

Разрядные нормативы АWPC

АWPC пауэрлифтинг - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	490	432.5	377.5	340	302.5	265	227.5	187.5	150
56	532.5	470	410	367.5	327.5	287.5	245	205	162.5
60	570	505	440	395	350	307.5	262.5	220	175
67.5	635	562.5	490	440	392.5	342.5	292.5	245	195
75	692.5	612.5	532.5	480	425	372.5	320	265	212.5
82.5	737.5	652.5	567.5	510	455	397.5	340	285	227.5
90	777.5	687.5	597.5	537.5	477.5	417.5	357.5	297.5	240
100	817.5	725	630	567.5	502.5	440	377.5	315	252.5
110	852.5	752.5	655	590	525	457.5	392.5	327.5	262.5
125	890	787.5	685	617.5	547.5	480	410	342.5	275
140	920	812.5	707.5	635	565	495	425	352.5	282.5
140+	940	832.5	725	652.5	580	507.5	435	362.5	290

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	287.5	255	222.5	200	177.5	155	132.5	110	90
48	317.5	282.5	245	220	195	172.5	147.5	122.5	97.5
52	345	305	265	240	212.5	185	160	132.5	107.5
56	372.5	327.5	285	257.5	227.5	200	172.5	142.5	115
60	395	350	302.5	272.5	242.5	212.5	182.5	152.5	122.5
67.5	432.5	382.5	332.5	300	265	232.5	200	165	132.5
75	462.5	410	355	320	285	250	212.5	177.5	142.5
82.5	487.5	432.5	375	337.5	300	262.5	225	187.5	150
90	507.5	450	390	352.5	312.5	272.5	235	195	157.5
90+	520	460	400	360	320	280	240	200	160

AWPC Классический пауэрлифтинг (без экипировки, с коленными бинтами)

Мужчины

ВК	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
52	505	445	387,5	350	312,5	272,5	235	192,5	155
56	547,5	485	422,5	377,5	337,5	297,5	252,5	210	167,5
60	587,5	520	452,5	407,5	360	317,5	270	227,5	180
67.5	655	580	505	452,5	405	352,5	302,5	252,5	200
75	712,5	630	547,5	495	437,5	382,5	330	272,5	220
82.5	760	672,5	585	525	467,5	410	350	292,5	235
90	800	707,5	617,5	555	492,5	430	367,5	307,5	247,5
100	842.3	747,5	650	585	517,5	452,5	390	325	260
110	877,5	775	675	607,5	540	470	405	337,5	270
125	917,5	812,5	705	637,5	565	495	422,5	352,5	282,5
140	947,5	837,5	730	655	582,5	520	437,5	362,5	290
140+	967,5	857,5	747,5	672,5	597,5	522,5	447,5	372,5	297,5

Женщины

ВК	ЭЛИТА	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
44	297,5	262,5	230	205	182,5	160	137,5	112,5	92,5
48	327,5	292,5	252,5	227,5	200	177,5	152,5	127,5	100
52	355	315	272,5	247,5	220	190	165	137,5	110
56	382,5	337,5	292,5	265	235	205	177,5	147,5	117,5
60	407,5	360	312,5	280	250	220	187,5	157,5	127,5
67.5	445	395	342,5	310	272,5	240	205	170	137,5
75	477,5	422,5	365	330	292,5	257,5	220	182,5	147,5
82.5	502,5	445	387,5	347,5	310	270	232,5	192,5	155
90	522,5	462,5	402,5	362,5	322,5	280	242,5	200	162,5
90+	535	472,5	412,5	370	330	287,5	247,5	210	165

AWPC пауэрлифтинг - однослойная экипировка

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	527.5	465	405	365	325	285	242.5	202.5	162.5
56	572.5	505	440	395	352.5	307.5	265	220	175
60	612.5	542.5	472.5	425	377.5	330	282.5	235	190
67.5	685	605	525	472.5	420	367.5	315	262.5	210
75	742.5	657.5	572.5	515	457.5	400	342.5	285	230
82.5	792.5	702.5	610	550	487.5	427.5	365	305	245
90	835	737.5	642.5	577.5	515	450	385	320	257.5
100	880	777.5	677.5	610	542.5	475	405	337.5	270
110	915	810	705	635	562.5	492.5	422.5	352.5	282.5
125	957.5	847.5	735	662.5	590	515	442.5	367.5	295
140	987.5	875	760	685	607.5	532.5	455	380	305
140+	1012.5	895	777.5	700	622.5	545	467.5	390	312.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	310	275	240	215	190	167.5	142.5	120	95
48	342.5	302.5	262.5	237.5	210	185	157.5	132.5	105
52	372.5	330	287.5	257.5	230	200	172.5	142.5	115
56	400	355	307.5	277.5	245	215	185	155	122.5
60	425	375	327.5	295	262.5	230	195	162.5	130
67.5	465	412.5	357.5	322.5	287.5	250	215	180	142.5
75	497.5	440	382.5	345	307.5	267.5	230	192.5	152.5
82.5	525	465	405	362.5	322.5	282.5	242.5	202.5	162.5
90	547.5	485	420	377.5	337.5	295	252.5	210	167.5
90+	560	495	430	387.5	345	302.5	257.5	215	172.5

AWPC пауэрлифтинг - многослойная экипировка

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	815	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	332.5	295	255	230	205	180	152.5	127.5	102.5
48	367.5	325	282.5	255	225	197.5	170	140	112.5
52	400	352.5	307.5	275	245	215	185	152.5	122.5
56	427.5	380	330	297.5	262.5	230	197.5	165	132.5
60	455	402.5	350	315	280	245	210	175	140
67.5	497.5	440	382.5	345	307.5	267.5	230	192.5	152.5
75	535	472.5	410	370	327.5	287.5	247.5	205	165
82.5	562.5	497.5	432.5	390	347.5	302.5	260	217.5	172.5
90	585	517.5	450	405	360	315	270	225	180
90+	600	530	460	415	370	322.5	277.5	230	185

AWPC жим 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

AWPC жим лежа - однослойная экипировка

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

AWPC жим лежа - многослойная экипировка

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

AWPC становая тяга - без экипировки

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	197.5	175	152.5	132.5	115	105	90	75	60
56	212.5	187.5	162.5	142.5	125	115	97.5	82.5	65
60	225	200	172.5	150	132.5	120	105	87.5	70
67.5	247.5	217.5	190	165	145	132.5	112.5	95	75
75	265	232.5	202.5	177.5	155	142.5	122.5	102.5	80
82.5	277.5	245	215	185	162.5	150	127.5	107.5	85
90	290	255	222.5	195	170	155	132.5	112.5	90
100	302.5	267.5	232.5	202.5	177.5	162.5	140	115	92.5
110	312.5	275	240	207.5	182.5	167.5	145	120	95
125	322.5	285	247.5	215	190	175	150	125	100
140	332.5	292.5	255	222.5	192.5	177.5	152.5	127.5	102.5
140+	337.5	300	260	225	197.5	182.5	155	130	105

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	127.5	115	100	85	75	70	60	50	40
48	140	122.5	107.5	92.5	82.5	75	65	52.5	42.5
52	150	132.5	115	100	87.5	80	70	57.5	45
56	157.5	140	122.5	105	92.5	85	72.5	60	47.5
60	165	147.5	127.5	110	97.5	90	77.5	62.5	50
67.5	177.5	157.5	135	117.5	102.5	95	82.5	67.5	55
75	185	165	142.5	125	110	100	85	72.5	57.5
82.5	192.5	170	150	130	112.5	105	90	75	60
90	200	177.5	152.5	132.5	117.5	107.5	92.5	77.5	62.5
90+	202.5	180	155	135	120	110	95	80	65

AWPC становая тяга в 1-слойной экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	212.5	187.5	165	142.5	122.5	115	97.5	80	65
56	225	200	175	152.5	132.5	122.5	105	87.5	67.5
60	240	212.5	185	162.5	140	127.5	110	92.5	72.5
67.5	262.5	230	200	175	152.5	140	122.5	100	80
75	277.5	245	212.5	185	162.5	150	127.5	107.5	85
82.5	290	257.5	225	195	172.5	157.5	135	112.5	90
90	300	265	232.5	202.5	175	162.5	140	117.5	92.5
100	312.3	277.5	242.5	210	182.5	167.5	145	122.5	97.5
110	322.5	285	250	217.5	187.5	175	150	125	100
125	332.5	295	257.5	225	195	180	155	127.5	102.5
140	342.5	302.5	262.5	227.5	200	182.5	157.5	130	105
140+	347.5	307.5	265	237.5	202.5	187.5	160	132.5	107.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	135	120	105	90	77.5	72.5	62.5	52.5	42.5
48	147.5	130	115	100	85	77.5	67.5	57.5	45
52	157.5	140	120	105	92.5	85	72.5	62.5	47.5
56	167.5	147.5	127.5	110	97.5	90	75	65	52.5
60	175	155	135	115	102.5	95	80	67.5	55
67.5	187.5	167.5	145	125	110	100	85	72.5	57.5
75	197.5	172.5	152.5	130	115	107.5	90	75	60
82.5	205	180	157.5	137.5	117.5	110	95	77.5	62.5
90	212.5	185	162.5	140	122.5	115	97.5	80	65
90+	215	190	165	142.5	125	115	100	82.5	67.5

AWPC становая тяга - в многослойной экипировке

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
52	222.5	197.5	172.5	150	130	120	102.5	85	67.5
56	237.5	210	182.5	160	140	127.5	110	92.5	72.5
60	252.5	222.5	195	170	147.5	135	117.5	97.5	77.5
67.5	275	242.5	210	182.5	160	147.5	127.5	105	85
75	292.5	257.5	225	195	170	157.5	135	112.5	90
82.5	305	270	235	205	180	165	142.5	117.5	95
90	317.5	280	245	212.5	185	170	147.5	122.5	97.5
100	330	292.5	255	220	192.5	177.5	152.5	127.5	102.5
110	340	300	262.5	227.5	197.5	182.5	157.5	130	105
125	350	310	270	235	205	190	162.5	135	107.5
140	360	317.5	275	240	210	192.5	165	137.5	110
140+	365	322.5	280	245	212.5	197.5	167.5	140	112.5

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.
44	142.5	127.5	110	95	82.5	77.5	65	55	45
48	155	137.5	120	105	90	82.5	72.5	60	47.5
52	165	147.5	127.5	110	97.5	90	77.5	65	50
56	175	155	135	117.5	102.5	95	80	67.5	55
60	185	162.5	142.5	122.5	107.5	100	85	70	57.5
67.5	197.5	175	152.5	132.5	115	105	90	75	60
75	207.5	182.5	160	137.5	120	112.5	95	80	62.5
82.5	215	190	165	145	125	115	100	82.5	65
90	222.5	195	170	147.5	130	120	102.5	85	67.5
90+	225	200	172.5	150	132.5	122.5	105	87.5	70

AWPC народный жим

С собственным весом

Мужчины

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
52	48	41	36	32	24	22	18
56	47	40	35	31	23	20	17
60	46	39	34	30	23	19	16
67.5	45	38	33	29	22	18	15
75	43	36	32	28	21	18	14
82.5	41	34	30	26	20	17	13
90	40	33	28	24	19	16	12
100	39	32	27	23	18	15	12
110	37	30	25	22	18	14	11
125	35	28	23	19	16	13	10
140	33	26	22	18	14	12	8
140+	31	23	20	16	13	10	8

Женщины

Кат.	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
44	24	20	16	12	11	10	8
48	23	19	15	12	11	10	8
52	22	18	14	12	11	10	8
56	20	17	13	11	10	9	8
60	19	16	13	11	10	9	8
67.5	18	15	12	10	9	8	7
75	17	14	11	10	9	8	7
82.5	16	13	10	9	8	7	6
90	15	12	9	8	7	6	5
90+	15	11	8	7	6	5	4