

МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА (КЛАССИЧЕСКИЙ ХВАТ) WPSA									
НОРМАТИВЫ МУЖЧИНЫ									
Вес штанги	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
35 кг*				55	43	31	23	17	12
55 кг		75	55	35	27	21	16	13	10
75 кг	64	59	45	29	23	17	11	7	3
100 кг	46	41	31	19	15	11	7		
125 кг	34	27	19	11	7				
150 кг	24	19	13	8	6				
НОРМАТИВЫ ЖЕНЩИНЫ									
Вес штанги	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн	II юн
25 кг		55	40	25	22	19	15	9	6
35 кг		45	37	20	17	15	10	5	3
45 кг	32	27	22	19	15	11			
55 кг	26	22	18	13	10	6			

В таблице указан коэффициент атлетизма КА

МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА (ОБРАТНЫЙ ХВАТ) WPSA							
НОРМАТИВЫ МУЖЧИНЫ							
Вес штанги	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
35 кг*				58.3	46.6	35	23.3
45 кг*			82.5	67.5	56.2	45	37.5
55 кг	96	81	66	53.8	42.5	34	27
75 кг	79	67.8	55.6	45	37.5	31	25
100 кг	61	52	44	38	31	31	19
125 кг	45	38	32	26	22	17	12
150 кг	27	22.5	16.5	12			
НОРМАТИВЫ ЖЕНЩИНЫ							
Вес штанги	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
25 кг				50	45	40	32.4
30 кг		65	53	45.5	40.3	34	28.8
35 кг	60	53.8	47.3	40.6	34.4	29	23
45 кг	53	42.9	36.6	33.1	28.8	22.9	18.6
55 кг	40	33.8	28.1	22.9	18	14	9

\* участвовать могут только спортсмены до 17 лет включительно

КА= вес штанги\*кол-во повторов/вес спортсмена