



Rank system 2022 - 23 Men 10, 5 minutes

Разрядные нормативы 2022. Мужчины. Классические упражнения 5 минут, 10 минут



		Athletes PRO										Athletes Amatures										Athletes Beginners										Veteran, children						В И Д									
		Атлеты ПРО										Атлеты Любители										Атлеты Начинающие										Детские и ветеранские разряды															
		40 kg kettlebell					32 kg kettlebell					28 kg kettlebell					24kg kettlebell					20kg kettlebell					16 kg kettlebell					12 kg kettlebell															
		Sport ranks/Разряды		Sport ranks/Разряды			Sport ranks/Разряды					Sport ranks/Разряды					Sport ranks/Разряды		Sport ranks/Разряды			Sport ranks/Разряды																									
MSIC		MS		MSIC		MS		CMS		MS		CMS		1		2		3		CMS		1		2		3		1		2		3		1		2		3									
10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min		10 min. 5 min											
J e r k	63kg	50	30	37	23	100	68	68	51	40	30	100	68	68	51	40	30	33	20	20	12	97	70	70	52	50	40	30	25	97	70	70	52	50	40	68	46	44	36	32	18						
	68kg	57	33	43	27	106	70	76	53	45	33	106	70	76	53	45	33	36	26	23	14	110	73	79	58	60	42	40	28	110	73	79	58	60	42	72	48	48	38	33	20						
	73kg	64	36	46	29	112	74	82	56	48	36	112	74	82	56	48	36	40	31	26	16	119	76	87	60	71	44	48	34	119	76	87	60	71	44	78	50	56	40	34	22						
	78kg	68	38	51	32	117	76	88	58	54	39	117	76	88	58	54	39	43	33	29	18	127	80	94	63	78	46	59	36	127	80	94	63	78	46	84	52	60	42	35	24						
	85kg	75	42	54	35	121	80	92	61	60	41	121	80	92	61	60	41	46	35	32	20	130	83	101	66	81	48	63	38	130	83	101	66	81	48	86	54	62	44	39	26						
	95kg	80	44	56	38	126	82	96	64	63	43	126	82	96	64	63	43	49	37	35	22	134	86	109	69	84	50	67	40	134	86	109	69	84	50	92	56	64	46	41	28						
105kg	82	48	58	41	129	83	98	67	69	46	129	83	98	67	69	46	51	38	37	24	138	90	112	71	90	52	71	42	138	90	112	71	90	52	94	58	66	48	43	30							
**+105kg		85	51	60	44	131	84	100	70	72	49	131	84	100	70	72	49	53	39	39	26	140	93	117	73	92	54	73	44	140	93	117	73	92	54	96	60	68	50	45	32						
S n a t c h	63kg	78	50	60	44	140	110	114	80	60	45	140	110	114	80	60	45	45	30	30	25	140	110	114	80	60	50	45	30	140	100	114	80	60	50	120	114	70	60	50	40						
	68kg	85	54	66	48	150	114	122	90	66	50	150	114	122	90	66	50	50	35	35	27	150	114	122	90	66	52	50	32	150	104	122	86	66	60	135	126	85	68	60	50						
	73kg	101	56	72	50	160	118	130	96	70	55	160	118	130	96	70	55	55	40	40	29	160	118	130	96	70	54	55	34	160	106	130	92	70	64	150	128	100	70	70	55						
	78kg	109	58	76	52	170	122	134	100	74	58	170	122	134	100	74	58	58	45	45	31	170	122	134	100	74	56	58	36	170	108	134	96	74	66	165	130	120	74	80	59						
	85kg	114	62	80	54	180	126	140	114	80	62	180	126	140	114	80	62	62	48	48	33	180	126	140	114	80	58	62	38	180	110	140	100	80	70	180	131	135	78	90	64						
	95kg	119	64	84	55	186	128	146	116	86	64	186	128	146	116	86	64	64	50	50	35	186	128	146	116	86	60	64	40	183	112	146	102	86	72	192	125	183	102	146	76						
105kg	123	66	86	56	190	129	152	118	92	66	190	129	152	118	92	66	66	52	52	37	190	129	152	118	92	62	66	42	186	114	152	106	92	74	202	128	188	110	152	78							
**+105kg		125	70	90	57	192	130	156	120	96	68	192	130	156	120	96	68	68	54	54	39	192	130	156	120	96	64	68	44	188	116	156	110	96	76	206	130	190	112	156	82	205	137	155	87	115	74
B i a t h l o n	63kg	80	75	58	52	141	114	84	65	62	45	141	114	105	96	75	56	50	45	35	30	141	114	95	76	75	56	60	45	141	114	95	76	75	56	160	123	150	100	130	80						
	68kg	90	78	62	54	155	120	97	70	69	50	155	120	115	104	85	60	60	50	40	35	155	120	105	84	85	60	70	50	155	120	105	84	85	60	170	129	156	110	136	90						
	73kg	100	82	66	56	169	125	107	80	76	54	169	125	125	110	95	64	70	55	50	40	169	125	115	90	95	64	75	55	169	125	115	90	95	64	180	133	162	120	142	98						
	78kg	110	85	70	58	185	129	116	87	85	59	185	129	135	112	100	66	80	58	60	45	185	129	125	92	105	66	85	58	185	129	125	92	105	66	186	136	166	125	146	102						
	85kg	120	89	74	62	192	133	126	93	92	68	192	133	145	116	105	70	85	62	65	48	192	133	135	96	110	70	90	62	192	133	135	96	110	70	190	138	170	130	150	104						
	95kg	125	93	80	64	200	137	133	98	98	73	200	133	150	118	110	72	90	64	70	50	200	137	145	98	120	72	100	64	200	137	145	98	120	72	192	143	172	135	152	116						
105kg	130	96	84	66	204	140	139	105	103	78	202	135	155	120	115	74	95	66	75	52	202	139	150	100	130	74	105	66	202	140	145	100	130	74	202	146	176	138	156	118							
**+105kg		135	100	88	70	210	144	145	110	110	80	210	140	157	122	120	76	100	68	80	54	210	142	155	112	140	76	110	68	210	144	155	112	140	76	212	150	180	140	160	120	136	82	114	74	76	60
L o n g c y c l e	63kg	30	28	22	20	44	31	35	25	27	19	44	31	35	25	27	19	20	18	15	12	44	31	35	25	27	19	20	18	44	31	35	25	27	19	74	50	62	37	51	30						
	68kg	36	30	26	23	51	36	39	29	31	22	51	36	39	29	31	22	22	20	17	14	51	36	39	29	31	22	22	20	51	36	39	29	31	22	78	52	68	39	58	32						
	73kg	46	32	28	25	60	42	44	31	38	24	60	42	44	31	38	24	24	22	19	16	60	42	44	31	38	24	24	22	60	42	44	31	38	24	82	55	70	40	62	35						
	78kg	48	34	30	26	68	45	48	33	42	28	68	45	48	33	42	28	26	24	21	17	68	45	48	33	42	28	26	24	68	45	48	33	42	28	86	57	73	45	66	38						
	85kg	50	36	32	27	74	47	51	35	44	30	74	47	51	35	44	30	28	26	23	18	74	47	51	35	44	30	28	26	74	47	51	35	44	30	89	59	76	46	70	41						
	95kg	54	37	35	28	78	50	54	38	46	32	78	50	54	38	46	32	32	28	25	20	78	50	54	38	46	32	32	28	78	50	54	38	46	32	91	61	81	48	72	44						
105kg	56	38	38	29	81	53	57	40	48	34	81	53	57	40	48	34	34	30	26	21	81	53	57	40	48	34	34	30	81	53	57	40	48	34	93	63	83	51	74	46							
**+105kg		60	40	40	30	83	55	59	42	50	35	83	55	59	42	50	35	36	32	27	22	83	55	59	42	50	35	36	32	83	55	59	42	50	35	95	65	85	53	76	48						
T r i a t h l o n	63kg	238	190	175	153	394	315	291	237	175	137	442	308	303	234	210	157	161	104	108	85	450	340	327	253	219	174	151	134	522	360	406	265	285	195	667	410	554	345	476	236						
	68kg	273	204	197	171	438	336	327	255	206	154	481	308	342	251	234	171	174	140	124	97	496	364	362	275	256	185	180	148	563	377	426	283	316	209	676	428	577	336	506	255						
	73kg	319	218	214	183	479	363	362	270	237	175	515	355	382	267	252	184	190	154	140	109	537	390	403	293	286	196	208	168	599	391	460	302	340	222	707	450	609	355	537	273						
	78kg	340	232	229	191	516	381	385	286	261	196	547	376	419	286	2																															

Rank system 2022 - 23 Women 10, 5 minutes

Разрядные нормативы 2022. Женщины Классические упражнения 5 минут, 10 минут

		Athlets Professionals Спортсмены ПРО												Athletes Amatures Спортсмены Любители																		U/V rank Ветераны после 60, дети до 12													
Type	Weight category	28kg kettlebell Sport ranks				24kg kettlebell Sport ranks								20kg kettlebell Sport ranks									16kg kettlebell Sport ranks									12kg kettlebell Sport ranks						8 kg kettlebell Sport ranks						ВУД	
		MSIC		MS		MSIC		MS		CMS		1		2		3		1		2		3		CMS			1			2			3			1			2			3			
		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell		Two Kettlebell							
		10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min	10 min.	5 min						
J e r k	48kg	20	15	15	10	50	30	30	18	20	12	16	8	60	40	48	28	32	20	15	19	12	9	70	46	40	20	15	23	12	9	50	35	20	35	20	12	80	60	40	60	40	23	Т о л ч и о к	
	53kg	25	17	18	11	55	35	40	24	30	16	22	11	72	45	52	32	33	21	16	21	14	11	80	50	50	25	17	27	14	10	60	38	25	40	21	14	90	70	50	66	46	27		
	58kg	30	20	22	12	64	40	46	26	40	22	25	14	84	48	58	36	34	22	17	23	16	13	85	56	60	30	19	34	16	11	65	42	30	45	23	16	100	80	60	70	50	34		
	63kg	37	22	26	13	70	46	50	28	42	24	29	17	90	50	64	38	35	23	18	25	18	14	90	58	65	32	21	37	18	13	68	44	32	48	25	18	105	85	65	76	56	37		
	68kg	43	24	29	15	72	49	54	30	44	26	31	19	95	56	66	40	37	25	20	27	20	15	93	60	68	33	22	39	19	14	72	48	33	49	27	19	110	90	68	78	58	39		
	73kg	44	26	31	17	74	51	55	31	45	27	33	21	98	58	68	42	40	30	22	29	22	16	95	62	69	34	23	41	20	15	78	56	34	51	29	20	113	93	69	80	60	41		
+"73kg	45	28	33	19	76	53	56	32	46	28	35	22	100	60	70	44	43	35	25	31	24	17	100	65	70	35	24	42	21	16	84	60	35	52	32	21	115	95	70	82	62	42			
S n a t c h	48kg	58	42	40	30	76	50	60	40	36	30	30	25	100	70	80	58	56	38	20	40	28	15	120	112	70	55	35	59	46	29	120	70	50	110	62	40	140	120	70	132	112	56	Р ы в о к	
	53kg	72	50	47	40	85	64	72	50	45	40	38	30	110	80	90	68	62	42	25	48	34	20	135	126	85	60	40	74	57	35	135	85	60	117	68	50	155	135	85	146	126	68		
	58kg	80	56	50	45	100	68	80	55	50	44	42	33	120	84	100	70	66	46	30	56	38	25	150	128	102	70	45	85	66	41	150	100	70	120	70	55	170	150	100	148	128	70		
	63kg	86	60	54	49	120	74	86	59	54	48	44	35	130	89	110	74	74	50	35	61	42	30	165	130	122	80	50	91	71	45	165	120	80	123	74	59	185	165	120	150	130	74		
	68kg	92	65	58	54	130	78	92	64	58	50	46	37	140	95	120	78	80	55	40	65	45	34	180	131	134	90	60	96	73	51	180	135	90	125	78	64	200	180	135	151	131	78		
	73kg	98	70	62	59	140	83	98	69	62	52	48	38	144	101	130	83	88	58	45	68	47	36	188	132	139	96	68	98	76	57	195	140	100	127	83	69	215	195	140	152	132	83		
+"73kg	100	74	66	60	150	85	100	72	64	54	49	40	148	105	137	85	90	60	48	72	50	38	192	133	142	103	73	100	79	61	200	150	110	129	85	72	218	198	144	153	133	86			
L c o y n c l e	48kg	16	12	12	10	34	25	25	16	15	9	8	6	50	28	30	17	20	15	10	12	9	7	50	30	30	22	15	18	14	9	40	20	15	28	12	9	60	50	30	50	30	18	Д и л и н г м е н т н ы й	
	53kg	20	16	16	12	40	28	32	18	26	15	17	11	60	34	36	20	25	17	12	14	11	8	64	38	40	26	17	22	16	11	50	25	17	30	14	11	68	60	40	55	35	22		
	58kg	24	18	20	14	48	30	38	20	28	16	24	12	70	38	42	24	30	19	14	16	13	9	70	40	46	29	18	26	18	12	60	30	19	34	16	12	73	64	46	58	38	26		
	63kg	28	20	24	15	52	32	44	22	30	17	25	13	80	42	44	26	32	21	15	18	15	10	76	42	58	32	20	30	20	13	65	32	21	36	18	13	76	68	58	60	40	30		
	68kg	30	22	25	16	58	35	45	24	31	18	27	14	85	46	46	28	33	22	16	19	16	11	78	44	64	33	21	36	21	14	68	33	22	39	19	14	82	71	64	62	42	36		
	73kg	32	24	26	17	60	38	46	25	32	19	28	15	88	48	50	30	34	23	17	20	17	12	80	46	66	34	22	38	22	15	69	34	23	40	20	15	85	74	66	64	44	38		
+"73kg	34	25	27	18	62	40	47	26	33	20	29	16	90	50	52	32	35	24	18	21	18	13	86	50	68	35	23	40	23	16	70	35	24	42	21	16	90	76	68	66	46	40			
B i a t h l o n	48kg	46	38	36	32	90	56	64	46	46	40	30	30	92	60	67	40	48	38	25	30	24	15	115	84	82	63	50	62	53	40	130	96	60	69	45	31	128	110	85	100	80	60	Д в о е б о р ь е	
	53kg	56	41	48	38	108	62	76	52	52	45	38	38	118	66	80	48	52	44	30	32	26	17	145	100	110	79	58	69	59	45	145	106	70	75	53	34	166	147	100	110	90	65		
	58kg	64	46	56	41	118	68	82	58	58	50	44	44	124	72	90	55	55	46	34	35	28	20	170	110	125	91	68	83	63	49	158	121	81	84	62	37	187	164	114	120	100	70		
	63kg	76	49	64	43	124	74	88	66	66	53	48	46	136	77	97	60	60	49	36	38	31	22	185	115	140	106	72	90	68	54	165	126	92	89	70	40	200	172	125	130	110	74		
	68kg	80	55	66	48	136	78	94	72	72	58	52	50	140	83	100	65	63	51	38	40	34	26	200	125	150	115	74	94	71	58	174	130	100	94	76	42	208	178	132	140	120	78		
	73kg	82	58	67	50	138	82	100	74	74	61	57	54	142	91	105	68	67	53	39	42	36	28	205	130	155	120	76	96	73	62	181	142	107	98	78	46	215	185	140	150	130	82		
+"73kg	84	60	68	53	140	86	106	76	76	65	61	56	144	98	107	70	69	54	40	46	39	30	210	134	160	122	80	100	82	64	186	146	110	100	80	50	220	190	145	154	134	84			
T r i a t h l o n	48kg	120	99	81	75	253	165	171	127	123	105	84	77	253	162	171	127	110	79	63	100	77	63	278	223	190	150	100	145	110	80	320	250	180	223	145	110	520	460	340	340	250	190	Т р о е б о р ь е	
	53kg	163	121	116	101	295	202	240	191	189	149	120	86	346	201	295	138	147	113	72	134	86	70	346	295	260	200	135	220	189	100	380	300	220	295	220	189	580	510	380	370	280	220		
	58kg	190	138	138	112	340	240	272	214	220	178	148	96	400	220	349	151	225	145	84	160	110	80	440	327	320	215	146	245	200	128	430	340	250	327	245	200	620	530	400	390	300	240		
	63kg	219	150	160	120	368	265	295	225	241	190	167	105	421	233	385	167	265	169	95	176	127	86	489	338	360	220	160	269	215	145	450	355	280	338	269	215	640	540	430	395	315	260		
	68kg	241	164	175	132	401	290	328	234	287	200	184	117	447	247	401	178	285	175	100	196	134	93	502	355	375	225	170	290	225	160	470	385	305	355	290	225	650	550	440	400	330	275		
	73kg	253	178	186	142	417	305	345	253	298	210	196	121	465	256	410	184	301	185	105	206	140	96	520	370	390	230	180	300	235	165	490	400	315	370	300	235	670	560	450	405	340	290		
+"73kg	262	188	197	151	425	315	360	267	309	220	212	126	480	264	420	187	320	200	112	220	145	100	525	380	410	240	183	305	250	170	500														