

Положение о присвоении спортивных званий МРОО «ФРЖ».

Приложение № 1 к «Основным правилам соревнований МРОО «Федерация русского жима».». Обязательное от 01.01.2013 г.

#### 1. Основные положения.

Разрядные нормативы введены в МРОО «ФРЖ» в целях пропаганды здорового образа жизни, регулярных и целенаправленных тренировок по русскому жиму, а также для упрощения процесса проведения соревнований высшего уровня (Чемпионаты, Кубки МРОО «ФРЖ» и международные турниры.

Предусмотрены следующие разрядные звания:

- 3 юношеский разряд,
- 2 юношеский разряд,
- 1 юношеский разряд,
- 3 спортивный разряд,
- 2 спортивный разряд,
- 1 спортивный разряд,
- Кандидат в мастера спорта по русскому жиму,
- Мастер спорта по русскому жиму,
- Мастер спорта международного класса по русскому жиму,
- Элита русского жима.

Разрядные звания «Элита русского жима», «Мастер спорта по русскому жиму» и «Мастер спорта международного класса по русскому жиму» присваиваются только действительным членам МРОО «Федерация русского жима» на официальных турнирах не ниже уровня мастерского.

#### 2. Присвоение разрядных званий по классическому русскому жиму.

2.1. Номинация «вес штанги 25 кг женщины». (Для участниц соревнований, возрастом до 18 лет включительно).

(Норматив - Коэффициент атлетизма)

- 3 юношеский разряд - 7,00
- 2 юношеский разряд - 10,00
- 1 юношеский разряд - 15,00
- 3 спортивный разряд - 24,00

2.2. Номинация «вес штанги 35 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)

(Норматив - Коэффициент атлетизма)

- 3 юношеский разряд - 8,00
- 2 юношеский разряд - 9,00
- 1 юношеский разряд - 13,00
- 3 спортивный разряд - 18,00
- 2 спортивный разряд - 23,00
- 1 спортивный разряд - 29,00
- Кандидат в мастера спорта - 36,00
- Мастер спорта - 40,00
- Мастер спорта международного класса - 45,00

2.3. Номинация «вес штанги 45 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)

(Норматив - Коэффициент атлетизма)

- 2 юношеский разряд - 8,00
- 1 юношеский разряд - 11,00
- 3 спортивный разряд - 15,00
- 2 спортивный разряд - 20,00
- 1 спортивный разряд - 25,00

Кандидат в мастера спорта - 31,00  
Мастер спорта - 34,00  
Мастер спорта международного класса - 39,00

2.4. Номинация «вес штанги 55 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 спортивный разряд - 12,50  
2 спортивный разряд - 17,00  
1 спортивный разряд - 21,00  
Кандидат в мастера спорта - 26,00  
Мастер спорта - 29,00  
Мастер спорта международного класса - 32,00

2.5. Номинация «вес штанги 75 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 спортивный разряд - 8,00  
2 спортивный разряд - 10,50  
1 спортивный разряд - 13,00  
Кандидат в мастера спорта - 16,00  
Мастер спорта - 18,00  
Мастер спорта международного класса - 20,00

2.6. Номинация «вес штанги 25 кг самые младшие юноши». (Для участников соревнований возраст которых до 13 включительно)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 юношеский разряд - 11,00  
2 юношеский разряд - 13,00  
1 юношеский разряд - 17,00

2.7. Номинация «вес штанги 35 кг младшие юноши». (Для участников соревнований возраст которых до 15 включительно)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 юношеский разряд - 12,00  
2 юношеский разряд - 14,50  
1 юношеский разряд - 19,50  
3 спортивный разряд - 26,50

2.8. Номинация «вес штанги 45 кг юноши». (Для участников соревнований возраст которых до 18 включительно)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 юношеский разряд - 11,00  
2 юношеский разряд - 13,50  
1 юношеский разряд - 18,00  
3 спортивный разряд - 24,50

2.9. Номинация «вес штанги 55 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)  
3 юношеский разряд - 10,00  
2 юношеский разряд - 12,00  
1 юношеский разряд - 16,50  
3 спортивный разряд - 22,00  
2 спортивный разряд - 27,50  
1 спортивный разряд - 34,50  
Кандидат в мастера спорта - 43,00  
Мастер спорта - 58,00  
Мастер спорта международного класса - 73,00

2.10. Номинация «вес штанги 75 кг мужчины». (Для всех участников соревнований)  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)

- 3 юношеский разряд - 8,00
- 2 юношеский разряд - 10,00
- 1 юношеский разряд - 13,50
- 3 спортивный разряд - 18,50
- 2 спортивный разряд - 24,00
- 1 спортивный разряд - 30,50
- Кандидат в мастера спорта - 37,50
- Мастер спорта - 51,00
- Мастер спорта международного класса - 64,50
- 2.11. Номинация «вес штанги 100 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)
- 2 юношеский разряд - 8,00
- 1 юношеский разряд - 11,00
- 3 спортивный разряд - 15,00
- 2 спортивный разряд - 20,00
- 1 спортивный разряд - 25,00
- Кандидат в мастера спорта - 31,00
- Мастер спорта - 42,00
- Мастер спорта международного класса - 53,00
- 2.12. Номинация «вес штанги 125 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)
- 3 спортивный разряд - 11,00
- 2 спортивный разряд - 14,00
- 1 спортивный разряд - 18,00
- Кандидат в мастера спорта - 23,00
- Мастер спорта - 28,00
- Мастер спорта международного класса - 33,0
- 2.13. Номинация «вес штанги 150 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
(Норматив - Коэффициент атлетизма)
- 3 спортивный разряд - 8,5
- 2 спортивный разряд - 11,50
- 1 спортивный разряд - 14,50
- Кандидат в мастера спорта - 17,50
- Мастер спорта - 22,50
- Мастер спорта международного класса - 27,5
  
- 3. Присвоение разрядных званий в соревновательной версии «Жимовой марафон».
- 3.1. Номинация «вес штанги 35 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
Элита русского жима - 136,00
- 3.2. Номинация «вес штанги 45 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
Элита русского жима - 118,00
- 3.3. Номинация «вес штанги 55 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
Элита русского жима - 97,00
- 3.4. Номинация «вес штанги 75 кг женщины». (Для всех участниц соревнований)  
Элита русского жима - 61,00
- 3.5. Номинация «вес штанги 55 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
Элита русского жима - 220,00
- 3.5. Номинация «вес штанги 75 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
Элита русского жима - 194,50
- 3.6. Номинация «вес штанги 100 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).  
Элита русского жима - 160,00
- 3.7. Номинация «вес штанги 125 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).

Элита русского жима - 100,00

3.8. Номинация «вес штанги 150 кг мужчины». (Для всех участников соревнований).

Элита русского жима - 83,50

4. Присвоение разрядных званий в соревновательной версии «Чертова дюжина».

4.1. Для женщин, собственный вес которых до 50 кг включительно:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 спортивный разряд - 790

2 спортивный разряд - 990

1 спортивный разряд - 1210

Кандидат в мастера спорта - 1480

Мастер спорта - 1770

4.2. Для женщин, собственный вес которых более 50 кг до 60 кг включительно:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

1 юношеский разряд - 790

3 спортивный разряд - 970

2 спортивный разряд - 1170

1 спортивный разряд - 1440

Кандидат в мастера спорта - 1730

Мастер спорта - 2040

4.3. Для женщин, собственный вес которых более 60 кг до 70 кг включительно:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

2 юношеский разряд - 810

1 юношеский разряд - 980

3 спортивный разряд - 1160

2 спортивный разряд - 1350

1 спортивный разряд - 1630

Кандидат в мастера спорта - 1940

Мастер спорта - 2320

4.4. Для женщин, собственный вес которых более 70 кг:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 850

2 юношеский разряд - 1010

1 юношеский разряд - 1180

3 спортивный разряд - 1360

2 спортивный разряд - 1540

1 спортивный разряд - 1920

Кандидат в мастера спорта - 2240

Мастер спорта - 2260

4.5. Для мужчин, собственный вес которых до 60 кг включительно:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 900

2 юношеский разряд - 1170

1 юношеский разряд - 1350

3 спортивный разряд - 1530

2 спортивный разряд - 1810

1 спортивный разряд - 2440

Кандидат в мастера спорта - 2770

Мастер спорта - 3200

4.6. Для мужчин, собственный вес которых более 60 кг и до 70 кг включительно:

(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 990

2 юношеский разряд - 1320  
1 юношеский разряд - 1610  
3 спортивный разряд - 2000  
2 спортивный разряд - 2330  
1 спортивный разряд - 2670  
Кандидат в мастера спорта - 3160  
Мастер спорта - 3690

4.7. Для мужчин, собственный вес которых более 70 кг и до 80 кг включительно:  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1180  
2 юношеский разряд - 1520  
1 юношеский разряд - 1970  
3 спортивный разряд - 2310  
2 спортивный разряд - 2800  
1 спортивный разряд - 3210  
Кандидат в мастера спорта - 3880  
Мастер спорта - 4340

4.8. Для мужчин, собственный вес которых более 80 кг и до 90 кг включительно:  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1310  
2 юношеский разряд - 1700  
1 юношеский разряд - 2200  
3 спортивный разряд - 2700  
2 спортивный разряд - 3200  
1 спортивный разряд - 3700  
Кандидат в мастера спорта - 4200  
Мастер спорта - 4730

4.9. Для мужчин, собственный вес которых более 90 кг и до 100 кг включительно:  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1450  
2 юношеский разряд - 1900  
1 юношеский разряд - 2460  
3 спортивный разряд - 3020  
2 спортивный разряд - 3570  
1 спортивный разряд - 4130  
Кандидат в мастера спорта - 4690  
Мастер спорта - 5250

4.10. Для мужчин, собственный вес которых более 100 кг и до 110 кг включительно:  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1570  
2 юношеский разряд - 2060  
1 юношеский разряд - 2670  
3 спортивный разряд - 3270  
2 спортивный разряд - 3880  
1 спортивный разряд - 4490  
Кандидат в мастера спорта - 5090  
Мастер спорта - 5700

4.11. Для мужчин, собственный вес которых более 110 кг и до 120 кг включительно:  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1690  
2 юношеский разряд - 2220  
1 юношеский разряд - 2880

3 спортивный разряд - 3530  
2 спортивный разряд - 4190  
1 спортивный разряд - 4840  
Кандидат в мастера спорта - 5500  
Мастер спорта - 6150

4.12. Для мужчин, собственный вес которых более 120 кг.  
(Норматив - Требуемый тоннаж за три подхода (кг.))

3 юношеский разряд - 1820  
2 юношеский разряд - 2370  
1 юношеский разряд - 3060  
3 спортивный разряд - 3760  
2 спортивный разряд - 4460  
1 спортивный разряд - 5160  
Кандидат в мастера спорта - 5850  
Мастер спорта - 6550