2. Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

МСМК присваивается с 17 лет, МС - с 16 лет, спортивные разряды - с 10 лет

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
									I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Троеборье - весовая категория 43 кг	кг						242,5		175,0		150,0		137,5		122,5		112,5		97,5
2	Троеборье - весовая категория 47 кг	кг		367,5		297,5		262,5		190,0		165,0		150,0		135,0		122,5		105,0
3	Троеборье - весовая категория 52 кг	кг		405,0		325,0		290,0		210,0		182,5		167,5		147,5		135,0		117,5
4	Троеборье - весовая категория 53 кг	кг					410,0		325,0		282,5		260,0		232,5		215,0		195,0	
5	Троеборье - весовая категория 57 кг	кг		435,0		352,5		312,5		227,5		200,0		182,5		162,5		147,5		127,5
6	Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	625,0		570,0		455,0		362,5		315,0		290,0		260,0		240,0		212,5	
7	Троеборье - весовая категория 63 кг	кг		475,0		385,0		337,5		252,5		220,0		202,5		180,0		162,5		142,5
8	Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	700,0		635,0		510,0		402,5		350,0		320,0		287,5		257,5		227,5	
9	Троеборье - весовая категория 72 кг	кг		507,5		412,5		367,5		285,0		247,5		227,5		202,5		182,5		157,5
10	Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	770,0		695,0		537,5		440,0		385,0		352,5		317,5		280,0		247,5	

11	Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	835,0		747,5		582,5		482,5		422,5		387,5		352,5		307,5		277,5	
12	Троеборье - весовая категория 84 кг	кг		537,5		447,5		405,0		327,5		285,0		260,0		220,0		205,0		177,5
13	Троеборье - весовая категория 84 + кг	кг		552,5		475,0		422,5		352,5		320,0		285,0		235,0		217,5		192,5
14	Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	880,0		787,5		610,0		520,0		465,0		412,5		382,5		340,0		307,5	
15	Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	920,0		815,0		645,0		552,5		500,0		460,0		397,5		355,0		330,0	
16	Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	955,0		835,0		687,5		600,0		530,0		497,5		422,5		372,5		347,5	
17	Троеборье - весовая категория 120 + кг	кг	980,0		860,0		735,0		617,5		545,0		510,0		455,0		390,0		372,5	
Иные условия	1. Норма МСМК выполняется: 1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП. 1.2. При условии обязательного прохождения допинг - контроля и наличия трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. 2. Норма МС выполняется: 2.1. На спортивных соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов, зональных отборочных соревнованиях, на чемпионатах г. Москвы и г. Санкт-Петербурга. 2.2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. 3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте. 4. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга становая). 5. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет). 6. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.																				

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «пауэрлифтинг»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I -первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

м - мужчины;

ж - женщины;

ю - юноши;

д - девушки.