



НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АРМЛИФТИНГА



НОРМАТИВЫ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

Разрядные нормативы Роллинг Тандер							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	70	65	60	53	48	43	38
70	75	70	65	58	53	48	43
80	80	75	70	63	58	53	48
90	85	80	75	68	63	58	53
100	90	85	80	73	68	63	58
110	95	90	85	78	73	68	63
125	100	95	90	83	78	73	68
125+	105	100	95	88	83	78	73
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	42.5	37.5	32.5	27.5	22.5	20	15
65	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5	22.5	17.5
75	52.5	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5	22.5
75+	57.5	52.5	47.5	42.5	37.5	32.5	27.5
Разрядные нормативы Хаб							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	30	27.5	25	22.5	20	18.75	16.25
70	31.25	28.75	26.25	23.75	21.25	20	17.5
80	32.5	30	27.5	25	22.5	21.25	18.75
90	33.75	31.25	28.75	26.25	23.75	22.5	21.25
100	35	32.5	30	27.5	25	23.75	22.5
110	36.25	33.75	31.25	28.75	26.25	25	23.75
125	37.5	35	32.5	30	27.5	26.25	25
125+	38.75	36.25	33.75	31.25	28.75	27	26.25
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	18.75	17.5	16.25	15	12.5	10	8.75
65	21.25	20	18.75	17.5	15	12.5	11.25
75	23.75	22.5	21.25	20	17.5	15	13.75
75+	26.25	25	23.75	22.5	20	17.5	16.25

Разрядные нормативы Аполлон Аксель							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	160	142.5	127.5	110	100	90	80
70	165	147.5	137.5	120	110	100	90
80	175	157.5	147.5	130	120	110	100
90	185	167.5	157.5	140	130	120	110
100	195	177.5	167.5	150	140	130	120
110	205	187.5	177.5	160	150	140	130
125	215	197.5	187.5	170	160	150	140
125+	225	207.5	197.5	180	170	160	150
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	97.5	85	72.5	62.5	52.5	42.5	37.5
65	107.5	95	82.5	72.5	62.5	52.5	47.5
75	117.5	105	92.5	82.5	72.5	62.5	57.5
75+	127.5	115	102.5	92.5	82.5	72.5	67.5
Разрядные нормативы Экскалибур							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	100	90	80	70	65	60	55
70	105	95	85	75	70	65	60
80	110	100	90	80	75	70	65
90	115	105	95	85	80	75	70
100	120	110	100	90	85	80	75
110	125	115	105	95	90	85	80
125	130	120	110	100	95	90	85
125+	135	125	115	105	100	95	90
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	67.5	60	55	50	45	40	35
65	72.5	65	60	55	50	45	40
75	80	70	65	60	55	50	45
75+	87.5	77.5	72.5	67.5	60	55	50

Разрядные нормативы Саксон Бар							
Мужчины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	75	70	60	55	45	40	35
70	80	75	65	60	50	45	40
80	85	80	70	65	55	50	45
90	90	85	75	70	60	55	50
100	95	90	80	75	65	60	55
110	100	95	85	80	70	65	60
125	105	100	90	85	75	70	65
125+	110	105	95	90	80	75	70
Женщины							
Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	45	40	35	30	25	22.5	20
65	50	45	40	35	30	27.5	25
75	55	50	45	40	35	32.5	30
75+	60	55	50	45	40	37.5	35
Разрядные нормативы Silver Bullet Captains of Crush №3 (127 кг)							
Мужчины							
Элита	МСМК	МС	КМС				
>60сек	>45сек	>35сек	>20сек				
Женщины							
Разрядные нормативы Silver Bullet Captains of Crush №1 (63 кг)							
МСМК	МС	КМС	I				
>40сек	>30сек	>20сек	>10сек				



НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АРМЛИФТИНГА



НОРМАТИВЫ ПО АРМЛИФТИНГУ

НОРМАТИВЫ ПО ТРОЕБОРЬЮ (Аполлон Аксель + Саксон Бар + Экскалибур)

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	310	280	248.5	222.25	210	200	180
70	330	300	268.5	242.25	220	210	190
80	350	320	292.5	261.25	240	230	210
90	370	340	311.5	280.25	260	250	230
100	390	360	330.5	299.25	280	270	250
110	410	378	349.5	318.25	300	290	270
125	425	400	368.5	337.25	320	310	290
125+	445	415	387.5	356.25	340	330	310

НОРМАТИВЫ ПО ПЯТИБОРЬЮ (Роллинг Тандер + Аполлон Аксель + Саксон Бар + Экскалибур)

Мужчины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
60	413	373	338	298	275	250	225
70	435	395	360	320	300	275	250
80	457	420	385	345	325	300	275
90	483	445	410	370	350	325	300
100	510	465	435	395	375	350	325
110	535	470	460	420	402.5	375	350
125	560	520	485	445	425	400	375
125+	585	545	510	470	450	425	400

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	185	165	145	128	110	100	90
65	207	180	165	146	130	120	110
75	230	205	185	165	150	140	130
75+	250	225	195	185	170	160	150

Женщины

Весовая категория	Элита	МСМК	МС	КМС	I	II	III
55	245	215	190	165	140	120	100
65	270	240	215	190	170	150	130
75	295	265	240	217	190	170	150
75+	320	295	270	245	220	200	180