

«Утверждаю»

Президент WPF России

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Соловьев Ю. В.

**Положение**

**Открытый Всероссийский турнир WPF "PRO ДВИЖЕНИЕ 2023"**

**1. Цели и задачи**

- Выявление сильнейших спортсменов и присвоение спортивных разрядов и званий до ЭЛИТЫ WPF включительно.

- Фиксирование национальных рекордов WPF.

- Пропаганда пауэрлифтинга и здорового образа жизни в целом.

**2. Руководство проведением соревнований**

Соревнования проводит ИП Соловьёв Юрий Валерьевич, представляющий в Российской Федерации интересы международной федерации пауэрлифтинга: World Powerlifting Federation (в документе сокращенно – WPF), занимающий должность Президента WPF России на основании назначения и информационного письма Президента WPF David T Carter, размещенного на официальном сайте WPF России.

Организационный комитет турнира:

*- Соловьёв Юрий Валерьевич – главный организатор турнира.*

*- Соловьёв Игорь Валерьевич – главный секретарь турнира.*

*- Ларская Алиса Юрьевна – исполнительный директор WPF России.*

**3. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся **21-22 октября 2023** по адресу: **Московская область**, **г.Мытищи ул.Силикатная д 28-А Центр Единоборств**

Расписание взвешиваний и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок и доступно с 10 октября 2023 на официальном сайте WPF России [**www.wpfpowerlifting.ru**](http://www.wpfpowerlifting.ru)

**4. Регламент. Судейство.**

Соревнования проводятся в следующих номинациях:  
1) пауэрлифтинг без экипировки;  
2) пауэрлифтинг классический;  
3) пауэрлифтинг в однослойной экипировке;  
4) пауэрлифтинг в многослойной экипировке;

5) силовое двоеборье без экипировки (жим + тяга);

6) силовое двоеборье в экипировке (жим + тяга);

7) жим лежа без экипировки;  
8) жим лежа в однослойной экипировке;  
9) жим лежа в многослойной экипировке;  
10) становая тяга без экипировки;  
11) становая тяга в однослойной экипировке;  
12) становая тяга в многослойной экипировке;

13) многоповторный жим лежа прямым хватом 1 вес;

14) многоповторный жим лежа прямым хватом 1/2 веса;

15) многоповторный жим лежа обратным хватом 1 вес;

16) многоповторный жим лежа обратным хватом 1/2 веса;

17) строгий подъем штанги на бицепс (W-гриф);

18) свободный подъем штанги на бицепс (W-гриф);

19) роллинг тандер;

20) аполлон аксель;

21) эскалибур;

22) двуручный блок;

23) хаб;

24) пауэрспорт(жим стоя + подъем на бицепс прямым грифом);

25) жим стоя (пауэрспорт);

26) подъем на бицепс прямым грифом (пауэрспорт).

**Экипировка и форма одежды участников согласно официальных правил WPF.**

К судейству допускаются только лицензированные судьи WPF и WBF. Со списком судей WPF России можно ознакомиться на официальном сайте.

*Председатель апелляционного жюри–*Лысов Григорий Вячеславович*.*

*Главный судья соревнований – Соловьёв Юрий Валерьевич.*

**5. Перезачеты**

1. Разрешены перезачеты из пауэрлифтинга в силовое двоеборье, жим лёжа и становую тягу**.**
2. Разрешены перезачеты из силового двоеборья в жим лёжа и становую тягу**.**
3. Разрешены перезачеты из возрастных групп юноши, юниоры, ветераны в Открытую возрастную группу соответствующего дивизиона.

Нужно учитывать, что перезачёт из одной дисциплины в другую не всегда возможен исходя из расписания турнира.

При этом нужно понимать следующее: перезачёт оформляется на первом взвешивании. То есть сразу оформляется выступление в основном виде и одновременно с этим оформляется перезачёт показанного результата. Ключевым здесь является то, что спортсмен на момент оформления перезачёта не знает ни своего результата, ни результата соперников.

В свою очередь организаторы турниров обязуются выводить перезачёты на монитор «борьбы», так чтобы соперники знали о ранее показанном результате, который пойдёт в борьбу между ними и заказывали веса на подходы согласно этой информации.

**6. Дивизионы WPF**

В WPF России допинг-контроль НЕ осуществляется, и все участники соревнований делятся на две группы исключительно по уровню подготовки:

1) любительский дивизион;  
2) профессиональный дивизион.

В профессиональный дивизион попадают спортсмены исключительно высокого уровня подготовки, которые проходят допуск по начальному весу на первый подход\*.

\*Допуск в профессиональный дивизион см. в приложении № 1.

**Причем, спортсмены, которые будут уличены в искусственном занижении веса на первый подход, с целью попадания в любительский дивизион для более слабой конкуренции, будут перенесены в профессиональный дивизион перед подведением итогов. При особо грубом нарушении спортсменами принципа деления на любителей и профессионалов, WPF России вправе отказать таким спортсменам в участии на последующих турнирах.**

**7. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 15 лет, и имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку.

Участники младше 15 лет допускаются при персональном рассмотрении кандидатуры спортсмена организаторами соревнований. Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей. При этом такие спортсмены должны иметь при себе письменное согласие законного представителя на участие несовершеннолетнего в данном турнире.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьёзную травму. Спортсмен должен сам удостовериться, что физически подготовлен к этим соревнованиям, и не имеет никаких медицинских противопоказаний против участия в этом турнире.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечий на этом турнире, в отношении организаторов турнира, спортивной федерации WPF, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, ассистентов на помосте и остального персонала, обслуживающего соревнования.

**8. Дивизион «ЭЛИТА»**

Для увеличения зрелищности проводимых турниров, а также для повышения мотивации спортсменов высокого класса, в рамках турнира «PRO ДВИЖЕНИЕ 2023» будет проведен «ЭЛИТАРНЫЙ ДИВИЗИОН В СТАНОВОЙ ТЯГЕ БЕЗ ЭКИПИРОВКИ.

Допуском в «Элитарный дивизион» является минимальный вес штанги, который должен быть заказан на первый подход в зависимости от весовой категории:

|  |  |
| --- | --- |
| **Весовая категория** | **Минимальный вес штанги на первый подход** |
| 56 кг | 200 кг |
| 60 кг | 212,5 кг |
| 67,5 кг | 232,5 кг |
| 75 кг | 255 кг |
| 82,5 кг | 270 кг |
| 90 кг | 285 кг |
| 100 кг | 300 кг |
| 110 кг | 310 кг |
| 125 кг | 320 кг |
| 140 кг | 330 кг |
| 140+ кг | 335 кг |

Поток «Элитарного дивизиона» будет проводиться на тяговом грифе «TEXAS» и стандартных металлических дисках «LEOKO». Разминка на таком же оборудовании.

В «Элитарном дивизионе» выступление только в открытой возрастной группе.

«Элитарный дивизион» выступает в отдельном потоке, распределение призовых мест производится в рамках этого потока по категориям и в абсолютном зачете.

Взвешивание для всех участников «элитарного дивизиона» - БЕЗ ОЧЕРЕДИ.

**Спортсмены «элитарного дивизиона» полностью освобождены от штрафов и могут произвести оплату на месте, без предварительной оплаты части стартового взноса, а также заявиться прямо на взвешивании.**

**Таким образом, взнос за участие в «Элитарном дивизионе» составляет 5300 рублей.**

**9. Призовой фонд**

Денежный призовой фонд в дивизионе ЭЛИТА разыгрывается по формуле Вилкса.

1 место – 40 000 рублей

2 место – 20 000 рублей

3 место - 10 000 рублей

**10. Заявки**

Предварительные заявки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. Заявки принимаются **до 5 октября 2023** (включительно) посредством регистрационной формы онлайн на сайте <https://wpfpowerlifting.ru/calendar/229/>

Ответственность за контролем поданной заявки лежит на самом спортсмене или его тренере. Это значит, что после подачи заявки через онлайн-форму сайта нужно отследить попадание ее в номинацию. Номинация публикуется на сайте [**www.wpfpowerlifting.ru**](http://www.wpurussia.ru)

**11. Стартовый взнос за участие и льготы**

**Для спортсменов, выступавших на турнирах WPF в 2023 году, установлены взносы:**

В одной номинации – 5300 рублей.

В двух номинациях – 7800 рублей.

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

Взнос для юношей/девушек 14-17 лет и ветеранов от 60 лет и старше:

В одной номинации – 4300 рублей.

В двух номинациях – 6800 рублей.

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

**Для спортсменов, не выступавших на турнирах WPF в 2023 году, установлены взносы:**

В одной номинации –6300 рублей\*

В двух номинациях – 8800 рублей\*

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

Взнос для юношей/девушек 14-17 лет и ветеранов от 60 лет и старше:

В одной номинации – 5300 рублей\*

В двух номинациях – 7800 рублей\*

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

**Стартовый взнос за участие в Армлифтинге**

**Для спортсменов, выступавших на турнирах WPF в 2023 году, установлены взносы:**

В одной номинации – 3800 рублей.

В двух номинациях – 6300 рублей.

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

Взнос для юношей/девушек 14-17 лет и ветеранов от 60 лет и старше:

В одной номинации – 3000 рублей.

В двух номинациях – 5500 рублей.

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

**Для спортсменов, не выступавших на турнирах WPF в 2023 году, установлены взносы:**

В одной номинации –4800 рублей\*

В двух номинациях – 7300 рублей\*

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

Взнос для юношей/девушек 14-17 лет и ветеранов от 60 лет и старше:

В одной номинации – 4000 рублей\*

В двух номинациях – 6500 рублей\*

Каждая последующая номинация: плюс 2000 рублей.

\* Спортсмены, оплатившие такой взнос на данном турнире, в дальнейшем получают скидку в размере 1000 рублей на выступления на любых турнирах WPF, проводимых на территории РФ, до конца 2023 года. Данные фиксируются в электронной базе данных и находятся у секретаря на взвешивании.

Спортсмены, имеющие ПРО карту WPF, освобождены от оплаты стартового взноса в одной профильной номинации.

**ПРЕДОПЛАТА:**

**Участник турнира, своевременно подавший заявку, обязан в срок до 5 октября 2023 (включительно) перевести часть взноса (предварительный взнос) в размере 1000 руб. через сайт федерации.**

**В противном случае он будет облагаться дополнительным взносом в размере 600 руб.**

После 5 октября часть взноса в виде 1000 рублей не переводится, и все оплаты производятся на месте при регистрации и взвешивании.

Один человек оплачивает предварительно не менее и не более 1000 рублей!!!

Часть взноса в виде 1000 рублей не возвращается.

**Участники, несвоевременно подавшие предварительные заявки, или не подавшие их, облагаются дополнительным взносом в размере 1000 руб.**

**12. Способ оплаты предварительного взноса**

Предварительный взнос в виде 1000 рублей оплачивается через сервис сайта «ОПЛАТА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ВЗНОСА», находящийся на страничке турнира: <https://wpfpowerlifting.ru/calendar/229/>

**13. Награждение в личном первенстве**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной и весовой категории, награждаются эксклюзивными медалями и дипломами.

Абсолютное первенство во всех дисциплинах, кроме многоповторного жима лежа, разыгрывается среди мужчин/женщин, юношей/девушек и юниоров/юниорок по формуле Вилкса, в дисциплине многоповторный жим лежа по формуле Атланта.

В возрастной группе «Мастерс» абсолютное первенство разыгрывается по вышеуказанным формулам и дополнительно по формуле Маккаллоха.

В любительском дивизионе абсолютный победитель в открытой возрастной группе получает памятный Кубок турнира при условии, что было не менее 5 участников. Абсолютный победитель среди юношей/девушек, юниоров/юниорок и мастеров получает памятный Кубок турнира при условии, что было не менее 7 участников.

В профессиональном дивизионе абсолютный победитель, как в открытой возрастной, так и среди юношей/девушек, юниоров/юниорок и мастеров, получает памятный Кубок турнира и диплом, независимо от количества участников. Даже если в возрастной группе был всего один участник, но он попал в профессиональный дивизион, он получает Кубок турнира и диплом\*

\*В профессиональном дивизионе женщины, а также мужчины возрастных групп юноши и юниоры, выступая в нескольких дивизионах, получают суммарно не более одного памятного Кубка турнира.

В профессиональном дивизионе абсолютные победители во всех номинациях, среди мужчин и женщин, в следующих группах: юноши, юниоры, открытая, мастера - в обязательном порядке получаю денежные призовые, за исключением случая, когда в номинации один участник. При наличии в возрастной группе от двух участников и выше, в обязательном порядке разыгрывается денежный призовой фонд.

Примечание: спортсмены, имеющие ПРО карту и освобожденные от уплаты стартового взноса, не учитываются при расчете суммы призового фонда в конкретной номинации.

Все призёры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

**14. Правило формирования команды и подача командной заявки**

Количество спортсменов в команде не ограничено, но не менее 5 человек.

В каждой команде должен быть капитан.

Для участия в командном первенстве капитанам команд необходимо **до 5 октября 2023** **(включительно)** уведомить организаторов об участии команды, и **до 15 октября** включительно подать командную заявку установленной формы на электронную почту [wpfpowerlifting@gmail.com](mailto:wpfpowerlifting@gmail.com)

Форма командной заявки будет размещена на сайте [**www.wpfpowerlifting.ru**](http://www.wpurussia.ru)на страничке турнира.

После 15 октября невозможно внесение никаких корректировок в командную заявку. Невозможно не только добавление спортсмена в команду, но и добавление выступления в неуказанном ранее дивизионе для члена команды.

Командные очки приносят выступления только в указанных в командной заявке дивизионах.

Независимо от того, выступает спортсмен лично, или за команду, на каждого спортсмена обязательно должна быть подана онлайн-заявка через сайт на общих условиях.

*Внимание: каждый капитан команды должен сообщить главному судье соревнований, Ю.В. Соловьеву, сколько очков набрала команда. В противном случае команда выбывает из командного первенства.*

**15. Командное первенство**

**Командные очки считаются по 10 лучшим выступлениям.**

*Для каждой возрастной группы за выступление в силовом двоеборье, жиме лежа, становой тяге, многоповторном жиме, подъеме штанги на бицепс, армлифтинге и пауэрспорте, за 1 место в весовой категории дается - 12 очков, за 2 место – 9 очков, за 3 место – 6 очков.*

*Для каждой возрастной группы за выступление в пауэрлифтинге (троеборье) за 1 место в весовой категории дается - 15 очков, за 2 место – 12 очков, за 3 место – 9 очков.*

*Абсолютный победитель в открытой возрастной (мужчины и женщины) приносит команде дополнительно 24 очка при условии, что был вручен памятный Кубок.*

*Абсолютный победитель у юношей, юниоров и ветеранов приносит дополнительно 18 очков, также при условии, что был вручен памятный Кубок.*

*Спортсмен, показавший результат, равный нормативу Элиты, дополнительно приносит 30 очков, нормативу МСМК – 24 очка, нормативу МС – 12 очков, нормативу КМС – 3 очка.*

***За 1, 2, 3 место в командном зачёте вручаются большие командные кубки.***

**16. Присвоение спортивного звания WPF**

Спортивные разряды и звания присваиваются согласно принятым нормативам WPF Россия.

**Все спортивные разряды и звания не являются государственными спортивными званиями, а являются лишь внутренними званиями WPF.**

Все присвоения будут отражены на официальном сайте [**www.wpfpowerlifting.ru**](http://www.wpurussia.ru)

Для оформления удостоверения Мастера спорта, Мастера спорта Международного класса или Элита WPF, нужно иметь при себе 2 фото 3х4см. В этом случае, при технической возможности, удостоверения оформляются на месте.

Вместе с удостоверениями вручаются нагрудные значки соответствующего достоинства.

Спортивные разряды от III до КМС оформляются в разрядную книжку. Для ее оформления также необходимо иметь 2 фото 3х4см. В этом случае разрядная книжка оформляется на месте проведения соревнований. При отсутствии бланка разрядной книжки, его можно приобрести на месте за 300 рублей. При желании также можно приобрести нагрудный значок КМС WPF за 300 рублей.

**Спортсмены, попавшие по уровню подготовки в «профессиональный дивизион», вправе оформить при этом себе любое спортивное звание, руководствуясь нормативами любительского или профессионального дивизиона, на собственный выбор.**

**Например: спортсмен собрал сумму, достаточную на МСМК по любителям, и на МС по профессионалам. В таком случае он может получить любое из этих удостоверений, на своё усмотрение.**

**17. Регистрация рекордов**

По результатам данных соревнований будут фиксироваться Национальные рекорды WPF:

<https://wpfpowerlifting.ru/achievements/National%20Records%20WPF/Records%20-%20All/men/>

Для получения рекордного сертификата (Национального), нужно дождаться, когда поставленные рекорды будут обновлены на сайте (максимум месяц после окончания турнира) и получить рекордный сертификат на одном из последующих турниров. Он оформляется по требованию, на информационном столе.

**Участник турнира должен самостоятельно ознакомиться с действующими рекордами до начала соревнований по указанной выше ссылке.**

**18. Финансирование**

Расходы по проведению соревнований берёт на себя ИП Соловьёв Юрий Валерьевич, используя привлечённые средства спонсоров и стартовые взносы участников.

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

**19. Договор на участие в соревнованиях**

Проходя процедуру регистрации и взвешивания, каждый спортсмен обязательно подписывает заявочную карточку. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего положения, а также со всеми пунктами технических правил WPF. Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями: Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить. Спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, а соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании. Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире к организаторам турнира, собственнику помещения, руководителям, должностным лица, работникам и ассистентам на помосте, всему обслуживающему соревнования персоналу. Спортсмен добровольно оплачивает все стартовые взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

**Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствие с требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».** Спортсмен соглашается с размещением следующих персональных данных в сети интернет: фамилия, имя, отчество, дата рождения, собственный вес, весовая категория, показанные результаты выступления.

Спортсмен ознакомился с данным положением и полностью понимает его содержание. Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в данном пункте настоящего положения условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**20. Контактная информация**

*Соловьёв Юрий Валерьевич – главный организатор, тел. +7 (916)185-70-25,*

e-mail: [wpfpowerlifting@gmail.com](mailto:wpfpowerlifting@gmail.com)

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования.**

Приложение №1

**Допуск в профессиональный дивизион для открытой категории**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **мужчины** | | | | | | | | | | | |
| **Дисциплина** | **Весовая категория** | | | | | | | | | | |
| **56** | **60** | **67,5** | **75** | **82,5** | **90** | **100** | **110** | **125** | **140** | **140+** |
| **Пауэрлифтинг в многослойной экипировке** | 467,5 | 502,5 | 560 | 607,5 | 650 | 682,5 | 722,5 | 750 | 785 | 810 | 830 |
| **Пауэрлифтинг в однослойной экипировке** | 455 | 487,5 | 542,5 | 590 | 630 | 665 | 697,5 | 727,5 | 760 | 785 | 802,5 |
| **Пауэрлифтинг классический** | 420 | 440 | 490 | 532,5 | 565 | 600 | 632,5 | 652,5 | 685 | 707,5 | 727,5 |
| **Пауэрлифтинг без экипировки** | 405 | 425 | 470 | 507,5 | 537,5 | 567,5 | 597,5 | 615 | 642,5 | 662,5 | 675 |
| **Силовое двоеборье в экипировке** | 307,5 | 327,5 | 360 | 390 | 412,5 | 435 | 460 | 480 | 500 | 520 | 530 |
| **Силовое двоеборье без экипировки** | 280 | 295 | 327,5 | 355 | 372,5 | 392,5 | 410 | 425 | 442,5 | 455 | 465 |
| **Жим лежа в многослойной экипировке** | 130 | 140 | 160 | 177,5 | 195 | 207,5 | 222,5 | 235 | 250 | 262,5 | 270 |
| **Жим лежа в однослойной экипировке** | 127,5 | 137,5 | 155 | 170 | 185 | 200 | 215 | 227,5 | 240 | 252,5 | 260 |
| **Жим лежа без экипировки** | 115 | 120 | 135 | 147,5 | 157,5 | 167,5 | 175 | 182,5 | 192,5 | 200 | 202,5 |
| **Становая тяга в многослойной экипировке** | 200 | 212,5 | 232,5 | 245 | 260 | 267,5 | 277,5 | 287,5 | 297,5 | 302,5 | 307,5 |
| **Становая тяга в однослойной экипировке** | 197,5 | 205 | 225 | 237,5 | 250 | 260 | 267,5 | 277,5 | 287,5 | 295 | 297,5 |
| **Становая тяга без экипировки** | 180 | 190 | 207,5 | 225 | 235 | 245 | 257,5 | 265 | 272,5 | 280 | 287,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **женщины** | | | | | | | | | | | |
| **Дисциплина** | **Весовая категория** | | | | | | | | | | |
| **48** | **52** | **56** | **60** | **67,5** | **75** | **82,5** | **90** | **90+** |  |  |
| **Пауэрлифтинг в многослойной экипировке** | 312,5 | 337,5 | 365 | 387,5 | 425 | 452,5 | 477,5 | 497,5 | 507,5 |  |  |
| **Пауэрлифтинг в однослойной экипировке** | 295 | 322,5 | 345 | 365 | 400 | 430 | 452,5 | 470 | 480 |  |  |
| **Пауэрлифтинг классический** | 260 | 280 | 302,5 | 322,5 | 345 | 367,5 | 390 | 402,5 | 415 |  |  |
| **Пауэрлифтинг без экипировки** | 247,5 | 267,5 | 285 | 302,5 | 325 | 345 | 365 | 375 | 385 |  |  |
| **Силовое двоеборье в экипировке** | 182,5 | 200 | 210 | 222,5 | 242,5 | 257,5 | 267,5 | 280 | 287,5 |  |  |
| **Силовое двоеборье без экипировки** | 167,5 | 177,5 | 190 | 200 | 220 | 232,5 | 242,5 | 252,5 | 260 |  |  |
| **Жим лежа в многослойной экипировке** | 70 | 77,5 | 82,5 | 90 | 100 | 107,5 | 120 | 125 | 130 |  |  |
| **Жим лежа в однослойной экипировке** | 67,5 | 72,5 | 77,5 | 85 | 97,5 | 102,5 | 110 | 117,5 | 120 |  |  |
| **Жим лежа без экипировки** | 60 | 65 | 67,5 | 72,5 | 82,5 | 90 | 95 | 100 | 102,5 |  |  |
| **Становая тяга в многослойной экипировке** | 130 | 137,5 | 145 | 152,5 | 165 | 170 | 177,5 | 182,5 | 187,5 |  |  |
| **Становая тяга в однослойной экипировке** | 127,5 | 135 | 142,5 | 150 | 160 | 167,5 | 172,5 | 177,5 | 182,5 |  |  |
| **Становая тяга без экипировки** | 117,5 | 125 | 132,5 | 137,5 | 147,5 | 155 | 162,5 | 167,5 | 167,5 |  |  |

Допуск в профессиональный дивизион для возрастных категорий по ссылке

<https://wpfpowerlifting.ru/access-to-PRO/masters1/>