**ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН:**

***1. Двоеборье (количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении)***   
\* очки начисляются: за 1 толчок гири - 1 очко, за 1 рывок гири - 0,5 очка

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 32кг** | **МС гиря 32кг** | **КМС гиря 32кг** | **I гиря 24кг** | **II гиря 24кг** | **III гиря 24кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | - | - | - | 110 | 75 | 50 |
| **53** | - | - | - | - | - | - | 120 | 85 | 55 |
| **58** | - | - | - | 90 | 70 | 50 | 130 | 95 | 60 |
| **63** | 192 | 126 | 75 | 100 | 80 | 60 | 140 | 105 | 65 |
| **68** | 210 | 146 | 83 | 110 | 90 | 65 | 150 | 110 | 70 |
| **73** | 222 | 162 | 95 | 120 | 95 | 70 | 160 | 120 | 75 |
| **73+** | - | - | - | - | - | - | 170 | 125 | 80 |
| **78** | - | - | - | 130 | 105 | 80 | - | - | - |
| **85** | 234 | 178 | 117 | 140 | 110 | 85 | - | - | - |
| **85+** | 246 | 190 | 126 | 160 | 130 | 100 | - | - | - |

***2. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 32кг** | **МС гиря 32кг** | **КМС гиря 32кг** | **I гиря 24кг** | **II гиря 24кг** | **III гиря 24кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | - | - | - | 40 | 35 | 30 |
| **53** | - | - | - | - | - | - | 48 | 42 | 36 |
| **58** | - | - | - | 55 | 45 | 35 | 55 | 48 | 40 |
| **63** | 59 | 44 | 35 | 60 | 49 | 39 | 61 | 51 | 42 |
| **68** | 72 | 56 | 45 | 65 | 54 | 43 | 66 | 56 | 46 |
| **73** | 76 | 62 | 48 | 70 | 58 | 46 | 71 | 61 | 51 |
| **73+** | - | - | - | - | - | - | 74 | 64 | 54 |
| **78** | - | - | - | 74 | 62 | 50 | - | - | - |
| **85** | 82 | 69 | 55 | 79 | 66 | 54 | - | - | - |
| **85+** | 88 | 75 | 58 | 90 | 75 | 60 | - | - | - |

**ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН:**

***1. Толчок ДЦ (количество подъёмов гири за 10 минут)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 24кг** | **МС гиря 24кг** | **КМС гиря 24кг** | **I гиря 16кг** | **II гиря 16кг** | **III гиря 16кг** |
| **63** | 59 | 44 | 35 | 60 | 49 | 39 |
| **63+** | 72 | 56 | 45 | 65 | 54 | 43 |

***2. Рывок (количество подъёмов гири за 10 минут)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовая категория (килограмм)** | **МСМК гиря 24кг** | **МС гиря 24кг** | **КМС гиря 24кг** | **I гиря 16кг** | **II гиря 16кг** | **III гиря 16кг** | **I(ю) гиря 16кг** | **II(ю) гиря 16кг** | **III(ю) гиря 16кг** |
| **48** | - | - | - | 80 | 60 | 45 | 43 | 33 | 23 |
| **53** | - | - | - | 90 | 70 | 50 | 45 | 35 | 25 |
| **58** | - | - | - | 100 | 80 | 60 | 55 | 45 | 35 |
| **63** | 159 | 126 | 73 | 110 | 90 | 70 | 65 | 55 | 45 |
| **63+** | 181 | 146 | 86 | 125 | 100 | 85 | 75 | 65 | 55 |

**УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ:**   
  
**МСМК** - мастер спорта международного класса   
**МС** - мастер спорта   
**КМС** - кандидат в мастера спорта   
**I** - первый разряд   
**II** - второй разряд   
**III** - третий разряд   
**I(ю)** - первый юношеский разряд   
**II(ю)** - второй юношеский разряд   
**III(ю)** - третий юношеский разряд   
  
  
**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ:** 

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | В таблицах приведено количество подъёмов за 10 минут, для спортивных дисциплин в наименованиях которых содержится слово «двоеборье» - количество очков, набранных за 10 минут в каждом упражнении. |
| **2.** | Спортивные дисциплины, в наименованиях которых содержится слово «двоеборье», состоят из упражнения «толчок» и упражнения «рывок». |
| **3.** | Очки в спортивных дисциплинах, в наименованиях которых содержится слово «двоеборье», начисляются: 1 толчок - 1 очко, 1 рывок - 0,5 очка. |
| **4.** | Спортивное звание мастер спорта международного класса (МСМК) присваивается за выполнение нормы при занятии 1-2 места на чемпионате мира, 1 места на чемпионате Европы, 1 места на Кубке мира, 1 места на Кубке Европы, 1 места на первенстве мира среди юниоров и юниорок (19-22 лет), 1 места на первенстве Европы среди юниоров, юниорок (19-22 лет), 1 места на других международных спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, проводимых по регламенту Кубка мира. |
| **5.** | Для присвоения МСМК необходимо проведение допинг-контроля на указанных спортивных соревнованиях. |
| **6.** | Спортивное звание мастер спорта (МС) присваивается за выполнение нормы на спортивных соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП. |
| **7.** | Спортивное звание кандидат в мастера спорта (КМС), I спортивный разряд присваиваются за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации. |
| **8.** | II-III спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на спортивных соревнованиях не ниже статуса других официальных спортивных соревнований муниципального образования. |
| **9.** | I-III юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение норм на других официальных спортивных соревнованиях любого статуса. |
| **10.** | Первенства России, всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства субъекта Российской Федерации, другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства муниципального образования, другие официальные спортивные соревнования муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (19-22 года), юноши, девушки (17-18 лет), юноши, девушки (14-16 лет). |
| **11.** | Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. |
| **12.** | МСМК присваивается с 16 лет, МС - с 15 лет, КМС - с 14 лет, I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды - с 12 лет. |