

Приложение № 38  
к приказу Минспорта России  
от «20» декабря 2021 г. № 999

С изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 06 ноября 2024г № 1092  
**Нормы и условия их выполнения по виду спорта «тяжелая атлетика»**

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», «мастер спорта России», спортивных разрядов.

МСМК выполняется с 15 лет, МС – с 14 лет, КМС – с 13 лет,

I, II, III спортивные разряды – с 12 лет, юношеские спортивные разряды – с 10 лет

№ п/ п	Спортивная дисциплина	Единицы измерен ия	Норма (не менее)																		
			МСМК			МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III		I		II		III		
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Весовая категория 29 кг - двоеборье	кг								66		59		53		46		39		32	
2	Весовая категория 31 кг - двоеборье	кг								69		62		55		48		41		34	
3	Весовая категория 33 кг - двоеборье	кг							79	74	71	66	64	59	56	51	49	44	42	36	
4	Весовая категория 35 кг - двоеборье	кг							84	78	76	70	68	62	60	54	52	46	44	38	

5	Весовая категория 37 кг - двоеборье	кг						87	92	80	82	72	73	64	64	56	55	48	46	40
6	Весовая категория 40 кг - двоеборье	кг				110		90		83		75		67		59		51		43
7	Весовая категория 41 кг - двоеборье	кг							105		94		83		72		61		50	
8	Весовая категория 45 кг - двоеборье	кг		160		120	125	100	115	93	103	84	91	75	79	66	67	57	54	48
9	Весовая категория 49 кг - двоеборье	кг		175	185	135	145	105	132	97	117	88	102	79	87	70	72	61	58	52
10	Весовая категория 55 кг - двоеборье	кг	255	190	195	155	165	115	150	107	132	97	115	87	98	77	81	67	64	58
11	Весовая категория 59 кг - двоеборье	кг		205		160		125		116		106		95		84		73		62
12	Весовая категория 61 кг - двоеборье	кг	280		235		185		167		147		127		108		89		70	
13	Весовая категория 64 кг - двоеборье	кг		215		170		135		125		113		101		89		78		67
14	Весовая категория 67 кг - двоеборье	кг	305		260		200		181		160		139		118		97		76	
15	Весовая категория 71 кг - двоеборье	кг		230		175		145		135		122		110		98		86		74

16	Весовая категория 73 кг - двоеборье	кг	330		275		220		198		174		151		128		105		82	
17	Весовая категория 76 кг - двоеборье	кг		235		185		150		140		127		115		103		91		79
18	Весовая категория 81 кг - двоеборье	кг	350	240	305	190	240	155	216	145	190	132	165	120	140	108	115	96	90	84
19	Весовая категория 81+ кг - двоеборье	кг		240		190		158		148		136		124		112		100		88
20	Весовая категория 87 кг - двоеборье	кг		245		195		160		150		138		126						
21	Весовая категория 87+ кг - двоеборье	кг		250		200		165		155		143		131						
22	Весовая категория 89 кг - двоеборье	кг	365		315		245		222		197		172		147		122		98	
23	Весовая категория 96 кг - двоеборье	кг	375		320		255		231		205		180		155		130		105	
24	Весовая категория 102 кг - двоеборье	кг	385		330		260		236		211		186		161		136		111	
25	Весовая категория 102+ кг - двоеборье	кг	390		330		265		241		216		191		166		141		116	
26	Весовая категория 109 кг - двоеборье	кг	400		340		270		246		221		196							

27	Весовая категория 109+ кг - двоеборье	кг	410		345		275		251		226		201							
Иные условия		1. Норма МСМК выполняется:																		
		1.1. На спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже статуса международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.																		
		1.2. На чемпионате России (дважды) или на чемпионате России и Кубке России, если это предусмотрено Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Минспорта России от 19.12.2022 № 1255 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.03.2023 регистрационный № 72601)																		
		2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.																		
		3. Норма МС выполняется если при наличии жюри судейство на помосте осуществляли три спортивных судьи, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории» или при отсутствии жюри действия спортсмена на помосте оценивали три спортивных судьи, имеющих квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории»																		
		4. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса первенства субъекта Российской Федерации.																		
		5. Норма I спортивного разряда выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.																		
		6. Нормы II-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов выполняются на спортивных соревнованиях любого статуса.																		

7. Спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «двоеборье», состоит из рывка и толчка. Вес поднятой штанги в рывке должен быть не меньше 50% от веса поднятой штанги в толчке.

8. Спортивные соревнования, имеющие статус чемпионат России и спортивные соревнования более низкого статуса, проводятся среди мужчин,

9. Спортивные соревнования, имеющие статус Игр Олимпиады, чемпионата мира и спортивные соревнования более низкого статуса, проводятся в спортивных дисциплинах, в том числе содержащих в своих наименованиях слова «рывок», «толчок», «двоеборье».

10. Первенства России проводятся в следующих возрастных группах: юниоры, юниорки (15-23 года); юниоры, юниорки (19-20 лет); юниоры, юниорки (15-18 лет); юноши, девушки (13-17 лет); юноши, девушки (13-15 лет).

11. Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП, среди лиц с ограничением верхней границы возраста, первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, 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 следующих возрастных группах:

12. Всероссийские Спартакиады между субъектами Российской Федерации, межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, включенные в ЕКП, проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (21-23 года), юноши, девушки (13-17 лет).

13. Всемирные студенческие игры, первенство мира среди студентов, Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов, включенные в ЕКП, проводятся в возрастной группе юниоры, ~~юниорки (17-25 лет)~~  
14. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных

Сокращения, используемые в настоящих нормах и условиях их выполнения по виду спорта «тяжелая атлетика»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

М – мужской пол;

Ж – женский пол.