

Федерация WPC. Нормативы по жиму лежа в многослойной экипировке

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
56	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
60	195	170	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	60
67.5	225	192.5	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
75	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75
82.5	272.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
90	292.5	252.5	220	190	170	152.5	132.5	110	87.5
100	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
110	332.5	287.5	250	217.5	195	175	150	125	100
125	352.5	305	265	230	207.5	185	160	132.5	105
140	370	320	277.5	242.5	217.5	195	167.5	137.5	110
140+	382.5	330	287.5	250	222.5	200	172.5	142.5	115

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	87.5	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	32.5	27.5
48	97.5	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	30
52	107.5	95	82.5	70	62.5	57.5	50	40	32.5
56	117.5	102.5	87.5	77.5	70	62.5	52.5	45	35
60	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
67.5	142.5	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65	52.5	42.5
75	155	132.5	115	100	90	82.5	70	57.5	47.5
82.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
90	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
90+	180	155	135	117.5	105	95	80	67.5	55

Федерация WPC. Нормативы по жиму лежа в однослойной экипировке

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	157.5	137.5	120	102.5	92.5	82.5	72.5	60	47.5
56	172.5	150	130	112.5	102.5	90	77.5	65	52.5
60	187.5	162.5	142.5	122.5	110	100	85	70	57.5
67.5	210	180	157.5	137.5	122.5	110	95	77.5	62.5
75	232.5	200	175	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
82.5	252.5	220	190	165	147.5	132.5	115	95	77.5
90	272.5	235	205	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
100	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5
110	310	267.5	232.5	202.5	182.5	162.5	140	117.5	92.5
125	330	285	247.5	215	192.5	172.5	147.5	125	100
140	345	297.5	260	225	202.5	180	155	130	102.5
140+	355	307.5	267.5	232.5	210	187.5	160	135	107.5

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	80	70	60	52.5	47.5	42.5	37.5	30	25
48	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40	35	27.5
52	100	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	30
56	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	32.5
60	115	100	87.5	75	67.5	60	52.5	42.5	35
67.5	130	112.5	97.5	85	75	67.5	57.5	47.5	40
75	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5

82.5	150	130	112.5	97.5	87.5	80	67.5	57.5	45
90	160	137.5	120	105	92.5	82.5	72.5	60	47.5
90+	162.5	142.5	122.5	107.5	95	85	75	62.5	50

Федерация WPC. Нормативы по жиму лежа без экипировки

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	150	130	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
56	162.5	140	122.5	105	95	85	72.5	60	47.5
60	175	150	130	115	102.5	92.5	77.5	65	52.5
67.5	195	167.5	147.5	127.5	115	102.5	87.5	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	140	125	112.5	95	80	65
82.5	227.5	197.5	170	147.5	132.5	120	102.5	85	67.5
90	240	207.5	180	157.5	140	125	107.5	90	72.5
100	252.5	220	190	165	147.5	132.5	115	95	75
110	265	227.5	197.5	172.5	155	140	120	100	80
125	275	240	207.5	180	162.5	145	125	105	82.5
140	285	247.5	215	187.5	167.5	150	130	107.5	85
140+	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	75	65	55	47.5	42.5	40	35	27.5	22.5
48	82.5	70	62.5	55	47.5	42.5	37.5	30	25
52	90	77.5	67.5	60	52.5	47.5	40	35	27.5
56	97.5	85	72.5	65	57.5	52.5	45	37.5	30
60	105	90	77.5	67.5	62.5	55	47.5	40	32.5
67.5	117.5	100	87.5	75	67.5	60	52.5	42.5	35
75	125	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
82.5	135	115	100	87.5	77.5	70	60	50	40
90	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90+	145	125	110	95	85	75	65	55	45

Федерация AWPC. Нормативы по жиму лежа в многослойной экипировке

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	140	120	105	92.5	82.5	72.5	62.5	52.5	42.5
56	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	45
60	167.5	145	125	110	97.5	87.5	75	62.5	50
67.5	190	165	142.5	125	112.5	100	85	72.5	57.5
75	212.5	182.5	160	137.5	125	112.5	95	80	62.5
82.5	230	200	172.5	150	135	122.5	105	87.5	70
90	247.5	215	185	162.5	145	130	112.5	92.5	75
100	267.5	230	200	175	155	140	120	100	80
110	282.5	242.5	212.5	185	165	147.5	127.5	105	85
125	300	260	225	195	175	157.5	135	112.5	90
140	312.5	270	235	205	185	165	142.5	117.5	95
140+	325	280	245	212.5	190	170	147.5	122.5	97.5

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	75	65	57.5	50	45	40	35	27.5	25
48	85	72.5	62.5	55	50	45	37.5	32.5	27.5
52	92.5	80	70	60	55	47.5	42.5	35	30

56	100	87.5	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
60	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
67.5	120	105	90	77.5	70	62.5	55	45	37.5
75	132.5	112.5	97.5	85	77.5	70	60	50	40
82.5	140	122.5	105	92.5	82.5	75	62.5	52.5	42.5
90	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
90+	152.5	132.5	115	100	90	80	70	57.5	47.5

Федерация АWPC. Нормативы по жиму лежа в однослойной экипировке

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	135	115	100	87.5	80	70	60	50	40
56	147.5	127.5	110	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
60	160	137.5	120	105	95	85	72.5	60	47.5
67.5	177.5	152.5	132.5	115	105	92.5	80	67.5	52.5
75	197.5	170	147.5	130	115	105	90	75	60
82.5	215	187.5	162.5	140	127.5	112.5	97.5	80	65
90	230	200	175	150	135	122.5	105	87.5	70
100	247.5	215	187.5	162.5	140	127.5	112.5	92.5	75
110	262.5	227.5	197.5	172.5	155	137.5	117.5	100	80
125	280	242.5	210	182.5	165	147.5	125	105	85
140	292.5	252.5	220	192.5	172.5	155	132.5	110	87.5
140+	302.5	262.5	227.5	197.5	177.5	160	137.5	115	90

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	67.5	60	52.5	45	40	35	30	25	22.5
48	77.5	65	57.5	50	45	40	35	30	25
52	85	72.5	62.5	55	50	45	37.5	32.5	27.5
56	92.5	80	67.5	60	52.5	47.5	40	35	30
60	97.5	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
67.5	110	95	82.5	72.5	65	57.5	50	42.5	35
75	120	102.5	90	77.5	70	62.5	55	45	37.5
82.5	127.5	110	97.5	85	75	67.5	57.5	47.5	40
90	135	117.5	102.5	87.5	80	70	60	50	42.5
90+	140	120	105	90	82.5	72.5	62.5	52.5	45

Федерация АWPC. Нормативы по жиму лежа без экипировки

Мужчины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
52	127.5	110	95	82.5	75	67.5	57.5	47.5	37.5
56	137.5	120	102.5	90	80	72.5	62.5	52.5	42.5
60	147.5	127.5	112.5	97.5	87.5	77.5	67.5	55	45
67.5	165	142.5	125	107.5	97.5	87.5	75	62.5	50
75	180	155	135	117.5	105	95	82.5	67.5	55
82.5	192.5	167.5	145	127.5	112.5	102.5	87.5	72.5	57.5
90	202.5	175	152.5	132.5	120	107.5	92.5	77.5	60
100	215	185	162.5	140	125	112.5	97.5	80	65
110	225	195	167.5	147.5	132.5	117.5	100	85	67.5
125	235	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
140	242.5	210	182.5	157.5	142.5	127.5	110	90	72.5
140+	250	215	187.5	162.5	145	130	112.5	92.5	75

Женщины

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I ЮН.	II ЮН.
44	62.5	55	47.5	40	37.5	32.5	27.5	22.5	20
48	70	60	52.5	45	40	37.5	32.5	27.5	22.5
52	77.5	67.5	57.5	50	45	40	35	30	25
56	82.5	72.5	62.5	55	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5
60	90	77.5	67.5	57.5	52.5	47.5	40	35	30
67.5	100	85	75	65	57.5	52.5	45	37.5	32.5
75	107.5	92.5	80	70	62.5	57.5	47.5	40	35
82.5	115	97.5	85	75	67.5	60	52.5	42.5	37.5
90	120	102.5	90	77.5	70	62.5	55	45	40
90+	122.5	107.5	92.5	80	72.5	65	57.5	47.5	42.5