

ORLOVFITWORLD

СВОДНАЯ КНИГА

**ПОДЪЁМ
НА БИЦЕПС
ОТ РАЗРЯДА
ДО МСМК**

НОРМАТИВЫ WRPF

СЕРГЕЙ ОРЛОВ

ПОДГОТОВКА И ПРАВИЛА

Сергей Орлов

Подъём на бицепс от III разряда до МСМК WRPF

<https://litres.ru/74564899>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сводная книга Сергея Орлова по строгому и классическому подъёму на бицепс WRPF. Полные численные таблицы мужчин и женщин, разделение дивизионов, возрастная корректировка, критерии движений и задачи подготовки от III разряда до МСМК. Учебные блоки, сравнение вариантов и рабочий лист. Расширенное сводное издание серии гайдов: часть текста совпадает с отдельными руководствами. Нормативы редакции 1 июля 2026 года. Неофициальное авторское издание без гарантии достижения звания.

Содержание

Как устроена книга	6
Как пользоваться подготовкой	7
Два движения две системы сравнения	8
Что считать сопоставимым подъёмом	9
Что считать сопоставимым подъёмом	11
Как выбрать последовательность целей	13
Строгий подъём на бицепс нормативы	14
Мужчины с ДК	15
Женщины с ДК	20
Мужчины без ДК	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сергей Орлов

Подъём на бицепс от III разряда до MCMK WRPF

Подъём на бицепс от III разряда до MCMK WRPF

Строгий и классический варианты нормативы и организация подготовки

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 проверьте новые редакции и положение турнира.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Эта книга объединяет подход к двум дисциплинам и шести разрядным целям. Она помогает выбрать правильную

таблицу, разобраться в критериях результата и построить последовательность тренировочных решений. Глава о нужном уровне читается после общей части; нет необходимости выполнять все блоки подряд.

Как устроена книга

Первая часть объясняет различия вариантов и выбор порога. Вторая содержит полные исходные численные таблицы двух дисциплин. Третья разбирает задачи уровней от III разряда до МСМК. Последняя помогает соединить подготовку со стартом и вести записи. Это расширенное сводное издание серии гайдов по бицепсу; часть материала и учебных блоков совпадает с отдельными руководствами серии.

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.

Два движения две системы сравнения

Выберите приоритетную дисциплину на текущий блок. Если готовите обе, учитывайте общий объём работы на сгибатели локтя: два полных отдельных плана не складываются автоматически. Можно обсуждать один основной день и один технический день другого варианта, но объём и тяжесть такой недели подбираются по истории атлета.

Смена варианта может временно снизить цифру без потери общей подготовленности. Строгий подъём требует сохранять контакт с опорой, классический выполняется без неё. Разница результата не измеряет качество человека и не даёт универсального коэффициента перевода килограммов.

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.

Для репетиции используйте команды партнёра и дождитесь разрешения на начало и опускание. Не начинайте заранее по привычному интервалу. Завершение снимайте полностью, включая возвращение штанги под контролем обеих рук. Это учебная проверка, не судейское решение о зачёте.

Причину нарушения записывайте одной конкретной фразой: потеря исходного положения, преждевременное движение, помощь ногами или неконтролируемое завершение. Полный перечень требований и спорные случаи проверяйте в оригинале WRPf, разделы 4.2 и 4.3. Краткий разбор в

книге не заменяет этот документ.

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.

Для репетиции используйте команды партнёра и дождитесь разрешения на начало и опускание. Не начинайте заранее по привычному интервалу. Завершение снимайте полностью, включая возвращение штанги под контролем обеих рук. Это учебная проверка, не судейское решение о зачёте.

Причину нарушения записывайте одной конкретной фразой: потеря исходного положения, преждевременное движение, помощь ногами или неконтролируемое завершение. Полный перечень требований и спорные случаи проверяйте в оригинале WRPf, разделы 4.2 и 4.3. Краткий разбор в

книге не заменяет этот документ.

Как выбрать последовательность целей

Сначала подтвердите, какой вес выполняется в нужном движении с повторяемым качеством. Затем выберите ближайший реалистичный порог. Если текущий результат уже выше III разряда, не требуется специально тренироваться на меньшую цифру ради порядка глав. Если до выбранного порога далеко, разбивайте работу на промежуточные критерии контроля и силы.

Один и тот же человек может соответствовать разным уровням в разных дисциплинах и дивизионах. Не используйте более удобную таблицу после выполнения попытки, если соревнование проходило по другой системе. Возрастную поправку не смешивайте с изменением весовой категории.

Строгий подъём на бицепс нормативы

Исходные численные таблицы в килограммах. Редакция 01.07.2026. Значения для спортсменов 50 лет и старше здесь автоматически не пересчитаны. Порядок корректировки проверяется в оригинале.

Мужчины с ДК

Категория

МСМК

МС

КМС

I

II

III

52

52,5

45

40

35

30

25

56

57,5

50

42,5

37,5

32,5

27,5

60

60

52,5

45

40

35

30

67,5

65

57,5

50

42,5

37,5

32,5

75

70

62,5

55

47,5

42,5

35

82,5

75

67,5

57,5

50

45

37,5

90

80

70

60

52,5

47,5

40

100

85

75

65

55

50

42,5

110

87,5

77,5
67,5
57,5
52,5
45

125
90
80
70
60
55
47,5

140
95
85
72,5
62,5
57,5
50

140+
100
90
75

65

60

52,5

Женщины с ДК

Категория

МСМК

МС

КМС

I

II

III

44

30

25

22,5

20

17,5

15

48

32,5

27,5

25

22,5

20

17,5

52

35

30

27,5

25

22,5

20

56

37,5

32,5

30

27,5

25

22,5

60

40

35

32,5

30

27,5

25

67,5

42,5

37,5

35

32,5

30

27,5

75

45

40

37,5

35

32,5

30

82,5

47,5

42,5

40

37,5

35

32,5

90

52,5

47,5
42,5
40
37,5
35

90+
57,5
52,5
47,5
42,5
40
37,5

Мужчины без ДК

Категория

PRO

МСМК

МС

КМС

I

II

III

52

62,5

55

47,5

42,5

37,5

32,5

27,5

56

67,5

60

52,5

45
40
35
30

60
72,5
65
55
47,5
42,5
37,5
32,5

67,5
80
70
62,5
52,5
45
40
35

75
85
75

67,5
60
50
45
37,5

82,5
90
80
72,5
62,5
52,5
47,5
40

90
95
85
75
65
55
50
42,5

100
100

90

80

70

60

52,5

45

110

105

92,5

82,5

72,5

62,5

55

47,5

125

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.