

ORLOVFITWORLD

СИЛОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**СТРОГИЙ
ПОДЪЁМ
НА БИЦЕПС
I разряд**

НОРМАТИВЫ WRRF

СЕРГЕЙ ОРЛОВ

ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛА

Сергей Орлов

**Строгий подъём на
бицепс на I разряд WRPF**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Строгий подъём на бицепс на I разряд WRPF / С. В. Орлов —
«Автор», 2026

Строгий подъём на бицепс на I разряд WRPF. Авторское практическое руководство: нормативы мужчин и женщин в дивизионах с допинг-контролем и без него, различия соревновательного движения, учёт всей нагрузки на руки и выбор приоритета, учебная организация нагрузки и рабочий лист. Нормативы редакции 1 июля 2026 года. Звания и разряды относятся к WRPF. Подготовка не гарантирует результат и не заменяет индивидуальную программу.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться подготовкой	6
Что считать сопоставимым подъёмом	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Строгий подъём на бицепс на I разряд WRPF

Строгий подъём на бицепс на I разряд WRPF

Учёт всей нагрузки на руки и выбор приоритета

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Авторское руководство по подготовке к соревнованиям. Звания и разряды в книге относятся к системе WRPF. Упоминание федерации не означает её одобрения издания или связи с автором. Книга не является официальным регламентом.

Нормативы сверены по редакции 1 июля 2026 года, технические требования — по редакции 2 февраля 2026 года. Проверено 2 октября 2026 года. Перед своим стартом проверяйте новые редакции и положение турнира.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Выберите порог для своей категории, проверьте правила движения и используйте учебный блок как основу обсуждения с тренером. Главная цель руководства — помочь подготовить сопоставимый спортивный результат, а не пообещать присвоение звания по календарю.

Как пользоваться подготовкой

Учебные блоки предназначены для совершеннолетних атлетов, уже знакомых с движением. Это авторские примеры организации нагрузки, а не экспериментально проверенные программы достижения разряда. Они не гарантируют результат и не подбирают персональные килограммы. Осваивайте технику с тренером до включения тяжёлой работы.

Не прибавляйте блок к полной программе рук автоматически: соответствующую работу нужно заменить и согласовать общий объём. После травмы, операции или при заболеваниях возможность нагрузок определяется индивидуально. При острой боли, выраженном головокружении, давлении в груди или необычной сильной одышке прекратите занятие и получите помощь. Гайд не предназначен для самостоятельной реабилитации.

Вес обозначает массу всей штанги вместе с грифом и замками. Запас повторений — приблизительная оценка, а не повод обязательно проверять отказ. Начинайте с сильной нагрузки; сокращайте подход при потере контроля. Если минимальный шаг дисков слишком велик, используйте подходящие микродиски либо продолжайте осваивать текущий вес.

Что считать сопоставимым подъёмом

В строгом варианте исходная опора спины и ягодиц сохраняется в ходе подъёма. Положение стоп и коленей проверяется до начала. Не подменяйте эту задачу сгибанием стоя без упора: лучший результат в другом упражнении не переносится в таблицу строгого подъёма.

На тренировке разметьте место для стоп и снимайте видео сбоку под углом, чтобы одновременно видеть контакт с опорой и положение ног. Проверяйте разметку заново после перестановки стоек. Если руки ещё не умеют завершать движение без потери опоры, уменьшайте вес, а не усиливайте давление на стену за счёт неудобной позиции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.