

WORLD RAW POWERLIFTING FEDERATION / WRP



НОРМАТИВЫ

Редакция 01.10.2022

Оглавление

| | |
|--|-----------|
| ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ | 5 |
| Пауэрлифтинг без экипировки | 5 |
| Мужчины..... | 5 |
| Женщины | 6 |
| Пауэрлифтинг классический..... | 7 |
| Мужчины..... | 7 |
| Женщины | 8 |
| Силовое двоеборье без экипировки | 9 |
| Мужчины..... | 9 |
| Женщины | 10 |
| Жим лежа без экипировки | 11 |
| Мужчины..... | 11 |
| Женщины | 12 |
| Военный жим | 13 |
| Мужчины..... | 13 |
| Женщины | 14 |
| Народный жим | 15 |
| Мужчины..... | 15 |
| Юноши и Мастера..... | 16 |
| Женщины | 17 |
| Девушки и Мастера..... | 18 |
| Русский жим..... | 19 |
| Мужчины..... | 19 |
| Жим с весом 55 кг | 19 |
| Жим с весом 75 кг | 20 |
| Жим с весом 100 кг | 21 |
| Жим с весом 125 кг | 22 |
| Жим с весом 150 кг | 23 |
| Женщины | 24 |
| Жим с весом 35 кг | 24 |
| Жим с весом 55 кг | 25 |
| Жим с весом 75 кг | 26 |

| | |
|---|-----------|
| Становая тяга без экипировки | 27 |
| Мужчины..... | 27 |
| Женщины | 28 |
| Строгий подъем на бицепс | 29 |
| Мужчины..... | 29 |
| Женщины | 30 |
| ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ | 31 |
| Пауэрлифтинг без экипировки | 31 |
| Мужчины..... | 31 |
| Женщины | 32 |
| Пауэрлифтинг классический | 33 |
| Мужчины..... | 33 |
| Женщины | 34 |
| Силовое двоеборье без экипировки | 35 |
| Мужчины..... | 35 |
| Женщины | 36 |
| Жим лежа без экипировки | 37 |
| Мужчины..... | 37 |
| Женщины | 38 |
| Военный жим | 39 |
| Мужчины..... | 39 |
| Женщины | 40 |
| Жим лежа среди спортсменов с физическими особенностями | 41 |
| Мужчины..... | 41 |
| Женщины | 42 |
| Народный жим | 43 |
| Мужчины..... | 43 |
| Юноши и Мастера | 44 |
| Женщины | 45 |
| Девушки и Мастера..... | 46 |
| Русский жим | 47 |
| Мужчины..... | 47 |
| Жим с весом 55 кг | 47 |
| Жим с весом 75 кг | 48 |
| Жим с весом 100 кг | 49 |
| Жим с весом 125 кг | 50 |

| | |
|---|-----------|
| Жим с весом 150 кг | 51 |
| Женщины | 52 |
| Жим с весом 35 кг | 52 |
| Жим с весом 55 кг | 53 |
| Жим с весом 75 кг | 54 |
| Становая тяга без экипировки | 55 |
| Мужчины..... | 55 |
| Женщины | 56 |
| Строгий подъем на бицепс | 57 |
| Мужчины..... | 57 |
| Женщины | 58 |
| Нормативы PRO дивизиона | 59 |
| Мужчины..... | 59 |
| Женщины | 60 |

ЛЮБИТЕЛИ С ПРОХОЖДЕНИЕМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Пауэрлифтинг без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 437,5 | 382,5 | 345 | 307,5 | 270 | 232,5 |
| 56 | 475 | 415 | 372,5 | 332,5 | 292,5 | 250 |
| 60 | 510 | 445 | 400 | 355 | 312,5 | 267,5 |
| 67.5 | 567,5 | 495 | 445 | 397,5 | 347,5 | 297,5 |
| 75 | 622,5 | 542,5 | 490 | 435 | 382,5 | 330 |
| 82.5 | 662,5 | 577,5 | 520 | 465 | 407,5 | 350 |
| 90 | 697,5 | 607,5 | 547,5 | 487,5 | 427,5 | 367,5 |
| 100 | 735 | 640 | 577,5 | 512,5 | 450 | 387,5 |
| 110 | 767,5 | 670 | 605 | 540 | 472,5 | 407,5 |
| 125 | 802,5 | 700 | 632,5 | 562,5 | 495 | 425 |
| 140 | 827,5 | 722,5 | 650 | 580 | 510 | 440 |
| +140 | 847,5 | 740 | 667,5 | 595 | 522,5 | 450 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 255 | 220 | 187,5 | 172,5 | 152,5 | 127,5 |
| 48 | 282,5 | 242,5 | 210 | 182,5 | 167,5 | 137,5 |
| 52 | 305 | 262,5 | 227,5 | 202,5 | 182,5 | 150 |
| 56 | 330 | 282,5 | 247,5 | 217,5 | 192,5 | 165 |
| 60 | 345 | 302,5 | 260 | 230 | 207,5 | 177,5 |
| 67.5 | 370 | 325 | 280 | 250 | 225 | 190 |
| 75 | 397,5 | 342,5 | 295 | 265 | 235 | 197,5 |
| 82.5 | 417,5 | 367,5 | 320 | 282,5 | 252,5 | 217,5 |
| 90 | 435 | 375 | 325 | 290 | 260 | 225 |
| 90+ | 450 | 387,5 | 337,5 | 302,5 | 267,5 | 230 |

Пауэрлифтинг классический

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 447,5 | 392,5 | 355 | 317,5 | 280 | 242,5 |
| 56 | 485 | 425 | 382,5 | 342,5 | 302,5 | 260 |
| 60 | 520 | 455 | 410 | 365 | 322,5 | 277,5 |
| 67.5 | 577,5 | 505 | 455 | 407,5 | 357,5 | 307,5 |
| 75 | 637,5 | 557,5 | 505 | 450 | 397,5 | 345 |
| 82.5 | 677,5 | 592,5 | 535 | 480 | 422,5 | 365 |
| 90 | 712,5 | 622,5 | 562,5 | 502,5 | 442,5 | 382,5 |
| 100 | 750 | 655 | 592,5 | 527,5 | 465 | 402,5 |
| 110 | 787,5 | 690 | 625 | 560 | 492,5 | 427,5 |
| 125 | 822,5 | 720 | 652,5 | 582,5 | 515 | 445 |
| 140 | 847,5 | 742,5 | 670 | 600 | 530 | 460 |
| +140 | 867,5 | 760 | 687,5 | 615 | 542,5 | 470 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 262,5 | 227,5 | 192,5 | 177,5 | 157,5 | 132,5 |
| 48 | 290 | 250 | 217,5 | 187,5 | 172,5 | 142,5 |
| 52 | 315 | 270 | 235 | 207,5 | 187,5 | 155 |
| 56 | 340 | 290 | 255 | 225 | 197,5 | 170 |
| 60 | 355 | 310 | 267,5 | 237,5 | 212,5 | 182,5 |
| 67.5 | 380 | 335 | 287,5 | 257,5 | 232,5 | 195 |
| 75 | 410 | 352,5 | 302,5 | 272,5 | 242,5 | 202,5 |
| 82.5 | 430 | 377,5 | 330 | 295 | 260 | 222,5 |
| 90 | 447,5 | 385 | 335 | 297,5 | 267,5 | 230 |
| +90 | 462,5 | 400 | 347,5 | 310 | 275 | 237,5 |

Силовое двоеборье без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 292,5 | 252,5 | 225 | 195 | 165 | 137,5 |
| 56 | 310 | 267,5 | 237,5 | 205 | 175 | 145 |
| 60 | 327,5 | 282,5 | 250 | 217,5 | 185 | 152,5 |
| 67.5 | 355 | 307,5 | 272,5 | 237,5 | 202,5 | 167,5 |
| 75 | 385 | 332,5 | 295 | 257,5 | 220 | 180 |
| 82.5 | 410 | 355 | 315 | 275 | 235 | 192,5 |
| 90 | 435 | 375 | 335 | 290 | 250 | 205 |
| 100 | 457,5 | 395 | 352,5 | 305 | 262,5 | 215 |
| 110 | 477,5 | 412,5 | 365 | 317,5 | 272,5 | 225 |
| 125 | 495 | 430 | 380 | 330 | 282,5 | 232,5 |
| 140 | 515 | 445 | 392,5 | 342,5 | 292,5 | 240 |
| +140 | 527,5 | 457,5 | 405 | 352,5 | 300 | 247,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 172,5 | 150 | 132,5 | 115 | 102,5 | 90 |
| 48 | 185 | 162,5 | 142,5 | 125 | 110 | 97,5 |
| 52 | 197,5 | 172,5 | 152,5 | 135 | 117,5 | 105 |
| 56 | 210 | 182,5 | 162,5 | 142,5 | 125 | 110 |
| 60 | 222,5 | 192,5 | 170 | 150 | 132,5 | 117,5 |
| 67.5 | 240 | 210 | 185 | 162,5 | 145 | 127,5 |
| 75 | 260 | 227,5 | 200 | 175 | 157,5 | 137,5 |
| 82.5 | 280 | 242,5 | 215 | 187,5 | 167,5 | 147,5 |
| 90 | 297,5 | 257,5 | 227,5 | 197,5 | 177,5 | 155 |
| 90+ | 312,5 | 270 | 240 | 207,5 | 185 | 162,5 |

Жим лежа без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 110 | 95 | 82,5 | 75 | 67,5 | 57,5 |
| 56 | 120 | 102,5 | 90 | 80 | 72,5 | 62,5 |
| 60 | 127,5 | 112,5 | 97,5 | 87,5 | 77,5 | 67,5 |
| 67.5 | 142,5 | 125 | 107,5 | 97,5 | 87,5 | 75 |
| 75 | 155 | 135 | 117,5 | 105 | 95 | 82,5 |
| 82.5 | 167,5 | 145 | 127,5 | 112,5 | 102,5 | 87,5 |
| 90 | 175 | 152,5 | 132,5 | 120 | 107,5 | 92,5 |
| 100 | 185 | 162,5 | 140 | 125 | 112,5 | 97,5 |
| 110 | 195 | 167,5 | 147,5 | 132,5 | 117,5 | 100 |
| 125 | 202,5 | 177,5 | 152,5 | 137,5 | 122,5 | 105 |
| 140 | 210 | 182,5 | 157,5 | 142,5 | 127,5 | 110 |
| +140 | 215 | 187,5 | 162,5 | 145 | 130 | 112,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 55 | 47,5 | 40 | 37,5 | 32,5 | 27,5 |
| 48 | 60 | 52,5 | 45 | 40 | 37,5 | 32,5 |
| 52 | 67,5 | 57,5 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 56 | 72,5 | 62,5 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 60 | 77,5 | 67,5 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 40 |
| 67.5 | 85 | 75 | 65 | 57,5 | 52,5 | 45 |
| 75 | 92,5 | 80 | 70 | 62,5 | 57,5 | 47,5 |
| 82.5 | 97,5 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 52,5 |
| 90 | 102,5 | 90 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 |
| 90+ | 107,5 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 57,5 |

Военный жим

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 100 | 87,5 | 77,5 | 67,5 | 60 | 52,5 |
| 56 | 107,5 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 55 |
| 60 | 115 | 100 | 87,5 | 77,5 | 70 | 60 |
| 67.5 | 127,5 | 112,5 | 95 | 87,5 | 77,5 | 67,5 |
| 75 | 140 | 122,5 | 105 | 95 | 85 | 75 |
| 82.5 | 150 | 130 | 115 | 102,5 | 92,5 | 77,5 |
| 90 | 160 | 137,5 | 120 | 107,5 | 97,5 | 82,5 |
| 100 | 167,5 | 145 | 125 | 112,5 | 100 | 87,5 |
| 110 | 175 | 152,5 | 132,5 | 120 | 105 | 90 |
| 125 | 182,5 | 160 | 137,5 | 125 | 110 | 95 |
| 140 | 190 | 165 | 142,5 | 127,5 | 115 | 100 |
| +140 | 195 | 167,5 | 147,5 | 130 | 117,5 | 102,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 50 | 42,5 | 35 | 32,5 | 30 | 25 |
| 48 | 55 | 47,5 | 40 | 35 | 32,5 | 30 |
| 52 | 60 | 52,5 | 45 | 40 | 37,5 | 32,5 |
| 56 | 65 | 57,5 | 50 | 42,5 | 40 | 35 |
| 60 | 70 | 62,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 67.5 | 75 | 67,5 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 40 |
| 75 | 82,5 | 72,5 | 62,5 | 55 | 50 | 42,5 |
| 82.5 | 87,5 | 77,5 | 67,5 | 60 | 55 | 47,5 |
| 90 | 92,5 | 82,5 | 70 | 62,5 | 57,5 | 50 |
| 90+ | 97,5 | 85 | 72,5 | 65 | 60 | 52,5 |

Народный жим

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|----|----|-----|
| 52 | 44 | 39 | 35 | 27 | 25 | 21 |
| 56 | 43 | 38 | 34 | 26 | 24 | 20 |
| 60 | 42 | 37 | 33 | 25 | 23 | 19 |
| 67.5 | 41 | 36 | 32 | 24 | 22 | 18 |
| 75 | 39 | 35 | 31 | 23 | 21 | 17 |
| 82.5 | 37 | 33 | 29 | 22 | 20 | 16 |
| 90 | 36 | 31 | 27 | 21 | 19 | 15 |
| 100 | 35 | 30 | 26 | 20 | 18 | 14 |
| 110 | 33 | 28 | 25 | 19 | 17 | 13 |
| 125 | 31 | 26 | 22 | 18 | 16 | 12 |
| 140 | 29 | 25 | 21 | 17 | 15 | 11 |
| +140 | 26 | 23 | 19 | 16 | 13 | 10 |

Юноши и Мастера

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 52 | | | 56 | 48 | 41 | 35 |
| 56 | | | 55 | 47 | 40 | 34 |
| 60 | | | 54 | 46 | 39 | 33 |
| 67.5 | | | 53 | 45 | 38 | 32 |
| 75 | | | 52 | 44 | 37 | 31 |
| 82.5 | | | 51 | 43 | 36 | 30 |
| 90 | | | 50 | 42 | 35 | 29 |
| 100 | | | 49 | 41 | 34 | 28 |
| 110 | | | 48 | 40 | 33 | 27 |
| 125 | | | 47 | 39 | 32 | 26 |
| 140 | | | 46 | 38 | 31 | 25 |
| +140 | | | 45 | 37 | 30 | 24 |

PS: В народном жиме у юношей до 19 лет и мастеров старше 60 лет спортивные нормативы до КМС включительно выполняются с половиной собственного веса спортсмена, а также есть вариант выполнить спортивные разрядные нормативы и нормативы МС и МСМК со штангой равным собственному весу спортсмена кратному 2,5 килограммам по мужским нормативам.

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 23 | 19 | 17 | | | |
| 48 | 22 | 18 | 16 | | | |
| 52 | 21 | 17 | 15 | | | |
| 56 | 20 | 16 | 14 | | | |
| 60 | 19 | 15 | 13 | | | |
| 67.5 | 18 | 14 | 12 | | | |
| 75 | 17 | 13 | 11 | | | |
| 82.5 | 16 | 12 | 10 | | | |
| 90 | 15 | 11 | 9 | | | |
| 90+ | 14 | 10 | 8 | | | |

Девушки и Мастера

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | | | 48 | 38 | 29 | 20 |
| 48 | | | 47 | 37 | 28 | 19 |
| 52 | | | 46 | 36 | 27 | 18 |
| 56 | | | 45 | 35 | 26 | 17 |
| 60 | | | 44 | 34 | 25 | 16 |
| 67,5 | | | 43 | 33 | 24 | 15 |
| 75 | | | 42 | 32 | 23 | 14 |
| 82,5 | | | 41 | 31 | 22 | 13 |
| 90 | | | 40 | 30 | 21 | 12 |
| 90+ | | | 39 | 29 | 20 | 10 |

PS: В народном жиме у девушек до 19 лет и мастеров старше 60 лет спортивные нормативы до КМС включительно выполняются с половиной собственного веса спортсменки, а также есть вариант выполнить спортивные разрядные нормативы и нормативы МС, МСМК и Элита со штангой равным собственному весу спортсменки кратному 2.5 килограммам по женским нормативам.

Русский жим

Мужчины

Жим с весом 55 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|----|----|-----|
| 52 | 41 | 33 | 30 | 26 | 22 | 18 |
| 56 | 43 | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| 60 | 48 | 38 | 35 | 31 | 27 | 23 |
| 67.5 | 51 | 41 | 38 | 34 | 30 | 26 |
| 75 | 58 | 46 | 42 | 38 | 34 | 30 |
| 82.5 | 64 | 51 | 46 | 42 | 38 | 34 |
| 90 | 71 | 56 | 51 | 47 | 43 | 39 |
| 100 | 78 | 61 | 56 | 52 | 48 | 44 |
| 110 | 86 | 68 | 62 | 58 | 54 | 50 |
| 125 | 96 | 75 | 69 | 65 | 61 | 57 |
| 140 | 108 | 85 | 78 | 74 | 70 | 66 |
| +140 | 122 | 96 | 87 | 83 | 79 | 75 |

Жим с весом 75 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|----|----|-----|
| 52 | 26 | 23 | 20 | 16 | 12 | 8 |
| 56 | 29 | 26 | 23 | 19 | 15 | 11 |
| 60 | 31 | 28 | 25 | 21 | 17 | 13 |
| 67.5 | 34 | 30 | 27 | 23 | 19 | 15 |
| 75 | 37 | 33 | 29 | 25 | 21 | 17 |
| 82.5 | 42 | 37 | 33 | 29 | 25 | 21 |
| 90 | 46 | 40 | 35 | 31 | 27 | 23 |
| 100 | 50 | 45 | 39 | 35 | 31 | 27 |
| 110 | 55 | 50 | 43 | 39 | 35 | 31 |
| 125 | 61 | 54 | 48 | 44 | 40 | 36 |
| 140 | 69 | 62 | 54 | 50 | 46 | 42 |
| +140 | 77 | 69 | 61 | 57 | 53 | 49 |

Жим с весом 100 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | 18 | 15 | 12 | - | - | - |
| 56 | 19 | 17 | 14 | - | - | - |
| 60 | 21 | 18 | 16 | - | - | - |
| 67.5 | 23 | 19 | 17 | - | - | - |
| 75 | 25 | 21 | 19 | - | - | - |
| 82.5 | 27 | 23 | 21 | - | - | - |
| 90 | 30 | 26 | 22 | - | - | - |
| 100 | 33 | 28 | 24 | - | - | - |
| 110 | 37 | 32 | 27 | - | - | - |
| 125 | 41 | 35 | 29 | - | - | - |
| 140 | 45 | 39 | 33 | - | - | - |
| +140 | 51 | 44 | 37 | - | - | - |

Жим с весом 125 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67.5 | - | - | - | - | - | - |
| 75 | 17 | 15 | 12 | - | - | - |
| 82.5 | 19 | 17 | 13 | - | - | - |
| 90 | 21 | 18 | 15 | - | - | - |
| 100 | 23 | 20 | 16 | - | - | - |
| 110 | 26 | 22 | 18 | - | - | - |
| 125 | 28 | 24 | 20 | - | - | - |
| 140 | 32 | 27 | 23 | - | - | - |
| +140 | 36 | 31 | 26 | - | - | - |

Жим с весом 150 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67.5 | - | - | - | - | - | - |
| 75 | - | - | - | - | - | - |
| 82.5 | - | - | - | - | - | - |
| 90 | 14 | 13 | 10 | - | - | - |
| 100 | 15 | 14 | 11 | - | - | - |
| 110 | 17 | 15 | 12 | - | - | - |
| 125 | 19 | 17 | 13 | - | - | - |
| 140 | 21 | 19 | 15 | - | - | - |
| +140 | 24 | 21 | 17 | - | - | - |

Женщины

Жим с весом 35 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 32 | 27 | 23 | 19 | 15 | 11 |
| 48 | 35 | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |
| 52 | 38 | 33 | 28 | 24 | 20 | 16 |
| 56 | 41 | 35 | 31 | 27 | 23 | 19 |
| 60 | 44 | 38 | 33 | 29 | 25 | 21 |
| 67,5 | 48 | 41 | 36 | 32 | 28 | 24 |
| 75 | 53 | 46 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 82,5 | 59 | 51 | 45 | 41 | 37 | 33 |
| 90 | 64 | 56 | 49 | 45 | 41 | 37 |
| 90+ | 70 | 62 | 54 | 50 | 46 | 42 |

Жим с весом 55 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|----|----|-----|
| 44 | - | - | - | - | - | - |
| 48 | - | - | - | - | - | - |
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | 19 | 16 | 13 | - | - | - |
| 60 | 20 | 17 | 15 | 11 | - | - |
| 67,5 | 22 | 19 | 16 | 12 | 8 | - |
| 75 | 25 | 21 | 17 | 13 | 9 | - |
| 82,5 | 27 | 23 | 20 | 16 | 12 | 8 |
| 90 | 29 | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| 90+ | 32 | 28 | 24 | 20 | 16 | 12 |

Жим с весом 75 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 44 | - | - | - | - | - | - |
| 48 | - | - | - | - | - | - |
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67,5 | 10 | 9 | - | - | - | - |
| 75 | 11 | 10 | - | - | - | - |
| 82,5 | 13 | 11 | 8 | - | - | - |
| 90 | 14 | 12 | 9 | - | - | - |
| 90+ | 16 | 14 | 10 | - | - | - |

Становая тяга без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 177,5 | 155 | 135 | 117,5 | 107,5 | 92,5 |
| 56 | 190 | 165 | 145 | 127,5 | 117,5 | 100 |
| 60 | 202,5 | 175 | 152,5 | 135 | 122,5 | 107,5 |
| 67.5 | 222,5 | 195 | 170 | 150 | 137,5 | 117,5 |
| 75 | 237,5 | 207,5 | 182,5 | 160 | 147,5 | 127,5 |
| 82.5 | 250 | 220 | 190 | 167,5 | 155 | 132,5 |
| 90 | 262,5 | 230 | 202,5 | 177,5 | 162,5 | 140 |
| 100 | 275 | 240 | 210 | 185 | 170 | 147,5 |
| 110 | 282,5 | 247,5 | 215 | 190 | 175 | 152,5 |
| 125 | 295 | 257,5 | 225 | 200 | 182,5 | 160 |
| 140 | 302,5 | 265 | 232,5 | 202,5 | 190 | 162,5 |
| +140 | 310 | 270 | 237,5 | 207,5 | 197,5 | 165 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 115 | 100 | 87,5 | 80 | 72,5 | 62,5 |
| 48 | 127,5 | 110 | 97,5 | 85 | 77,5 | 65 |
| 52 | 135 | 117,5 | 102,5 | 92,5 | 85 | 70 |
| 56 | 145 | 125 | 110 | 97,5 | 87,5 | 75 |
| 60 | 150 | 132,5 | 115 | 102,5 | 92,5 | 80 |
| 67.5 | 160 | 140 | 122,5 | 110 | 100 | 85 |
| 75 | 170 | 147,5 | 127,5 | 115 | 102,5 | 87,5 |
| 82.5 | 175 | 155 | 135 | 120 | 107,5 | 92,5 |
| 90 | 182,5 | 157,5 | 137,5 | 122,5 | 110 | 95 |
| 90+ | 187,5 | 162,5 | 142,5 | 127,5 | 112,5 | 97,5 |

Строгий подъем на бицепс

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|------|------|------|------|------|
| 52 | 50 | 42,5 | 35 | 30 | 25 | 22,5 |
| 56 | 52,5 | 45 | 37,5 | 32,5 | 27,5 | 25 |
| 60 | 55 | 47,5 | 40 | 35 | 30 | 27,5 |
| 67.5 | 62,5 | 52,5 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 75 | 67,5 | 57,5 | 50 | 42,5 | 37,5 | 32,5 |
| 82.5 | 72,5 | 62,5 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 90 | 77,5 | 67,5 | 60 | 52,5 | 47,5 | 42,5 |
| 100 | 85 | 75 | 65 | 57,5 | 52,5 | 47,5 |
| 110 | 90 | 80 | 70 | 62,5 | 57,5 | 52,5 |
| 125 | 95 | 85 | 75 | 67,5 | 62,5 | 57,5 |
| 140 | 100 | 90 | 82,5 | 75 | 67,5 | 62,5 |
| +140 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 67,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 30 | 25 | 22,5 | 20 | 17,5 | 15 |
| 48 | 32,5 | 27,5 | 25 | 22,5 | 20 | 17,5 |
| 52 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 | 20 |
| 56 | 37,5 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 60 | 40 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 |
| 67,5 | 42,5 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 |
| 75 | 45 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 |
| 82,5 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 |
| 90 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 |
| 90+ | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 |

ЛЮБИТЕЛИ БЕЗ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

Пауэрлифтинг без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 465 | 402,5 | 362,5 | 322,5 | 280 | 240 |
| 56 | 505 | 437,5 | 395 | 350 | 305 | 260 |
| 60 | 542,5 | 470 | 422,5 | 375 | 327,5 | 280 |
| 67.5 | 605 | 525 | 472,5 | 420 | 365 | 312,5 |
| 75 | 662,5 | 577,5 | 517,5 | 460 | 402,5 | 345 |
| 82.5 | 707,5 | 615 | 552,5 | 492,5 | 430 | 370 |
| 90 | 745 | 647,5 | 582,5 | 517,5 | 452,5 | 387,5 |
| 100 | 785 | 682,5 | 615 | 545 | 477,5 | 410 |
| 110 | 822,5 | 715 | 645 | 572,5 | 502,5 | 430 |
| 125 | 857,5 | 747,5 | 672,5 | 597,5 | 525 | 450 |
| 140 | 885 | 770 | 695 | 617,5 | 540 | 465 |
| +140 | 907,5 | 790 | 710 | 632,5 | 555 | 475 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 297,5 | 255 | 220 | 197,5 | 177,5 | 147,5 |
| 48 | 325 | 280 | 245 | 215 | 190 | 162,5 |
| 52 | 352,5 | 305 | 265 | 232,5 | 210 | 177,5 |
| 56 | 380 | 325 | 285 | 250 | 225 | 192,5 |
| 60 | 400 | 345 | 312,5 | 270 | 237,5 | 205 |
| 67.5 | 427,5 | 372,5 | 325 | 287,5 | 257,5 | 220 |
| 75 | 457,5 | 395 | 340 | 305 | 275 | 230 |
| 82.5 | 480 | 417,5 | 365 | 322,5 | 290 | 247,5 |
| 90 | 502,5 | 430 | 380 | 335 | 300 | 255 |
| 90+ | 510 | 442,5 | 387,5 | 342,5 | 307,5 | 262,5 |

Пауэрлифтинг классический

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 475 | 412,5 | 372,5 | 332,5 | 290 | 250 |
| 56 | 515 | 447,5 | 405 | 360 | 315 | 270 |
| 60 | 552,5 | 480 | 432,5 | 385 | 337,5 | 290 |
| 67.5 | 615 | 535 | 482,5 | 430 | 375 | 322,5 |
| 75 | 677,5 | 592,5 | 532,5 | 475 | 417,5 | 360 |
| 82.5 | 722,5 | 630 | 567,5 | 507,5 | 445 | 385 |
| 90 | 760 | 662,5 | 597,5 | 532,5 | 467,5 | 402,5 |
| 100 | 800 | 697,5 | 630 | 560 | 492,5 | 425 |
| 110 | 842,5 | 735 | 665 | 592,5 | 522,5 | 450 |
| 125 | 877,5 | 767,5 | 692,5 | 617,5 | 545 | 470 |
| 140 | 905 | 790 | 715 | 637,5 | 560 | 485 |
| +140 | 927,5 | 810 | 730 | 652,5 | 575 | 495 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 305 | 262,5 | 225 | 202,5 | 182,5 | 152,5 |
| 48 | 332,5 | 287,5 | 252,5 | 222,5 | 195 | 167,5 |
| 52 | 362,5 | 312,5 | 272,5 | 237,5 | 215 | 182,5 |
| 56 | 390 | 335 | 292,5 | 257,5 | 230 | 197,5 |
| 60 | 410 | 352,5 | 320 | 277,5 | 245 | 210 |
| 67.5 | 440 | 382,5 | 332,5 | 295 | 262,5 | 225 |
| 75 | 470 | 405 | 350 | 322,5 | 282,5 | 237,5 |
| 82.5 | 492,5 | 430 | 375 | 337,5 | 297,5 | 255 |
| 90 | 515 | 445 | 390 | 345 | 307,5 | 262,5 |
| 90+ | 522,5 | 455 | 395 | 350 | 315 | 270 |

Силовое двоеборье без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 332,5 | 292,5 | 252,5 | 225 | 195 | 165 |
| 56 | 352,5 | 310 | 267,5 | 237,5 | 205 | 175 |
| 60 | 370 | 327,5 | 282,5 | 250 | 217,5 | 185 |
| 67.5 | 402,5 | 355 | 307,5 | 272,5 | 237,5 | 202,5 |
| 75 | 435 | 385 | 332,5 | 295 | 257,5 | 220 |
| 82.5 | 465 | 410 | 355 | 315 | 275 | 235 |
| 90 | 492,5 | 435 | 375 | 335 | 290 | 250 |
| 100 | 517,5 | 457,5 | 395 | 352,5 | 305 | 262,5 |
| 110 | 537,5 | 477,5 | 412,5 | 365 | 317,5 | 272,5 |
| 125 | 560 | 495 | 430 | 380 | 330 | 282,5 |
| 140 | 580 | 515 | 445 | 392,5 | 342,5 | 292,5 |
| +140 | 595 | 527,5 | 457,5 | 405 | 352,5 | 300 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 190 | 172,5 | 150 | 132,5 | 115 | 102,5 |
| 48 | 205 | 182,5 | 162,5 | 142,5 | 125 | 110 |
| 52 | 220 | 197,5 | 172,5 | 152,5 | 135 | 117,5 |
| 56 | 232,5 | 210 | 182,5 | 162,5 | 142,5 | 125 |
| 60 | 245 | 222,5 | 192,5 | 170 | 150 | 132,5 |
| 67.5 | 267,5 | 240 | 210 | 185 | 162,5 | 145 |
| 75 | 290 | 260 | 227,5 | 200 | 175 | 157,5 |
| 82.5 | 310 | 280 | 242,5 | 215 | 187,5 | 167,5 |
| 90 | 327,5 | 297,5 | 257,5 | 227,5 | 197,5 | 177,5 |
| 90+ | 345 | 312,5 | 270 | 240 | 207,5 | 185 |

Жим лежа без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 125 | 107,5 | 92,5 | 82,5 | 72,5 | 65 |
| 56 | 135 | 117,5 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| 60 | 145 | 125 | 110 | 97,5 | 87,5 | 75 |
| 67.5 | 162,5 | 142,5 | 122,5 | 110 | 97,5 | 85 |
| 75 | 177,5 | 155 | 135 | 120 | 107,5 | 95 |
| 82.5 | 192,5 | 165 | 142,5 | 127,5 | 115 | 100 |
| 90 | 202,5 | 175 | 152,5 | 135 | 120 | 107,5 |
| 100 | 215 | 185 | 160 | 142,5 | 127,5 | 115 |
| 110 | 222,5 | 192,5 | 167,5 | 150 | 135 | 120 |
| 125 | 235 | 202,5 | 175 | 157,5 | 140 | 125 |
| 140 | 242,5 | 210 | 182,5 | 162,5 | 145 | 130 |
| +140 | 247,5 | 215 | 187,5 | 167,5 | 150 | 135 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 65 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 | 32,5 |
| 48 | 70 | 62,5 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 52 | 77,5 | 67,5 | 60 | 52,5 | 47,5 | 42,5 |
| 56 | 85 | 72,5 | 65 | 57,5 | 52,5 | 47,5 |
| 60 | 90 | 77,5 | 67,5 | 62,5 | 55 | 50 |
| 67.5 | 100 | 87,5 | 75 | 67,5 | 60 | 55 |
| 75 | 110 | 95 | 82,5 | 75 | 67,5 | 57,5 |
| 82.5 | 115 | 100 | 87,5 | 77,5 | 70 | 60 |
| 90 | 122,5 | 105 | 92,5 | 82,5 | 75 | 62,5 |
| 90+ | 125 | 110 | 95 | 85 | 77,5 | 65 |

Военный жим

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 112,5 | 97,5 | 85 | 75 | 67,5 | 60 |
| 56 | 120 | 105 | 92,5 | 82,5 | 72,5 | 65 |
| 60 | 130 | 115 | 102,5 | 90 | 80 | 70 |
| 67.5 | 145 | 127,5 | 112,5 | 100 | 87,5 | 77,5 |
| 75 | 160 | 140 | 122,5 | 107,5 | 97,5 | 85 |
| 82.5 | 172,5 | 147,5 | 130 | 115 | 102,5 | 90 |
| 90 | 182,5 | 157,5 | 137,5 | 122,5 | 107,5 | 97,5 |
| 100 | 195 | 167,5 | 145 | 127,5 | 115 | 102,5 |
| 110 | 202,5 | 175 | 152,5 | 135 | 122,5 | 107,5 |
| 125 | 210 | 182,5 | 157,5 | 142,5 | 127,5 | 112,5 |
| 140 | 217,5 | 190 | 165 | 147,5 | 130 | 117,5 |
| +140 | 222,5 | 192,5 | 167,5 | 150 | 135 | 122,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 60 | 50 | 42,5 | 37,5 | 32,5 | 30 |
| 48 | 65 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 | 32,5 |
| 52 | 70 | 60 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 37,5 |
| 56 | 75 | 65 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 |
| 60 | 82,5 | 70 | 62,5 | 57,5 | 52,5 | 45 |
| 67.5 | 90 | 75 | 67,5 | 60 | 57,5 | 50 |
| 75 | 97,5 | 82,5 | 72,5 | 67,5 | 62,5 | 52,5 |
| 82.5 | 105 | 90 | 77,5 | 70 | 65 | 55 |
| 90 | 110 | 95 | 80 | 75 | 67,5 | 57,5 |
| 90+ | 112,5 | 100 | 85 | 77,5 | 70 | 60 |

Жим лежа среди спортсменов с физическими особенностями

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 48 | 105 | 92,5 | 80 | 72,5 | 65 | 55 |
| 52 | 115 | 100 | 87,5 | 77,5 | 70 | 60 |
| 56 | 125 | 110 | 95 | 85 | 77,5 | 65 |
| 60 | 135 | 117,5 | 102,5 | 92,5 | 82,5 | 70 |
| 67.5 | 152,5 | 132,5 | 115 | 102,5 | 92,5 | 80 |
| 75 | 165 | 142,5 | 125 | 112,5 | 100 | 85 |
| 82.5 | 177,5 | 152,5 | 132,5 | 120 | 107,5 | 92,5 |
| 90 | 187,5 | 162,5 | 140 | 127,5 | 112,5 | 97,5 |
| 100 | 197,5 | 170 | 150 | 132,5 | 120 | 102,5 |
| 110 | 205 | 177,5 | 155 | 140 | 125 | 107,5 |
| 125 | 215 | 187,5 | 162,5 | 145 | 130 | 112,5 |
| 140 | 222,5 | 192,5 | 167,5 | 150 | 135 | 115 |
| +140 | 230 | 197,5 | 172,5 | 155 | 140 | 117,5 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 40 | 50 | 42,5 | 37,5 | 35 | 30 | 25 |
| 44 | 57,5 | 50 | 42,5 | 37,5 | 35 | 30 |
| 48 | 62,5 | 55 | 47,5 | 42,5 | 37,5 | 32,5 |
| 52 | 67,5 | 60 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 35 |
| 56 | 75 | 65 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 60 | 80 | 70 | 60 | 55 | 47,5 | 42,5 |
| 67.5 | 87,5 | 77,5 | 67,5 | 60 | 55 | 47,5 |
| 75 | 95 | 82,5 | 72,5 | 65 | 57,5 | 50 |
| 82.5 | 102,5 | 90 | 77,5 | 70 | 62,5 | 52,5 |
| 90 | 107,5 | 95 | 82,5 | 75 | 67,5 | 57,5 |
| 90+ | 112,5 | 100 | 90 | 80 | 72,5 | 62,5 |

Народный жим

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|----|----|-----|
| 52 | 48 | 43 | 39 | 31 | 26 | 23 |
| 56 | 47 | 42 | 38 | 30 | 25 | 22 |
| 60 | 46 | 41 | 37 | 29 | 24 | 21 |
| 67.5 | 45 | 40 | 35 | 28 | 23 | 20 |
| 75 | 43 | 37 | 34 | 27 | 22 | 19 |
| 82.5 | 41 | 36 | 32 | 26 | 21 | 18 |
| 90 | 40 | 34 | 30 | 25 | 20 | 17 |
| 100 | 38 | 33 | 29 | 24 | 19 | 16 |
| 110 | 36 | 31 | 27 | 22 | 18 | 15 |
| 125 | 34 | 29 | 24 | 21 | 17 | 14 |
| 140 | 32 | 27 | 23 | 19 | 16 | 13 |
| +140 | 29 | 25 | 21 | 17 | 14 | 12 |

Юноши и Мастера

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 52 | | | 59 | 51 | 44 | 38 |
| 56 | | | 58 | 50 | 43 | 37 |
| 60 | | | 57 | 49 | 42 | 36 |
| 67.5 | | | 56 | 48 | 41 | 35 |
| 75 | | | 55 | 47 | 40 | 34 |
| 82.5 | | | 54 | 46 | 39 | 33 |
| 90 | | | 53 | 45 | 38 | 32 |
| 100 | | | 52 | 44 | 37 | 31 |
| 110 | | | 51 | 43 | 36 | 30 |
| 125 | | | 50 | 42 | 35 | 29 |
| 140 | | | 49 | 41 | 34 | 28 |
| +140 | | | 48 | 40 | 33 | 27 |

PS: В народном жиме у юношей до 19 лет и мастеров старше 60 лет спортивные нормативы до КМС включительно выполняются с половиной собственного веса спортсмена, а также есть вариант выполнить спортивные разрядные нормативы и нормативы МС и МСМК со штангой равным собственному весу спортсмена кратному 2,5 килограммам по мужским нормативам.

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 26 | 22 | 19 | | | |
| 48 | 25 | 21 | 18 | | | |
| 52 | 24 | 20 | 17 | | | |
| 56 | 23 | 19 | 16 | | | |
| 60 | 22 | 18 | 15 | | | |
| 67.5 | 21 | 17 | 14 | | | |
| 75 | 20 | 16 | 13 | | | |
| 82.5 | 19 | 15 | 12 | | | |
| 90 | 18 | 14 | 11 | | | |
| 90+ | 17 | 13 | 10 | | | |

Девушки и Мастера

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | | | 50 | 40 | 31 | 22 |
| 48 | | | 49 | 39 | 30 | 21 |
| 52 | | | 48 | 38 | 29 | 20 |
| 56 | | | 47 | 37 | 28 | 19 |
| 60 | | | 46 | 36 | 27 | 18 |
| 67.5 | | | 45 | 35 | 26 | 17 |
| 75 | | | 44 | 34 | 25 | 16 |
| 82.5 | | | 43 | 33 | 24 | 15 |
| 90 | | | 42 | 32 | 23 | 14 |
| 90+ | | | 41 | 31 | 22 | 13 |

PS: В народном жиме у девушек до 19 лет и мастеров старше 60 лет спортивные нормативы до КМС включительно выполняются с половиной собственного веса спортсменки, а также есть вариант выполнить спортивные разрядные нормативы и нормативы МС, МСМК и Элита со штангой равным собственному весу спортсменки кратному 2.5 килограммам по женским нормативам.

Русский жим

Мужчины

Жим с весом 55 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|-----|-----|---|----|-----|
| 52 | 61 | 49 | 34 | - | - | - |
| 56 | 66 | 53 | 36 | - | - | - |
| 60 | 71 | 57 | 39 | - | - | - |
| 67.5 | 80 | 64 | 44 | - | - | - |
| 75 | 88 | 71 | 49 | - | - | - |
| 82.5 | 97 | 78 | 54 | - | - | - |
| 90 | 106 | 85 | 59 | - | - | - |
| 100 | 117 | 95 | 65 | - | - | - |
| 110 | 129 | 104 | 72 | - | - | - |
| 125 | 147 | 118 | 82 | - | - | - |
| 140 | 165 | 133 | 92 | - | - | - |
| +140 | 177 | 142 | 98 | - | - | - |

Жим с весом 75 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | 33 | 27 | 24 | - | - | - |
| 56 | 36 | 30 | 27 | - | - | - |
| 60 | 39 | 32 | 29 | - | - | - |
| 67.5 | 42 | 34 | 31 | - | - | - |
| 75 | 46 | 37 | 33 | - | - | - |
| 82.5 | 52 | 41 | 37 | - | - | - |
| 90 | 56 | 44 | 39 | - | - | - |
| 100 | 61 | 49 | 43 | - | - | - |
| 110 | 67 | 54 | 47 | - | - | - |
| 125 | 75 | 58 | 52 | - | - | - |
| 140 | 84 | 66 | 58 | - | - | - |
| +140 | 94 | 73 | 65 | - | - | - |

Жим с весом 100 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | 21 | 18 | 15 | - | - | - |
| 56 | 22 | 20 | 17 | - | - | - |
| 60 | 24 | 21 | 19 | - | - | - |
| 67.5 | 26 | 22 | 20 | - | - | - |
| 75 | 28 | 24 | 22 | - | - | - |
| 82.5 | 30 | 26 | 24 | - | - | - |
| 90 | 33 | 29 | 25 | - | - | - |
| 100 | 36 | 31 | 27 | - | - | - |
| 110 | 40 | 35 | 30 | - | - | - |
| 125 | 44 | 38 | 32 | - | - | - |
| 140 | 48 | 42 | 36 | - | - | - |
| +140 | 54 | 47 | 40 | - | - | - |

Жим с весом 125 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67.5 | - | - | - | - | - | - |
| 75 | 21 | 18 | 15 | - | - | - |
| 82.5 | 23 | 20 | 16 | - | - | - |
| 90 | 25 | 21 | 18 | - | - | - |
| 100 | 27 | 23 | 19 | - | - | - |
| 110 | 30 | 25 | 21 | - | - | - |
| 125 | 32 | 27 | 23 | - | - | - |
| 140 | 36 | 30 | 26 | - | - | - |
| +140 | 40 | 34 | 29 | - | - | - |

Жим с весом 150 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67.5 | - | - | - | - | - | - |
| 75 | - | - | - | - | - | - |
| 82.5 | - | - | - | - | - | - |
| 90 | 17 | 15 | 12 | - | - | - |
| 100 | 18 | 16 | 13 | - | - | - |
| 110 | 20 | 17 | 14 | - | - | - |
| 125 | 22 | 19 | 15 | - | - | - |
| 140 | 24 | 21 | 17 | - | - | - |
| +140 | 27 | 23 | 19 | - | - | - |

Женщины

Жим с весом 35 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 39 | 34 | 28 | - | - | - |
| 48 | 44 | 36 | 31 | - | - | - |
| 52 | 47 | 40 | 34 | - | - | - |
| 56 | 50 | 43 | 37 | - | - | - |
| 60 | 54 | 46 | 39 | - | - | - |
| 67,5 | 60 | 52 | 44 | - | - | - |
| 75 | 68 | 57 | 49 | - | - | - |
| 82,5 | 74 | 64 | 54 | - | - | - |
| 90 | 81 | 70 | 59 | - | - | - |
| 90+ | 90 | 77 | 66 | - | - | - |

Жим с весом 55 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 44 | - | - | - | - | - | - |
| 48 | - | - | - | - | - | - |
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | 21 | 18 | 16 | - | - | - |
| 60 | 23 | 20 | 17 | - | - | - |
| 67,5 | 25 | 22 | 19 | - | - | - |
| 75 | 28 | 25 | 21 | - | - | - |
| 82,5 | 31 | 27 | 23 | - | - | - |
| 90 | 34 | 29 | 26 | - | - | - |
| 90+ | 37 | 32 | 28 | - | - | - |

Жим с весом 75 кг

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|------|----|-----|---|----|-----|
| 44 | - | - | - | - | - | - |
| 48 | - | - | - | - | - | - |
| 52 | - | - | - | - | - | - |
| 56 | - | - | - | - | - | - |
| 60 | - | - | - | - | - | - |
| 67,5 | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| 75 | 15 | 12 | 9 | - | - | - |
| 82,5 | 17 | 13 | 10 | - | - | - |
| 90 | 18 | 15 | 11 | - | - | - |
| 90+ | 19 | 16 | 12 | - | - | - |

Становая тяга без экипировки

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 52 | 202,5 | 175 | 162,5 | 145 | 132,5 | 112,5 |
| 56 | 217,5 | 190 | 172,5 | 155 | 140 | 122,5 |
| 60 | 232,5 | 200 | 185 | 165 | 150 | 127,5 |
| 67.5 | 255 | 220 | 202,5 | 180 | 162,5 | 140 |
| 75 | 272,5 | 237,5 | 215 | 192,5 | 175 | 150 |
| 82.5 | 287,5 | 250 | 227,5 | 202,5 | 182,5 | 157,5 |
| 90 | 300 | 260 | 235 | 212,5 | 190 | 165 |
| 100 | 312,5 | 272,5 | 245 | 220 | 197,5 | 170 |
| 110 | 322,5 | 280 | 252,5 | 227,5 | 205 | 177,5 |
| 125 | 335 | 290 | 262,5 | 235 | 212,5 | 182,5 |
| 140 | 345 | 297,5 | 270 | 242,5 | 217,5 | 187,5 |
| +140 | 350 | 305 | 275 | 247,5 | 222,5 | 190 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 132,5 | 115 | 100 | 90 | 82,5 | 70 |
| 48 | 145 | 125 | 110 | 97,5 | 87,5 | 75 |
| 52 | 155 | 135 | 117,5 | 105 | 95 | 80 |
| 56 | 165 | 142,5 | 125 | 110 | 100 | 85 |
| 60 | 172,5 | 150 | 130 | 117,5 | 105 | 90 |
| 67.5 | 182,5 | 160 | 140 | 125 | 112,5 | 95 |
| 75 | 192,5 | 167,5 | 145 | 130 | 117,5 | 100 |
| 82.5 | 200 | 175 | 152,5 | 135 | 122,5 | 105 |
| 90 | 207,5 | 180 | 157,5 | 140 | 125 | 107,5 |
| 90+ | 210 | 182,5 | 160 | 142,5 | 127,5 | 110 |

Строгий подъем на бицепс

Мужчины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|-------------------|-------|-------|------|------|------|------|
| 52 | 55 | 47,5 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 56 | 57,5 | 50 | 42,5 | 37,5 | 32,5 | 27,5 |
| 60 | 62,5 | 52,5 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| 67.5 | 70 | 60 | 52,5 | 45 | 37,5 | 32,5 |
| 75 | 75 | 65 | 57,5 | 50 | 42,5 | 35 |
| 82.5 | 80 | 70 | 62,5 | 55 | 47,5 | 40 |
| 90 | 85 | 75 | 67,5 | 60 | 52,5 | 45 |
| 100 | 90 | 80 | 72,5 | 65 | 57,5 | 50 |
| 110 | 95 | 85 | 77,5 | 70 | 62,5 | 55 |
| 125 | 100 | 90 | 82,5 | 75 | 67,5 | 60 |
| 140 | 105 | 95 | 87,5 | 80 | 72,5 | 65 |
| +140 | 112,5 | 102,5 | 92,5 | 85 | 77,5 | 70 |

Женщины

| Весовая категория | МСМК | МС | КМС | I | II | III |
|--------------------------|-------------|-----------|------------|----------|-----------|------------|
| 44 | 35 | 30 | 25 | 22,5 | 20 | 17,5 |
| 48 | 37,5 | 32,5 | 27,5 | 25 | 22,5 | 20 |
| 52 | 40 | 35 | 30 | 27,5 | 25 | 22,5 |
| 56 | 42,5 | 37,5 | 32,5 | 30 | 27,5 | 25 |
| 60 | 45 | 40 | 35 | 32,5 | 30 | 27,5 |
| 67.5 | 47,5 | 42,5 | 37,5 | 35 | 32,5 | 30 |
| 75 | 50 | 45 | 40 | 37,5 | 35 | 32,5 |
| 82.5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 | 35 |
| 90 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 40 | 37,5 |
| 90+ | 62,5 | 57,5 | 52,5 | 47,5 | 42,5 | 40 |

Нормативы PRO дивизиона

Мужчины

| Весовая категория | Пауэрлифтинг без экипировки | Пауэрлифтинг в бинтах | Силовое двоеборье | Жим лёжа | Военный жим | Становая тяга | Подъем на бицепс | Народный жим |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|--------------|
| 52 | 532,5 | 542,5 | 385 | 152,5 | 137,5 | 235 | 62,5 | 57 |
| 56 | 580 | 590 | 407,5 | 165,0 | 145 | 252,5 | 67,5 | 56 |
| 60 | 622,5 | 632,5 | 430 | 177,5 | 160 | 270 | 72,5 | 55 |
| 67.5 | 697,5 | 707,5 | 467,5 | 200,0 | 177,5 | 295 | 77,5 | 54 |
| 75 | 757,5 | 772,5 | 505 | 217,5 | 195 | 317,5 | 82,5 | 52 |
| 82.5 | 810 | 825 | 540 | 232,5 | 210 | 332,5 | 87,5 | 50 |
| 90 | 852,5 | 867,5 | 575 | 247,5 | 222,5 | 347,5 | 92,5 | 49 |
| 100 | 900 | 915 | 602,5 | 260,0 | 235 | 362,5 | 97,5 | 47 |
| 110 | 935 | 955 | 625 | 272,5 | 247,5 | 375 | 102,5 | 45 |
| 125 | 977,5 | 1000 | 650 | 282,5 | 255 | 390 | 107,5 | 43 |
| 140 | 1010 | 1030 | 672,5 | 295,0 | 262,5 | 400 | 115 | 41 |
| +140 | 1035 | 1055 | 690 | 302,5 | 267,5 | 407,5 | 122,5 | 38 |

Женщины

| Весовая категория | Пауэрлифтинг без экипировки | Пауэрлифтинг в бинтах | Силовое двоеборье | Жим лёжа | Военный жим | Становая тяга | Подъем на бицепс | Народный жим |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|----------|-------------|---------------|------------------|--------------|
| 44 | 345 | 352,5 | 217,5 | 77,5 | 70 | 152,5 | 37,5 | 31 |
| 48 | 380 | 390 | 235 | 87,5 | 77,5 | 167,5 | 40 | 30 |
| 52 | 410 | 420 | 250 | 95,0 | 85 | 180 | 42,5 | 29 |
| 56 | 435 | 445 | 267,5 | 102,5 | 92,5 | 190 | 45 | 28 |
| 60 | 462,5 | 477,5 | 282,5 | 110,0 | 100 | 200 | 47,5 | 27 |
| 67.5 | 500 | 512,5 | 307,5 | 122,5 | 110 | 212,5 | 50 | 26 |
| 75 | 527,5 | 540 | 330 | 132,5 | 120 | 222,5 | 52,5 | 25 |
| 82.5 | 557,5 | 572,5 | 352,5 | 142,5 | 127,5 | 232,5 | 55 | 24 |
| 90 | 567,5 | 585 | 375 | 147,5 | 132,5 | 237,5 | 60 | 23 |
| 90+ | 585 | 600 | 395 | 152,5 | 137,5 | 242,5 | 65 | 22 |