

ORLOVFITWORLD

СИЛОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**КЛАССИЧЕСКИЙ
ПОДЪЁМ
НА БИЦЕПС
МСМК**

НОРМАТИВЫ WRRF

СЕРГЕЙ ОРЛОВ

ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛА

Сергей Орлов

Классический подъём на бицепс на MCMK WRPF

<https://litres.ru/74564884>

SelfPub; 2026

Аннотация

Классический подъём на бицепс на MCMK WRPF. Авторское практическое руководство: нормативы мужчин и женщин в дивизионах с допинг-контролем и без него, различия соревновательного движения, долгосрочная подготовка и индивидуальное решение, 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.

Содержание

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

Сергей Орлов

Классический подъём на бицепс на MCMK WRPF

Классический подъём на бицепс на MCMK WRPF

Долгосрочная подготовка и индивидуальное решение

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 подго-

товить 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 посильной нагрузки; сокращайте подход при потере контроля. Если минимальный шаг дисков слишком велик, используйте подходящие микродиски либо продолжайте осваивать текущий вес.

Что считать сопоставимым подъёмом

Классический вариант выполняется без вертикального упора. Допускаемое отклонение корпуса назад не делает движение произвольным читингом: толчок ногами и бёдрами не является способом получить зачёт. Выучите границы варианта по действующему регламенту вместе с тренером.

Отдельно проверяйте на видео неподвижность стоп и отсутствие сгибания коленей. Выберите устойчивую стойку и не меняйте её в каждом тяжёлом повторении. Не тренируйте всё более сильный наклон назад как самостоятельную цель: важны контроль и завершение сгибания, а не поиск максимального раскачивания.

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.