

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ ПО НОРМАТИВАМ

ЖИМ СТОЯ

PRO

W R P F

ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА · СТАРТ

НОРМАТИВЫ 2026 ГОДА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

АВТОРСКИЙ РАЗБОР · НЕ ИЗДАНИЕ ФЕДЕРАЦИИ

Сергей Орлов

Жим стоя на PRO WRPF

<https://litres.ru/74575752>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практический гайд по выполнению норматива уровня «PRO» 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
Норматив PRO: дивизион без допинг-контроля	6
Возраст и PRO	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов

Жим стоя на PRO WRPF

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «PRO» 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.

Норматив PRO: дивизион без допинг-контроля

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

Мужчины · Без допинг-контроля

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 52 кг → 85 кг.

Категория 56 кг → 90 кг.

Категория 60 кг → 95 кг.

Категория 67.5 кг → 105 кг.

Категория 75 кг → 112,5 кг.

Категория 82.5 кг → 122,5 кг.

Категория 90 кг → 130 кг.

Категория 100 кг → 137 кг.

Примечание к мужской категории 100 кг: в документе по жиму стоя от 01.07.2026 на странице 6 напечатано ровно 137 кг. Значение перенесено буквально. В сводном документе PRO от 02.02.2026 указан другой порог — 137,5 кг; другие строки также различаются между редакциями. Не заменяйте число самостоятельно. Перед заявкой результата согласуйте

с организаторами применимую редакцию и допустимый за-
явочный вес.

Категория 110 кг → 145 кг.

Категория 125 кг → 155 кг.

Категория 140 кг → 160 кг.

Категория +140 кг → 165 кг.

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

Женщины · Без допинг-контроля

Весовая категория → норматив в килограммах.

Категория 44 кг → 45 кг.

Категория 48 кг → 47,5 кг.

Категория 52 кг → 55 кг.

Категория 56 кг → 60 кг.

Категория 60 кг → 65 кг.

Категория 67.5 кг → 70 кг.

Категория 75 кг → 75 кг.

Категория 82.5 кг → 77,5 кг.

Категория 90 кг → 80 кг.

Категория 90+ кг → 82,5 кг.

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

Возраст и PRO

Опубликованный порядок повышающих возрастных коэффициентов указан для присвоения разрядов и званий до МСМК включительно. К порогу PRO данный гайд коэффициент не применяет. Если положение конкретного турнира устанавливает особый порядок, его необходимо подтвердить у организатора до регистрации.

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.