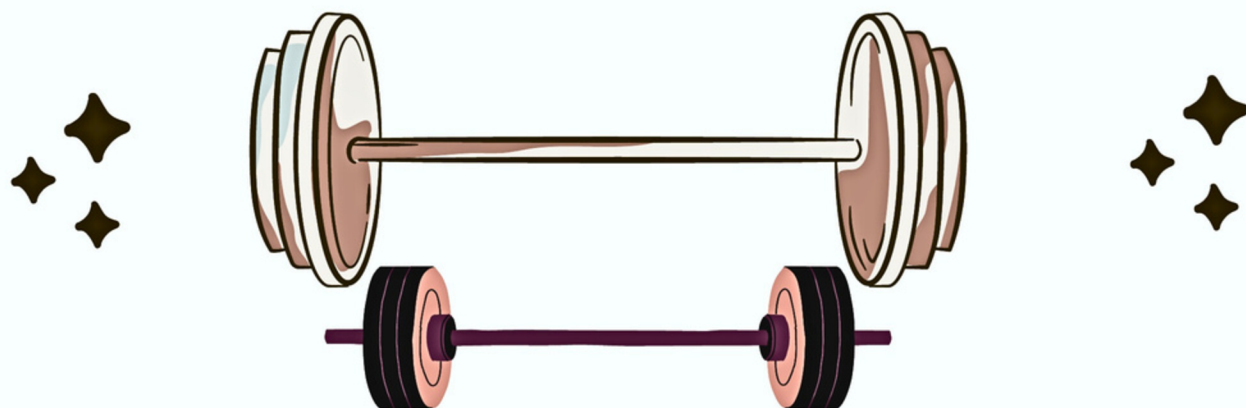




Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы
B098-«Спорт»

Армрестлинг, гир спорты, пауэрлифтинг, ауыр атлетика, бодибилдинг
мамандануы бойынша екінші шығармашылық емтиханның
нормативтері күндізгі бөлім (3жыл оқу мерзімі)

Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг





Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы
B098-«Спорт»

Армрестлинг, гир спорты, пауэрлифтинг, ауыр атлетика, бодибилдинг
мамандануы бойынша екінші шығармашылық емтиханның
нормативтері күндізгі бөлім (Қысқартылған оқу формасы)

Вид упражнения	Весовая категория	Количество баллов				
		20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	0
Приседания со штангой	55	60 кг	55 кг	50 кг	45 кг	ниже 45 кг
	60	65 кг	60 кг	55 кг	50 кг	ниже 50 кг
	66	70 кг	65 кг	60 кг	55 кг	ниже 55 кг
	70	75 кг	70 кг	65 кг	60 кг	ниже 60 кг
	80	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	90 и выше	90 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
Жим лежа	55	55 кг	50 кг	40 кг	30 кг	ниже 30 кг
	60	60 кг	55 кг	45 кг	35 кг	ниже 35 кг
	66	65 кг	60 кг	50 кг	40 кг	ниже 40 кг
	70	70 кг	65 кг	55 кг	45 кг	ниже 45 кг
	80	75 кг	70 кг	60 кг	50 кг	ниже 50 кг
	90 и выше	80 кг	75 кг	65 кг	55 кг	ниже 55 кг
Тяга становая	55	80 кг	75 кг	70 кг	65 кг	ниже 65 кг
	60	85 кг	80 кг	75 кг	70 кг	ниже 70 кг
	66	90 кг	85 кг	80 кг	75 кг	ниже 75 кг
	70	95 кг	90 кг	85 кг	80 кг	ниже 80 кг
	80	100 кг	95 кг	88 кг	85 кг	ниже 85 кг
	90 и выше	110 кг	105 кг	90 кг	88 кг	ниже 88 кг

