

МРОО "Федерация русского жима" с 01 января 2012 года.

## Разрядные нормативы по русскому жиму.

юноши, юниоры, мужчины, ветераны.

Основной вариант утвержден 16 августа 2008 г.

С дополнениями от 2008, 2009, 2010, 2011 гг.

## Разрядные нормативы

МРОО "Федерация русского жима"

юноши, юниоры, мужчины, ветераны.

разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)
3 юношеский	35	13,00	2 юношеский	55	12,00	2 юношеский	75	12,00	Тоннаж набранный спортсменом за три соревновательных подхода делим на вес самого спортсмена - получаем КА.		
2 юношеский	35	16,50	1 юношеский	55	16,00	1 юношеский	75	16,00	Элита	55	151,00
1 юношеский	35	20,00	3 спортивный	55	22,00	3 спортивный	75	20,00	Элита	75	136,00
Только для спортсменов возрастной номинации "Юноши" до 15 лет включительно.			2 спортивный	55	26,00	2 спортивный	75	24,00	Элита	100	117,00
Выполнившие звание "Мастер спорта ФРЖ" и звание "Элита ФРЖ" освобождаются от уплаты организационных взносов за участие в соревнованиях под эгидой МРОО "Федерация русского жима", ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ ФЕДЕРАЦИИ, оплативших годовой взнос за текущий год.			1 спортивный	55	31,00	1 спортивный	75	30,00	Элита	125	98,00
			кандидат в Мастера Спорта	55	40,00	кандидат в Мастера Спорта	75	36,00	Элита	150	79,00
			Мастер Спорта	55	49,00	Мастер Спорта	75	45,50	Только для соревновательной версии "Жимовой марафон".		
			Спорт/разряды - без допуска. "КМС", "МС" и "Элита" по допуску от согбл./веса не более 75,00 кг. Для ветеранов старше 50 лет и спортсменов ПОДА без допуска по весу тела.			Допуска по собственному весу спортсмена нет.					
разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	разряд	вес штанги (кг)	Коефф. Атлетизма (КА)	Выполнившие звание (МС) "Мастер спорта" и звание "Элита" освобождаются от уплаты организационных взносов за участие в соревнованиях под эгидой МРОО "Федерация русского жима", ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ ФЕДЕРАЦИИ, оплативших годовой взнос за текущий год.		
2 юношеский	100	8,00	0	0	0,00	0	0	0,00			
1 юношеский	100	11,00	0	0	0,00	0	0	0,00			
3 спортивный	100	15,00	3 спортивный	125	11,00	3 спортивный	150	9,00			
2 спортивный	100	20,00	2 спортивный	125	16,00	2 спортивный	150	12,00			
1 спортивный	100	25,00	1 спортивный	125	20,00	1 спортивный	150	16,00			
кандидат в Мастера Спорта	100	31,00	кандидат в Мастера Спорта	125	25,00	кандидат в Мастера Спорта	150	20,00			
Мастер Спорта	100	38,00	Мастер Спорта	125	30,00	Мастер Спорта	150	26,00			
Допуска по собственному весу спортсмена нет.			Допуска по собственному весу спортсмена нет.			Допуска по собственному весу спортсмена нет.					

Формула коэффициента атлетизма (ФКА): Вес штанги умножается на кол-во повторений, получаем тоннаж. Тоннаж делим на вес спортсмена получаем коэффициент атлетизма (КА).