

# Стандарти рекордів України з пауерліфтингу (триборство) станом на 01.02.2011

## жінки

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
47	142,5	80,0	142,5	362,5
52	152,5	87,5	152,5	392,5
57	167,5	95,0	167,5	427,5
63	185,0	105,0	185,0	472,5
72	200,0	112,5	200,0	510,0
84	217,5	122,5	217,5	560,0
84+	235,0	132,5	235,0	600,0

## юніорки (19-23)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
43	115,0	65,0	115,0	292,5
47	125,0	70,0	125,0	322,5
52	137,5	77,5	137,5	350,0
57	150,0	85,0	150,0	382,5
63	165,0	92,5	165,0	420,0
72	177,5	100,0	177,5	452,5
84	190,0	107,5	190,0	490,0
84+	207,5	117,5	207,5	535,0

## дівчата (13-18)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
40	87,5	50,0	87,5	227,5
43	97,5	55,0	97,5	250,0
47	107,5	60,0	107,5	277,5
52	117,5	65,0	117,5	300,0
57	127,5	72,5	127,5	327,5
63	142,5	80,0	142,5	362,5
72	152,5	85,0	152,5	390,0
84	165,0	92,5	165,0	422,5
84+	180,0	100,0	180,0	460,0

## чоловіки

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
59	227,5	147,5	217,5	585,0
66	262,5	170,0	250,0	675,0
74	287,5	185,0	272,5	735,0
83	317,5	205,0	302,5	815,0
93	332,5	212,5	315,0	852,5
105	345,0	222,5	327,5	887,5
120	360,0	230,0	340,0	920,0
120+	380,0	245,0	360,0	975,0

## юніори (19-23)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
53	180,0	115,0	170,0	462,5
59	202,5	130,0	192,5	520,0
66	235,0	150,0	222,5	600,0
74	255,0	165,0	242,5	655,0
83	282,5	182,5	267,5	725,0
93	295,0	190,0	280,0	757,5
105	307,5	197,5	292,5	790,0
120	320,0	205,0	302,5	820,0
120+	337,5	217,5	320,0	867,5

## юнаки (13-18)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
46	137,5	90,0	132,5	355,0
49	142,5	92,5	135,0	365,0
53	155,0	100,0	147,5	397,5
59	175,0	112,5	165,0	447,5
66	200,0	130,0	190,0	515,0
74	220,0	140,0	207,5	562,5
83	242,5	155,0	230,0	622,5
93	255,0	162,5	242,5	652,5
105	265,0	170,0	252,5	680,0
120	275,0	177,5	260,0	705,0
120+	285,0	182,5	270,0	730,0

## ветер.-жінки 1 вік. група (40-49)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
47	125,0	70,0	125,0	322,5
52	137,5	77,5	137,5	350,0
57	150,0	85,0	150,0	382,5
63	165,0	92,5	165,0	420,0
72	177,5	100,0	177,5	452,5
84	190,0	107,5	190,0	490,0
84+	207,5	117,5	207,5	535,0

## ветер.-жінки 2 вік. група (50-59)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
47	102,5	57,5	102,5	262,5
52	110,0	62,5	110,0	285,0
57	120,0	67,5	120,0	310,0
63	135,0	75,0	135,0	345,0
72	145,0	82,5	145,0	370,0
84	157,5	87,5	157,5	402,5
84+	170,0	97,5	170,0	437,5

## ветер.-чол. 1 вік. група (40-49)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
59	202,5	130,0	192,5	520,0
66	235,0	150,0	222,5	600,0
74	255,0	165,0	242,5	655,0
83	282,5	182,5	267,5	725,0
93	295,0	190,0	280,0	757,5
105	307,5	197,5	292,5	790,0
120	320,0	205,0	302,5	820,0
120+	337,5	217,5	320,0	867,5

## ветер.-чол. 2 вік. група (50-59)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
59	165,0	107,5	157,5	425,0
66	190,0	122,5	182,5	490,0
74	207,5	135,0	197,5	535,0
83	230,0	147,5	220,0	592,5
93	242,5	155,0	230,0	620,0
105	252,5	162,5	237,5	645,0
120	262,5	167,5	247,5	670,0
120+	270,0	172,5	255,0	692,5

## ветер.-чол. 3 вік. група (60-69)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
59	152,5	97,5	145,0	390,0
66	175,0	112,5	165,0	447,5
74	190,0	122,5	182,5	490,0
83	212,5	135,0	200,0	542,5
93	222,5	142,5	210,0	567,5
105	230,0	147,5	220,0	592,5
120	240,0	152,5	227,5	612,5
120+	247,5	160,0	235,0	635,0

## ветер.-чол. 4 вік. група (70 і ст.)

В/к	Прис.	Жим	Тяга	Сума
59	132,5	92,5	120,0	342,5
66	155,0	107,5	137,5	395,0
74	167,5	115,0	150,0	430,0
83	185,0	130,0	167,5	477,5
93	195,0	135,0	175,0	500,0
105	205,0	140,0	182,5	522,5
120	210,0	145,0	190,0	540,0
120+	217,5	150,0	195,0	560,0

**Стандарти рекордів України з  
пауерліфтингу (жим лежачи) станом  
на 01.02.2011**

<i>B/k</i>	жінки	юніорки (19-23)	дівчата (13-18)	ветерани-жін. 1 в.гр. (40-49)	ветерани-жін. 2 в.гр. (50-59)
40			67,5		
43		77,5	75,0		
47	102,5	87,5	82,5	92,5	75,0
52	112,5	95,0	90,0	100,0	80,0
57	122,5	105,0	100,0	110,0	87,5
63	135,0	115,0	107,5	120,0	97,5
72	145,0	122,5	117,5	130,0	105,0
84	160,0	135,0	125,0	140,0	115,0
84+	170,0	145,0	137,5	152,5	122,5

<i>B/k</i>	чоловіки	юніори (19-23)	юнаки (13-18)	ветерани-чол. 1 в.гр. (40-49)	ветерани-чол. 2 в.гр. (50-59)	ветерани-чол. 3 в.гр. (60-69)	ветерани-чол. 4 в.гр. (70 і старш.)
46			102,5				
49			112,5				
53		132,5	125,0				
59	175,0	150,0	140,0	155,0	127,5	117,5	102,5
66	202,5	172,5	162,5	180,0	147,5	135,0	117,5
74	220,0	187,5	177,5	197,5	162,5	147,5	130,0
83	245,0	207,5	195,0	217,5	177,5	162,5	142,5
93	255,0	217,5	205,0	227,5	185,0	170,0	150,0
105	267,5	227,5	215,0	237,5	195,0	177,5	157,5
120	275,0	235,0	220,0	245,0	202,5	185,0	162,5
120+	292,5	247,5	235,0	260,0	210,0	190,0	167,5