

Разрядные нормативы WPC

WPC пауэрлифтинг - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	530	470	407.5	367.5	327.5	285	245	205	162.5
56	575	510	442.5	400	355	310	265	222.5	177.5
60	617.5	547.5	475	427.5	380	332.5	285	237.5	190
67.5	690	610	530	477.5	425	370	317.5	265	212.5
75	750	662.5	577.5	517.5	460	402.5	345	287.5	230
82.5	800	707.5	615	552.5	492.5	430	370	307.5	245
90	842.5	745	647.5	582.5	517.5	452.5	387.5	322.5	260
100	887.5	785	682.5	615	545	477.5	410	340	272.5
110	922.5	817.5	710	640	567.5	497.5	425	355	285
125	965	852.5	742.5	667.5	592.5	520	445	370	297.5
140	995	880	765	690	612.5	535	460	382.5	307.5
140+	1020	902.5	785	705	627.5	550	470	392.5	312.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	340	300	260	235	210	182.5	157.5	130	105
48	375	330	287.5	260	230	202.5	172.5	145	115
52	407.5	360	312.5	282.5	250	220	187.5	157.5	125
56	437.5	387.5	335	302.5	270	235	202.5	167.5	135
60	465	410	357.5	322.5	285	250	215	177.5	142.5
67.5	507.5	450	390	352.5	312.5	275	235	195	157.5
75	545	482.5	420	377.5	335	292.5	252.5	210	167.5
82.5	572.5	507.5	442.5	397.5	352.5	310	265	220	177.5
90	597.5	527.5	460	415	367.5	322.5	275	230	185
90+	610	540	470	422.5	375	330	282.5	235	187.5

WPC – Классический пауэрлифтинг (без экипировки, с наколенными бинтами):

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	552.5	487.5	425	382.5	340	297.5	255	212.5	170
56	597.5	530	460	415	367.5	322.5	275	230	185
60	642.5	567.5	495	445	395	345	297.5	247.5	197.5
67.5	715	632.5	550	495	440	385	330	275	220
75	777.5	687.5	597.5	537.5	480	420	360	300	240
82.5	830	735	637.5	575	510	447.5	382.5	320	255
90	872.5	772.5	672.5	605	537.5	470	402.5	335	270
100	920	815	707.5	637.5	567.5	495	425	355	282.5
110	957.5	847.5	737.5	662.5	590	515	442.5	367.5	295
125	1002.5	885	770	692.5	617.5	540	462.5	385	307.5
140	1035	915	795	715	635	557.5	477.5	397.5	317.5
140+	1060	937.5	8105	732.5	652.5	570	487.5	407.5	325

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	352.5	312.5	270	245	217.5	190	162.5	135	107.5
48	387.5	345	300	270	240	210	180	150	120
52	422.5	372.5	325	292.5	260	227.5	195	162.5	130
56	452.5	402.5	350	315	280	245	210	175	140
60	482.5	427.5	370	332.5	297.5	260	222.5	185	147.5
67.5	527.5	467.5	405	365	325	285	242.5	202.5	162.5
75	565	500	435	392.5	347.5	305	260	217.5	175
82.5	595	527.5	457.5	412.5	367.5	320	275	230	182.5
90	620	550	477.5	430	382.5	335	287.5	237.5	190
90+	635	562.5	487.5	440	390	342.5	292.5	245	195

WPC пауэрлифтинг - однослойная экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	572.5	505	440	395	352.5	307.5	265	220	175
56	620	547.5	477.5	430	382.5	335	287.5	237.5	190
60	665	590	512.5	460	410	357.5	307.5	255	205
67.5	742.5	657.5	570	515	457.5	400	342.5	285	227.5
75	807.5	712.5	620	557.5	497.5	435	372.5	310	247.5
82.5	860	762.5	662.5	595	530	462.5	397.5	330	265
90	905	802.5	697.5	627.5	557.5	487.5	417.5	347.5	280
100	955	845	735	660	587.5	515	440	367.5	295
110	992.5	880	765	687.5	612.5	535	457.5	382.5	305
125	1037.5	917.5	800	720	640	560	480	400	320
140	1072.5	947.5	825	742.5	660	577.5	495	412.5	330
140+	1097.5	972.5	845	760	675	590	507.5	422.5	337.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	365	322.5	280	252.5	225	197.5	167.5	140	112.5
48	402.5	357.5	310	280	247.5	217.5	185	155	125
52	437.5	387.5	337.5	302.5	270	235	202.5	167.5	135
56	470	415	362.5	325	290	252.5	217.5	180	145
60	500	442.5	385	345	307.5	270	230	192.5	155
67.5	547.5	485	420	380	337.5	295	252.5	210	167.5
75	587.5	517.5	450	405	360	315	270	225	180
82.5	617.5	547.5	475	427.5	380	332.5	285	237.5	190
90	642.5	570	495	445	395	347.5	297.5	247.5	197.5
90+	657.5	582.5	507.5	455	405	355	305	252.5	202.5

WPC пауэрлифтинг - многослойная экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	600	530	460	415	367.5	322.5	277.5	230	185
56	650	575	500	450	400	350	300	250	200
60	697.5	617.5	537.5	482.5	430	375	322.5	267.5	215
67.5	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	360	300	240
75	845	747.5	650	585	520	455	390	325	260
82.5	902.5	797.5	695	625	555	485	417.5	347.5	277.5
90	950	840	730	657.5	585	510	437.5	365	292.5
100	1000	885	770	692.5	615	537.5	462.5	385	307.5
110	1040	920	800	720	640	560	480	400	320
125	1087.5	962.5	837.5	752.5	670	585	502.5	417.5	335
140	1122.5	992.5	865	777.5	690	605	517.5	432.5	345
140+	1150	1017.5	885	797.5	707.5	620	530	442.5	355

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	392.5	347.5	300	270	240	210	180	150	120
48	432.5	387.5	332.5	300	265	232.5	200	165	132.5
52	470	415	360	325	290	252.5	217.5	180	145
56	505	445	387.5	350	310	272.5	232.5	195	155
60	535	475	412.5	370	330	287.5	247.5	205	165
67.5	587.5	520	452.5	405	360	315	270	225	180
75	627.5	555	482.5	435	387.5	337.5	290	242.5	192.5
82.5	662.5	585	510	457.5	407.5	357.5	305	255	202.5
90	690	610	530	477.5	425	372.5	317.5	265	212.5
90+	705	625	542.5	487.5	435	380	325	270	217.5

WPC жим 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

WPC жим лежа - однослойная экипировка

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

WPC жим лежа - многослойная экипировка

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

WPC станова тяга - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	235	207.5	180	157.5	140	127.5	107.5	90	72.5
56	252.5	222.5	195	167.5	150	135	117.5	97.5	77.5
60	267.5	237.5	205	180	160	145	122.5	102.5	82.5
67.5	292.5	260	225	197.5	175	157.5	135	112.5	90
75	315	277.5	242.5	210	187.5	170	145	120	97.5
82.5	330	292.5	255	222.5	197.5	177.5	152.5	127.5	102.5
90	345	305	265	230	207.5	185	160	132.5	105
100	360	317.5	277.5	240	215	192.5	165	137.5	110
110	370	327.5	285	247.5	222.5	200	172.5	142.5	115
125	385	340	295	257.5	230	207.5	177.5	147.5	117.5
140	395	350	302.5	265	237.5	212.5	182.5	152.5	122.5
140+	402.5	355	310	270	242.5	217.5	185	155	125

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	150	132.5	115	100	90	82.5	70	57.5	47.5
48	162.5	145	125	110	97.5	87.5	75	62.5	50
52	175	155	135	117.5	105	95	80	67.5	55
56	185	165	142.5	125	110	100	85	70	57.5
60	195	172.5	150	130	117.5	105	90	75	60
67.5	207.5	182.5	160	140	125	112.5	95	80	65
75	217.5	192.5	167.5	145	130	117.5	100	85	67.5
82.5	227.5	200	175	152.5	135	122.5	105	87.5	70
90	232.5	207.5	180	157.5	140	125	107.5	90	72.5
90+	237.5	210	182.5	160	142.5	127.5	110	92.5	75

WPC становая тяга в 1-слойной экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	250	222.5	192.5	167.5	152.5	135	115	97.5	77.5
56	267.5	237.5	207.5	180	162.5	145	122.5	105	82.5
60	285	250	217.5	190	170	152.5	130	110	87.5
67.5	310	272.5	237.5	207.5	185	167.5	142.5	110	95
75	327.5	290	252.5	220	197.5	177.5	152.5	125	102.5
82.5	345	305	265	230	207.5	185	160	132.5	107.5
90	357.5	315	275	240	215	192.5	167.5	137.5	110
100	370	327.5	285	250	222.5	200	170	142.5	115
110	382.5	337.5	295	257.5	230	207.5	175	147.5	120
125	395	350	305	262.5	237.5	215	182.5	152.5	120
140	405	357.5	312.5	270	242.5	217.5	187.5	155	122.5
140+	410	3655	315	275	247.5	220	190	160	125

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	160	140	107.5	100	95	85	72.5	62.5	50
48	170	152.5	132.5	115	102.5	92.5	80	67.5	52.5
52	182.5	162.5	142.5	122.5	110	100	85	72.5	57.5
56	195	170	150	130	117.5	105	90	75	60
60	205	180	157.5	135	120	110	95	77.5	62.5
67.5	217.5	192.5	167.5	145	130	117.5	100	82.5	67.5
75	230	202.5	175	155	137.5	122.5	107.5	87.5	72.5
82.5	237.5	212.5	182.5	160	142.5	127.5	110	92.5	75
90	245	215	187.5	165	147.5	132.5	115	65	77.5
90+	250	220	192.5	167.5	150	135	117.5	97.5	80

WPC становая тяга - в многослойной экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	265	235	202.5	177.5	160	142.5	122.5	102.5	82.5
56	282.5	250	217.5	190	170	152.5	130	110	87.5
60	300	265	230	200	180	160	137.5	115	92.5
67.5	325	287.5	250	217.5	195	175	150	125	100
75	345	305	265	232.5	207.5	187.5	160	132.5	107.5
82.5	362.5	320	280	242.5	217.5	195	167.5	140	112.5
90	377.5	332.5	290	252.5	225	202.5	175	145	115
100	390	345	300	262.5	235	210	180	150	120
110	402.5	355	310	270	242.5	217.5	185	155	125
125	415	367.5	320	277.5	250	225	192.5	160	127.5
140	425	377.5	327.5	285	255	230	197.5	162.5	130
140+	432.5	382.5	332.5	290	260	232.5	200	167.5	132.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	167.5	147.5	127.5	112.5	100	90	77.5	65	52.5
48	180	160	140	120	107.5	97.5	82.5	70	55
52	192.5	170	150	130	115	105	90	75	60
56	205	180	157.5	137.5	122.5	110	95	77.5	62.5
60	215	190	165	142.5	127.5	115	100	82.5	65
67.5	230	202.5	177.5	152.5	137.5	122.5	105	87.5	70
75	242.5	212.5	185	162.5	145	130	112.5	92.5	75
82.5	250	222.5	192.5	167.5	150	135	115	97.5	77.5
90	257.5	227.5	197.5	172.5	155	140	120	100	80
90+	262.5	232.5	202.5	175	157.5	142.5	122.5	102.5	82.5

WPC народный жим

Жим штанги лежа собственного веса

Мужчины

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	53	45	40	35	27	23	20
56	52	44	39	35	26	22	19
60	51	43	38	34	26	21	18
67.5	50	42	37	32	25	20	17
75	48	40	35	31	25	20	16
82.5	46	38	33	29	22	19	15
90	45	37	31	27	21	18	14
100	43	35	30	26	20	17	13
110	41	33	28	24	20	16	12
125	39	31	26	21	18	14	11
140	37	29	24	20	16	13	9
140+	34	26	22	18	14	11	8

Женщины

Кат.	Элита	МСМК	МС
44	26	22	18
48	25	21	17
52	24	20	16
56	23	19	15
60	22	18	14
67.5	21	17	13
75	20	16	12
82.5	19	15	11
90	18	14	10
90+	16	12	9

Жим штанги лежа 1/2 собственного веса

Мужчины юноши 13-19

Кат.	I юн.	II юн.	III юн.
52	30	25	20
56	29	24	19
60	28	23	18
67.5	27	22	17
75	26	21	16
82.5	25	20	15
90	24	19	14
100	23	18	13
110	22	17	12
125	21	16	11
140	20	16	10
140+	19	15	9

Женщины

Кат.	КМС	I	II	III
44	47	37	28	19
48	46	36	27	18
52	45	35	26	17
56	44	34	25	16
60	43	33	24	15
67.5	42	32	23	14
75	41	31	22	13
82.5	40	30	21	12
90	38	28	20	11
90+	37	27	18	9

