

ПРОЄКТ НОРМАТИВІВ З БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ ВЛАСНОЇ ВАГИ

Значення в таблиці - кількість виконаних повторень зі штангою рівною власній вазі спортсмена (половині власної ваги для жінок) і кратною 2.5

		ЧОЛОВІКИ							ЖІНКИ					
Вагова категорія, кг	Рівень	до 60	67,5	75	82,5	90	100	110	110+	до 45	55	65	75	75+
		Еліта	90	86	82	76	71	65	59	51	149	140	131	121
Міжнародник	66	63	60	56	52	48	43	38	106	100	94	87	80	
Майстер	52	50	48	45	42	38	34	30	85	80	74	67	60	
Кандидат	38	36	34	31	29	27	25	23	64	60	57	54	50	

Умови присвоєння рівнів з багатоповторного жиму власної ваги:

1. Еліта з багатоповторного жиму присвоюється на міжнародних змаганнях.
2. Міжнародник з багатоповторного жиму присвоюється на всеукраїнських турнірах та першостях України.
3. Майстер з багатоповторного жиму присвоюється на регіональних змаганнях. У складі суддівської колегії повинні бути суддів всеукраїнської категорії не менше 2 осіб.
4. Кандидат з багатоповторного жиму присвоюється на чемпіонатах міст та областей.
5. Рівні присвоюються за умови проведення змагань за правилами які відповідають правилам Федерації багатоповторного жиму та входять до календаря.