

Разрядные нормативы по классическому русскому жиму.

Разрядные нормативы в
"Жимовом марафоне" для
женщин

МРОО "Федерация русского жима"

девушки, юниорки, женщины, ветераны.

Утверждены с 01 января 2012 г. (допол. от 2010, 2011 гг.)

разряд	вес штанги (кг)	коэфф. атлетизма	разряд	вес штанги (кг)	коэфф. атлетизма	разряд	вес штанги (кг)	коэфф. атлетизма	разряд	вес штанги (кг)	коэфф. атлетизма
2 юношеский	35	10,00	2 юношеский	45	6,00	2 юношеский	55	0,00	Элита Русского жима	35	122,00
1 юношеский	35	14,00	1 юношеский	45	10,00	1 юношеский	55	0,00	Элита Русского жима	45	105,00
3 спортивный	35	18,00	3 спортивный	45	14,50	3 спортивный	55	10,00	Элита Русского жима	55	88,00
2 спортивный	35	23,50	2 спортивный	45	19,00	2 спортивный	55	14,00	Только для соревновательной версии "Жимовой марафон". Присвоение высокого звания "Элита Русского жима" возможно только в случае выполнения спортсменом норматива МС в каждом из трех подходов.		
1 спортивный	35	29,00	1 спортивный	45	24,00	1 спортивный	55	18,00			
кандидат в Мастера Спорта	35	34,00	кандидат в Мастера Спорта	45	28,50	кандидат в Мастера Спорта	55	23,00			
Мастер Спорта	35	40,00	Мастер Спорта	45	34,50	Мастер Спорта	55	29,00			
Допуска по собственному весу спортсмена нет.			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).