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

## ПАРА ПАУЭРЛИФТИНГ

спорт турининг ягона спорт таснифи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Т/р** | **Мусобақалар даражаси** | **Эгаллаган ўрни** |
| **Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси** | | |
| 1. | Паралимпия ўйинлари | 1-7 |
| 2. | Жаҳон чемпионати (катталар) | 1-7 |
| 3. | Жаҳон чемпионати (ёшлар) | 1-3 |
| 4. | Параосиё ўйинлари (катталар, ёшлар) | 1-5 |
| 5. | Осиё чемпионати (катталар) | 1-3 |
| 6. | Осиё чемпионати (ёшлар) | 1-2 |
| 7. | Жаҳон кубоги (катталар) | 1-3 |
| **Ўзбекистон спорт устаси** | | |
|  | Ўзбекистон чемпионати ёки кубоги (катталар) | 1-3 |
| **Ўзбекистон спорт усталигига номзод** | | |
|  | Халқаро мусобақалар (халқаро федерация ёки халқаро паралимпия қўмитасининг тақвим режасига киритилган мусобоқалар) | 4-6 |
|  | Ўзбекистон чемпионати (катталар) | 2-4 |
|  | Ўзбекистон чемпионати (ёшлар) | 1-2 |
|  | Ўзбекистон кубоги (катталар) | 1-3 |

**Пара пауэрлифтинг   
спорт туридабажарилиши зарур бўлган нормалар**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вазн**  **тоифа** | **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** | | | | | | | | |
| Оғирлик меъёрлари (kg) | | | | | | | | |
| **49** | 130 | 110 | 95 | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 |
| **54** | 135 | 115 | 100 | 95 | 85 | 70 | 60 | 55 |
| **59** | 140 | 120 | 105 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 |
| **65** | 150 | 130 | 115 | 105 | 95 | 85 | 77 | 68 |
| **72** | 160 | 140 | 125 | 115 | 105 | 90 | 80 | 73 |
| **80** | 170 | 150 | 135 | 125 | 110 | 97 | 88 | 79 |
| **88** | 180 | 160 | 145 | 135 | 120 | 110 | 100 | 90 |
| **97** | 190 | 170 | 155 | 145 | 135 | 125 | 110 | 100 |
| **107** | 200 | 180 | 165 | 155 | 145 | 135 | 115 | 105 |
| **+107** | 210 | 190 | 175 | 160 | 150 | 140 | 120 | 110 |
| **Аёллар** | | | | | | | | |
| Оғирлик меъёрлари (kg) | | | | | | | | |
| **41** | 80 | 65 | 55 | 45 | 42 | 40 | 37 | 35 |
| **45** | 85 | 70 | 60 | 50 | 45 | 43 | 40 | 38 |
| **50** | 90 | 75 | 65 | 55 | 50 | 45 | 42 | 40 |
| **55** | 95 | 80 | 70 | 60 | 55 | 50 | 45 | 43 |
| **61** | 100 | 85 | 75 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| **67** | 105 | 90 | 80 | 70 | 65 | 60 | 55 | 48 |
| **73** | 110 | 95 | 85 | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 |
| **79** | 115 | 100 | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 | 55 |
| **86** | 120 | 105 | 95 | 85 | 80 | 75 | 70 | 60 |
| **+86** | 125 | 110 | 100 | 90 | 85 | 80 | 75 | 65 |

**Ёш тоифалари**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Т/р** | **Тоифалар** | **Ёшлар** |
|  | Ўсмирлар | 17 ёш ва ундан кичик |
|  | Ёшлар | 20 ёш ва ундан кичик |
|  | Катталар | 21 ёш ва ундан катталар |

## *Изоҳлар:*

## *Пара пауэрлифтинг спорт турининг ягона спорт таснифига кўра:*

*Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси унвони 18 ёшдан;*

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

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