

ПАУЭРЛИФТИНГ – СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ

(для абитуриентов до 35 лет)

1. Показать результат в троеборье (приседания+жим лежа+тяга становая) сумму (кг), максимальное кол-во баллов – 60.

Мужчины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
53	190	220	250	275	305	345
59	225	245	275	305	345	390
66	250	280	310	340	385	430
74	270	295	330	370	420	465
83	295	330	360	410	465	510
93	320	350	390	435	490	550
105	335	375	420	470	520	590
120	355	395	460	510	560	640
+120	370	425	485	525	585	690

Женщины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
43	95	105	115	125	145	170
47	105	115	125	145	170	210
52	115	125	145	170	195	245
57	125	145	165	190	205	275
63	140	160	185	200	235	305
72	160	180	200	225	260	325
84	180	200	220	255	295	350
+84	200	220	250	285	320	375

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20. (определяется группой экзаменаторов)

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 несущественные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

3. Оценка прыжка в длину с места.

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
230	20	210	20
225	15	205	15
220	10	200	10
215	5	195	5
210	0	190	0

(для абитуриентов старше 35 лет)

1. Показать результат в троеборье (приседания+жим лежа+тяга станочная) сумму (кг), максимальное кол-во баллов – 60.

Мужчины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
53	190	220	250	275	305	345
59	225	245	275	305	345	390
66	250	280	310	340	385	430
74	270	295	330	370	420	465
83	295	330	360	410	465	510
93	320	350	390	435	490	550
105	335	375	420	470	520	590
120	355	395	460	510	560	640
+120	370	425	485	525	585	690

Женщины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
43	95	105	115	125	145	170
47	105	115	125	145	170	210
52	115	125	145	170	195	245
57	125	145	165	190	205	275
63	140	160	185	200	235	305
72	160	180	200	225	260	325
84	180	200	220	255	295	350
+84	200	220	250	285	320	375

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20. (определяется группой экзаменаторов)

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

3. Оценка прыжка в длину с места.

Мужчины

Показатель прыжка в длину (см)	баллы
220	20
215	15
210	10
205	5
200	0

женщины

Показатель прыжка в длину (см)	баллы
200	20
195	15
190	10
185	5
180	0