

Разрядные нормативы IPС пауэрлифтинг - однослойная экипировка

Мужчины

| Весовая категория | Элита | МСМК | МС | КМС | I | II | III | I юн. | II юн. |
|-------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 52 | 572.5 | 505 | 440 | 395 | 352.5 | 307.5 | 265 | 220 | 175 |
| 56 | 620 | 547.5 | 477.5 | 430 | 382.5 | 335 | 287.5 | 237.5 | 190 |
| 60 | 665 | 590 | 512.5 | 460 | 410 | 357.5 | 307.5 | 255 | 205 |
| 67.5 | 742.5 | 657.5 | 570 | 515 | 457.5 | 400 | 342.5 | 285 | 227.5 |
| 75 | 807.5 | 712.5 | 620 | 557.5 | 497.5 | 435 | 372.5 | 310 | 247.5 |
| 82.5 | 860 | 762.5 | 662.5 | 595 | 530 | 462.5 | 397.5 | 330 | 265 |
| 90 | 905 | 802.5 | 697.5 | 627.5 | 557.5 | 487.5 | 417.5 | 347.5 | 280 |
| 100 | 955 | 845 | 735 | 660 | 587.5 | 515 | 440 | 367.5 | 295 |
| 110 | 992.5 | 880 | 765 | 687.5 | 612.5 | 535 | 457.5 | 382.5 | 305 |
| 125 | 1037.5 | 917.5 | 800 | 720 | 640 | 560 | 480 | 400 | 320 |
| 140 | 1072.5 | 947.5 | 825 | 742.5 | 660 | 577.5 | 495 | 412.5 | 330 |
| 140+ | 1097.5 | 972.5 | 845 | 760 | 675 | 590 | 507.5 | 422.5 | 337.5 |

Женщины

| Весовая категория | Элита | МСМК | МС | КМС | I | II | III | I юн. | II юн. |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 44 | 365 | 322.5 | 280 | 252.5 | 225 | 197.5 | 167.5 | 140 | 112.5 |
| 48 | 402.5 | 357.5 | 310 | 280 | 247.5 | 217.5 | 185 | 155 | 125 |
| 52 | 437.5 | 387.5 | 337.5 | 302.5 | 270 | 235 | 202.5 | 167.5 | 135 |
| 56 | 470 | 415 | 362.5 | 325 | 290 | 252.5 | 217.5 | 180 | 145 |
| 60 | 500 | 442.5 | 385 | 345 | 307.5 | 270 | 230 | 192.5 | 155 |
| 67.5 | 547.5 | 485 | 420 | 380 | 337.5 | 295 | 252.5 | 210 | 167.5 |
| 75 | 587.5 | 517.5 | 450 | 405 | 360 | 315 | 270 | 225 | 180 |
| 82.5 | 617.5 | 547.5 | 475 | 427.5 | 380 | 332.5 | 285 | 237.5 | 190 |
| 90 | 642.5 | 570 | 495 | 445 | 395 | 347.5 | 297.5 | 247.5 | 197.5 |
| 90+ | 657.5 | 582.5 | 507.5 | 455 | 405 | 355 | 305 | 252.5 | 202.5 |