	17	15	13	11	10	9
100	18	15	13	11	10	9	8
110	15	12	10	9	7	6	5
110+	13	11	9	8	6	5	4

Подтягивания многоповторные 35 кг без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	12	10	8	7	5	5	4
52	13	11	9	8	6	5	5
56	14	12	10	8	7	6	5
60	15	12	11	9	8	7	6
67,5	18	14	12	11	9	8	7
75	19	15	13	12	10	9	8
82,5	20	17	14	13	12	10	9
90	19	15	13	12	10	9	8
100	17	13	12	10	9	8	7
110	13	11	9	8	6	5	5
110+	12	10	8	7	5	5	4

Подтягивания многоповторные 50 кг без прохождения допинг-контроля

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
48	7	5	2	-	-	-	-
52	8	6	4	-	-	-	-
56	9	8	6	2	-	-	-
60	11	9	7	4	-	-	-
67,5	13	10	8	6	2	-	-
75	14	11	9	7	4	-	-
82,5	15	12	10	8	6	-	-
90	16	13	11	9	7	2	-
100	14	12	10	8	6	3	-
110	12	10	9	7	5	4	-
110+	10	9	8	6	5	4	2