

Приложение № 38
к приказу Минспорта России
от «10» марта 2026 г. № 201

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 – 10 лет.

№ п/п	Спортивная дисциплина	Единицы измерения	Норма (не менее)																		
			МСМК			МС		КМС		Спортивный разряд						Юношеский спортивный разряд					
			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		56		49		41		34	
3	Весовая категория 33 кг - двоеборье	кг							80	72	71	66	64	59	56	52	49	43	42	36	

4	Весовая категория 36 кг - двоеборье	кг						85	76	76	70	68	63	60	55	52	46	44	39	
5	Весовая категория 40 кг - двоеборье	кг					85		80		75		65		57		48		42	
6	Весовая категория 41 кг - двоеборье	кг						100		90		80		70		60		48		
7	Весовая категория 45 кг - двоеборье	кг		155		120		100		90		80		70		60		50		45
8	Весовая категория 46 кг - двоеборье	кг						110		100		90		80		65		52		
9	Весовая категория 49 кг - двоеборье	кг		170		130		105		100		87		77		70		60		50
10	Весовая категория 51 кг - двоеборье	кг					140		125		110		100		85		70		55	
11	Весовая категория 53 кг - двоеборье	кг		185		145		115		105		95		85		75		65		55
12	Весовая категория 55 кг - двоеборье	кг	260		200		155		135		120		105		90		75		60	
13	Весовая категория 57 кг - двоеборье	кг		195		155		120		110		100		90		80		70		60
14	Весовая категория 57+ кг - двоеборье	кг													85		75		65	

15	Весовая категория 60 кг - двоеборье	кг	275	230	180	165	145	125	105	85	70
16	Весовая категория 61 кг - двоеборье	кг	210	160	130	120	110	95	85	75	65
17	Весовая категория 65 кг - двоеборье	кг	300	250	195	175	155	135	115	95	75
18	Весовая категория 69 кг - двоеборье	кг	225	170	140	130	115	105	95	80	70
19	Весовая категория 69+ кг - двоеборье	кг	230	185	150	140	125	115	100	88	75
20	Весовая категория 70 кг - двоеборье	кг	315	265	210	190	165	140	120	100	80
21	Весовая категория 70+ кг - двоеборье	кг							130	105	85
22	Весовая категория 75 кг - двоеборье	кг	335	285	225	200	175	155	130	105	85
23	Весовая категория 77 кг - двоеборье	кг	230	185	150	140	125	115	100	88	75
24	Весовая категория 77+ кг - двоеборье	кг	235	190	160	145	130	120	105	95	85
25	Весовая категория 85 кг - двоеборье	кг	355	305	235	215	190	165	140	115	90

26	Весовая категория 85+ кг - двоеборье	кг	370	315	250	230	200	175	150	125	100
27	Весовая категория 86 кг - двоеборье	кг	240	195	165	150	135	125			
28	Весовая категория 86+ кг - двоеборье	кг	250	200	175	160	140	130			
29	Весовая категория 95 кг - двоеборье	кг	370	315	250	230	200	175	150	125	100
30	Весовая категория 95+ кг - двоеборье	кг	380	325	260	235	210	185	160	135	110
31	Весовая категория 110 кг - двоеборье	кг	400	340	275	245	225	200			
32	Весовая категория 110+ кг - двоеборье	кг	410	350	280	255	230	205			
Иные условия		<p>1. Норма МСМК выполняется на спортивных соревнованиях имеющих статус не ниже статуса других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.</p> <p>2. Норма МС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований включенных в ЕКП.</p> <p>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».</p>									

4. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже статуса других межрегиональных спортивных соревнований включенных в ЕКП.
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, женщин.
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 (15-20 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 проводятся в следующих возрастных группах: юниоры, юниорки (15-23 года); юниоры, юниорки (15-20 лет); юноши, девушки (13-17 лет); юноши, девушки (13-15 лет), мальчики, девочки (10-12 лет).

12. Первенства федерального округа, 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: юниоры, юниорки (15-23 года); юниоры, юниорки (15-20 лет); юноши, девушки (13-17 лет); юноши, девушки (13-15 лет); мальчики, девочки (10-12 лет).

13. Всероссийские Спартакиады между субъектами Российской Федерации, проводятся в возрастных группах: юниоры, юниорки (21-23 года), юноши, девушки (15-17 лет).

14. 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).

15. Для участия в спортивных соревнованиях, за исключением возрастной группы мальчики, девочки (10-12 лет) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

16. Для участия в спортивных соревнованиях в возрастной группе мальчики, девочки (10-12 лет), указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

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 (часть 3 статьи 23 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпункт 4.25 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607);

М – мужской пол;

Ж – женский пол.