Ўзбекистон Республикаси   
спорт вазирининг   
2025 йил 11 апрелдаги  
3-мҳ-сон [буйруғига](javascript:scrollText())   
91-ИЛОВА

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

спорт турининг ягона спорт таснифи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Т/р** | **Мусобақалар даражаси** | **Эгаллаган ўрни** |
| **Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси** | | |
|  | Жаҳон чемпионати (катталар) | 1-4 |
|  | Осиё чемпионати (катталар) | 1-2 |
|  | Жаҳон чемпионати (ёшлар) | 1-2 |
| **Ўзбекистон спорт устаси унвони ҳамда Ўзбекистон спорт усталигига номзод, биринчи, иккинчи, учинчи спорт разрядлари, ўсмирлар учун биринчи, иккинчи, учинчи спорт разрядлари** | | |
|  | Мазкур спорт турининг меъёр талабларини бажарганда берилади | |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**спорт турида бажарилиши зарур бўлган нормалар**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вазн тоифаси  (kg) | Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт усталигига номзод | Биринчи спорт разряди | Иккинчи спорт разряди | Учинчи спорт разряди | Ўсмирлар учун биринчи спорт разряди | Ўсмирлар учун иккинчи спорт разряди |
| **Эркаклар** | | | | | | | | |
| **59** | 635 | 565 | 595 | 515 | 475 | 420 | 390 | 350 |
| **66** | 720 | 640 | 590 | 540 | 510 | 475 | 430 | 385 |
| **74** | 760 | 680 | 610 | 585 | 565 | 510 | 480 | 420 |
| **83** | 840 | 760 | 690 | 620 | 590 | 545 | 505 | 455 |
| **93** | 870 | 790 | 720 | 650 | 610 | 570 | 530 | 480 |
| **105** | 900 | 820 | 750 | 690 | 640 | 600 | 560 | 515 |
| **120** | 930 | 850 | 780 | 720 | 675 | 630 | 590 | 545 |
| **+120** | 960 | 880 | 810 | 750 | 700 | 650 | 610 | 560 |
| **Аёллар** | | | | | | | | |
| **47** | 300 | 250 | 220 | 200 | 180 | 160 | 140 | 120 |
| **52** | 325 | 275 | 245 | 220 | 190 | 170 | 150 | 135 |
| **57** | 370 | 320 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 |
| **63** | 415 | 365 | 320 | 280 | 250 | 230 | 200 | 180 |
| **69** | 455 | 405 | 335 | 300 | 270 | 245 | 215 | 200 |
| **72** | 480 | 430 | 380 | 350 | 310 | 270 | 230 | 215 |
| **84** | 530 | 450 | 420 | 380 | 350 | 320 | 260 | 240 |
| **+84** | 580 | 520 | 460 | 410 | 370 | 340 | 320 | 270 |

**Классик пауэрлифтинг йўналиши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вазн тоифаси (kg) | Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт усталигига номзод | Биринчи спорт разряди | Иккинчи спорт разряди | Учинчи спорт разряди | Ўсмирлар учун биринчи спорт разряди | Ўсмирлар учун иккинчи спорт разряди |
| **Эркаклар** | | | | | | | | |
| **59** | 550 | 490 | 430 | 400 | 370 | 340 | 310 | 280 |
| **66** | 585 | 525 | 475 | 445 | 425 | 395 | 365 | 335 |
| **74** | 650 | 600 | 530 | 500 | 470 | 440 | 410 | 380 |
| **83** | 680 | 630 | 560 | 520 | 490 | 460 | 430 | 400 |
| **93** | 740 | 690 | 620 | 580 | 550 | 520 | 490 | 460 |
| **105** | 790 | 730 | 660 | 610 | 580 | 550 | 520 | 490 |
| **120** | 820 | 760 | 690 | 640 | 610 | 580 | 550 | 520 |
| **+120** | 850 | 790 | 720 | 670 | 640 | 630 | 600 | 570 |
| **Аёллар** | | | | | | | | |
| **47** | 280 | 230 | 190 | 170 | 150 | 130 | 115 | 100 |
| **52** | 305 | 255 | 210 | 190 | 170 | 150 | 130 | 115 |
| **57** | 330 | 270 | 230 | 210 | 190 | 180 | 160 | 140 |
| **63** | 370 | 310 | 270 | 240 | 220 | 200 | 180 | 160 |
| **69** | 410 | 350 | 280 | 240 | 220 | 210 | 190 | 170 |
| **72** | 440 | 380 | 305 | 270 | 245 | 225 | 205 | 185 |
| **84** | 460 | 400 | 320 | 290 | 270 | 240 | 220 | 205 |
| **+84** | 480 | 420 | 350 | 320 | 290 | 260 | 230 | 215 |

**Пауэрлифтинг (ётиб штангани кўтариш) йўналиши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вазн тоифаси  (kg) | Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт устаси | Ўзбекистон спорт усталигига номзод | Биринчи спорт разряди | Иккинчи спорт разряди | Учинчи спорт разряди | Ўсмирлар учун биринчи спорт разряди | Ўсмирлар учун иккинчи спорт разряди |
| **Эркаклар** | | | | | | | | |
| **59** |  |  | 85 | 75 | 70 | 65 | 55 | 50 |
| **66** | 125 | 110 | 100 | 90 | 80 | 75 | 65 | 55 |
| **74** | 140 | 125 | 115 | 105 | 95 | 85 | 75 | 70 |
| **83** | 155 | 140 | 130 | 115 | 105 | 95 | 85 | 75 |
| **93** | 170 | 155 | 145 | 130 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| **105** | 185 | 170 | 160 | 140 | 130 | 120 | 105 | 100 |
| **120** | 200 | 185 | 175 | 155 | 145 | 135 | 115 | 110 |
| **+120** | 215 | 200 | 190 | 170 | 160 | 150 | 120 | 125 |
| **Аёллар** | | | | | | | | |  | 215 | 210 | 195 | 185 | 175 | 145 | 135 |
| **43** |  |  | 45 | 40 | 35 | 32.5 | 30 | 27.5 |
| **47** | 70 | 60 | 50 | 45 | 40 | 35 | 32.5 | 30 |
| **52** | 80 | 70 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 32.5 |
| **57** | 90 | 80 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| **63** | 100 | 90 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| **69** | 105 | 95 | 72.5 | 67.5 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| **72** | 110 | 100 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 | 55 |
| **84** | 115 | 105 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| **+84** | 125 | 110 | 95 | 90 | 85 | 80 | 75 | 70 |

*Изоҳлар:   
 Пауэрлифтинг спорт турининг ягона спорт таснифига кўра:*

*Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси унвони 18 ёшдан;*

*Ўзбекистон спорт устаси унвони 16 ёшдан бошлаб бошлаб берилади.*

*Унвонга талабгорлар мазкур меъёр талабларини камида Ўзбекистон чемпионти ёки кубоги мусобақаларида бажарган бўлиши керак.*

*Унвонга талабгорлар Жаҳон чемпионати ва кубогининг нуфузи ушбу спорт мусобақаларида камида 20 та мамлакатнинг вакиллари ва (ёки) терма жамоалари қатнашган бўлиши лозим. Худди шундай, Осиё чемпионати ва кубогининг нуфузи эса, ушбу спорт мусобақаларида камида 10 та мамлакатнинг вакиллари ва (ёки) терма жамоалари қатнашган тақдирда тан олинади. Халқаро турнир ёки халқаро мусобақалар ва бошқа шу турдаги спорт тадбирлари ушбу спорт мусобақаларида камида 15 та мамлакатнинг вакиллари ва (ёки) терма жамоалари қатнашган бўлиши керак.*