

ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЭКИПИРОВОЧНОГО ПАУЭРЛИФТИНГА/ WEPF



НОРМАТИВЫ

Жим лежа в софт-экипировке

Редакция 2019 года

Содержание

Любители с прохождением допинг-контроля.....	3
Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»	3
Мужчины.....	3
Женщины	4
Жим лежа в софт экипировке "Ультра"	5
Мужчины.....	5
Женщины	6
Любители без допинг-контроля.....	7
Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»	7
Мужчины.....	7
Женщины	8
Жим лежа в софт экипировке "Ультра"	9
Мужчины.....	9
Женщины	10
Нормативы для дивизиона Профессионалы WEPF.....	11

Любители с прохождением допинг-контроля

Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	122,5	107,5	95	85	75	65
56	135	117,5	102,5	92,5	82,5	72,5
60	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5
67.5	167,5	145	127,5	115	102,5	87,5
75	185	162,5	140	127,5	115	97,5
82.5	202,5	175	152,5	137,5	125	107,5
90	217,5	187,5	165	147,5	132,5	115
100	232,5	202,5	177,5	157,5	142,5	122,5
110	245	215	187,5	167,5	150	130
125	262,5	227,5	197,5	177,5	160	137,5
140	272,5	237,5	207,5	187,5	167,5	145
+140	282,5	247,5	215	192,5	172,5	150

PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" – 1-2 петли

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	67,5	60	52,5	47,5	42,5	37,5
48	75	65	57,5	52,5	47,5	40
52	80	70	60	55	50	45
56	90	77,5	67,5	60	55	47,5
60	95	82,5	72,5	62,5	60	50
67.5	107,5	92,5	80	72,5	65	57,5
75	115	100	87,5	80	72,5	62,5
82.5	125	107,5	95	85	77,5	65
90	130	115	100	90	80	70
+90	135	117,5	102,5	92,5	82,5	72,5

PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" – 1-2 петли

Жим лежа в софт экипировке "Ультра"

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	140	122,5	110	100	87,5	77,5
56	152,5	135	117,5	107,5	97,5	85
60	165	145	130	115	105	92,5
67.5	187,5	162,5	145	132.5	117,5	102,5
75	212,5	187,5	162.5	150	137,5	117,5
82.5	230	202,5	177,5	162,5	147,5	130
90	247,5	215	190	172,5	155	137.5
100	262,5	230	205	182,5	167,5	145
110	282,5	250	220	197,5	180	157.5
125	300	262,5	232,5	210	190	167,5
140	312,5	275	242,5	220	197,5	175
+140	322,5	285	250	225	205	180

PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	77,5	70	62,5	57,5	52,5	45
48	85	75	67,5	52,5	57,5	47,5
52	95	82,5	72,5	67,5	60	52,5
56	102,5	87,5	77,5	70	65	57,5
60	107,5	95	82,5	75	70	60
67.5	120	105	92,5	82,5	75	67,5
75	135	117,5	105	97,5	87,5	77,5
82.5	145	125	112,5	102,5	95	80
90	150	135	117,5	107,5	97,5	85
+90	145	137,5	120	110	100	87,5

PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли

Любители без допинг-контроля

Жим лежа в софт экипировке «Стандарт»

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	145	127,5	110	90	82,5	80
56	157,5	137,5	120	100	90	85
60	172,5	150	130	107,5	97,5	92,5
67.5	195	170	150	122.5	110	102,5
75	217,5	190	165	135	122,5	115
82.5	237,5	207,5	180	145	132,5	122,5
90	255	222,5	192,5	157,5	142,5	132,5
100	272,5	237,5	207,5	167,5	152,5	140
110	290	252,5	220	177,5	160	150
125	307,5	267,5	232,5	187,5	170	157,5
140	322,5	280	245	197,5	177,5	165
+140	332,5	290	252,5	205	185	170

PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" – 1-2 петли

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	80	70	60	55	50	42,5
48	87,5	77,5	67,5	60	55	47,5
52	97,5	85	72,5	65	60	52,5
56	105	90	80	72,5	65	55
60	112,5	97,5	85	77,5	70	60
67.5	125	110	95	85	77,5	67,5
75	135	117,5	102,5	92,5	85	72,5
82.5	145	127,5	110	100	90	77,5
90	152,5	132,5	117,5	105	95	80
+90	157,5	137,5	120	107,5	97,5	82,5

PS: Жим лежа в софт экипировке "Стандарт" – 1-2 петли

Жим лежа в софт экипировке "Ультра"

Мужчины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	162,5	145	125	115	105	95
56	177,5	155	137,5	127,5	112,5	100
60	192,5	170	147,5	135	125	107,5
67.5	217,5	190	170	152,5	137,5	120
75	247,5	217,5	190	172,5	155	137,5
82.5	267,5	235	207,5	190	170	147,5
90	287,5	252,5	220	197,5	180	160
100	307,5	267,5	237,5	215	195	170
110	330	290	255	230	210	182,5
125	350	307,5	267,5	245	220	192,5
140	365	320	282,5	255	232,5	197,5
+140	375	330	290	260	237,5	207,5

PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли

Женщины

Весовая категория	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	92,5	80	70	65	60	50
48	100	87,5	77,5	70	65	55
52	110	97,5	82,5	75	70	62,5
56	122,5	102,5	92,5	82,5	75	65
60	127,5	110	97,5	87,5	80	70
67.5	140	125	107,5	97,5	87,5	77,5
75	155	137,5	120	110	102,5	87,5
82.5	167,5	147,5	130	117,5	107,5	95
90	175	155	137,5	122,5	112,5	100
+90	180	157,5	140	127,5	115	105

PS: Жим лежа в софт экипировке "Ультра" - 3 петли

Нормативы для дивизиона Профессионалы WEPF

Мужчины

Очки Wilks	Категории 52-75	180
	Категории 82,5-110	202,5
	Категории 125-140+	220

Женщины

Очки Wilks	Категории 44-56	142,5
	Категории 60-75	155
	Категории 82,5-90+	162,5