

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ ПО НОРМАТИВАМ

ЖИМ СТОЯ

МСМК

WRPF

ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА · СТАРТ

НОРМАТИВЫ 2026 ГОДА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

АВТОРСКИЙ РАЗБОР · НЕ ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ

Сергей Орлов

Жим стоя на МСМК WRPF

<https://litres.ru/74575744>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практический гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в жиме стоя WRPF. Отдельные нормативы для мужчин и женщин, разделение дивизионов, разбор команд и незачётных попыток, оценка готовности, пример восьминедельной организации подготовки и рабочий лист спортсмена. Таблицы сверены по редакции 01.07.2026. Автор — Сергей Викторович Орлов, OrlovFitWorld.

Содержание

От автора	4
Что именно нужно выполнить	5
Ваш норматив: категории и дивизионы	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Жим стоя на МСМК WRPF

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в жиме стоя WRPF. Издание 2026 года.

Что именно нужно выполнить

Жим стоя в этой серии — соревновательный армейский жим штанги стоя WRPF. Военный жим лёжа, многоповторный военный жим, швунг и толчок имеют иные требования. Для выполнения норматива нужен результат, признанный на санкционированных соревнованиях, а затем оформление разряда или звания соответствующим филиалом. Подъём в тренировочном зале полезен для оценки готовности, но сам по себе не является присвоенным разрядом.

Выберите четыре параметра: дисциплина, пол, весовая категория и дивизион с прохождением допинг-контроля или без него. Лишь после этого выбирайте целевой столбец. Взвешивание определяет категорию по правилам турнира; таблица показывает порог результата, а не рекомендацию по изменению массы тела. Эта книга не предполагает срочную сгонку веса.

Нормативы взяты из официального документа «Нормативы по дисциплине Жим стоя», редакция 01.07.2026, страницы 4–7. Технический разбор основан на правилах WRPF по пауэрспорту, жиму стоя и подъёму на бицепс, редакция 02.02.2026, раздел 4.1, страницы 26–28. Перед стартом сверяйте действующую редакцию и положение соревнований. Разряды и звания здесь относятся к системе WRPF; книга не устанавливает условия государственных спортивных званий.

Ваш норматив: категории и дивизионы

Все результаты ниже указаны в килограммах. Категории воспроизведены по исходному документу; обозначения 90+ и +140 означают категории свыше указанной массы.

Мужчины · С допинг-контролем

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 52 кг → 62,5 кг.

Категория 56 кг → 67,5 кг.

Категория 60 кг → 72,5 кг.

Категория 67.5 кг → 80 кг.

Категория 75 кг → 87,5 кг.

Категория 82.5 кг → 95 кг.

Категория 90 кг → 97,5 кг.

Категория 100 кг → 105 кг.

Категория 110 кг → 110 кг.

Категория 125 кг → 115 кг.

Категория 140 кг → 120 кг.

Категория +140 кг → 125 кг.

Источник: нормативы жима стоя WRPf, редакция
01.07.2026, страница 4.

Женщины · С допинг-контролем

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 44 кг → 35 кг.

Категория 48 кг → 37,5 кг.

Категория 52 кг → 40 кг.

Категория 56 кг → 42,5 кг.

Категория 60 кг → 45 кг.

Категория 67.5 кг → 52,5 кг.

Категория 75 кг → 55 кг.

Категория 82.5 кг → 60 кг.

Категория 90 кг → 62,5 кг.

Категория 90+ кг → 65 кг.

Источник: нормативы жима стоя WRPf, редакция
01.07.2026, страница 5.

Мужчины · Без допинг-контроля

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 52 кг → 72,5 кг.

Категория 56 кг → 80 кг.

Категория 60 кг → 85 кг.

Категория 67.5 кг → 95 кг.

Категория 75 кг → 102,5 кг.

Категория 82.5 кг → 110 кг.

Категория 90 кг → 117,5 кг.

Категория 100 кг → 125 кг.

Категория 110 кг → 127,5 кг.

Категория 125 кг → 137,5 кг.

Категория 140 кг → 140 кг.

Категория +140 кг → 145 кг.

Источник: нормативы жима стоя WRPf, редакция
01.07.2026, страница 6.

Женщины · Без допинг-контроля

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 44 кг → 37,5 кг.

Категория 48 кг → 40 кг.

Категория 52 кг → 45 кг.

Категория 56 кг → 52,5 кг.

Категория 60 кг → 57,5 кг.

Категория 67.5 кг → 60 кг.

Категория 75 кг → 62,5 кг.

Категория 82.5 кг → 65 кг.

Категория 90 кг → 67,5 кг.

Категория 90+ кг → 75 кг.

Источник: нормативы жима стоя WRPf, редакция
01.07.2026, страница 7.

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.