

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД · WAF

Rolling Thunder

МСМК

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов Rolling Thunder — норматив MCMK WAF

<https://litres.ru/74575884>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практический гайд по дисциплине Rolling Thunder WAF для уровня «МСМК»: официальные пороги, техника зачётного результата, ошибки, возрастной расчёт, организация подготовки и рабочий лист. Нормативы и правила редакции 02.02.2026. Автор — Сергей Викторович Орлов, OrlovFitWorld.

Содержание

От автора	4
Численный норматив уровня «МСМК»	5
Зачётная техника: Rolling Thunder	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Сергей Орлов Rolling Thunder — норматив МСМК WAF

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине Rolling Thunder WAF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими; нормативы опираются на официальный первоисточник.

Численный норматив уровня «МСМК»

Документ Rolling Thunder WAF, редакция 02.02.2026. Все опубликованные ниже значения относятся к дивизиону без допинг-контроля. Дивизион с допинг-контролем в этом документе отсутствует.

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 59 кг.

Весовая категория 60 кг → 64 кг.

Весовая категория 70 кг → 69 кг.

Весовая категория 80 кг → 74 кг.

Весовая категория 90 кг → 79 кг.

Весовая категория 100 кг → 84 кг.

Весовая категория 110 кг → 89 кг.

Весовая категория 125 кг → 94 кг.

Весовая категория +125 кг → 96,5 кг.

Источник: страница 3 документа нормативов. Обозначение «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Женщины

Весовая категория 44 кг → 30,25 кг.

Весовая категория 48 кг → 32,75 кг.

Весовая категория 52 кг → 36,5 кг.

Весовая категория 56 кг → 37,75 кг.

Весовая категория 60 кг → 39 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 41,5 кг.

Весовая категория 75 кг → 44 кг.

Весовая категория +75 кг → 49 кг.

Источник: страница 4 документа нормативов. Обозначение «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

Встаньте лицом к передней части помоста. Снаряд располагается вертикально между ногами, расстояние между внутренними краями обуви не превышает 80 см. Держите только вращающуюся часть рукоятки одной рукой. Большой палец находится напротив остальных четырёх: размещать все пальцы с одной стороны нельзя. Контакт с неподвижными частями ручки запрещён.

В момент отрыва ось рукоятки параллельна полу, ручку нельзя наклонять для облегчения старта. Во время дальнейшего подъёма небольшой наклон допускается. Поднимайте до вертикального положения тела. Остановка возможна, обратное движение вниз — нет. Для одноручного подъёма правила допускают не отводить назад плечо рабочей руки.

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без

помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в начале и спортсмена целиком при фиксации. Первый кадр проверяет захват и положение оси, второй — отсутствие опоры и сохранение стоп. Если подъём удаётся лишь при касании неподвижной части, такой результат не отражает соревновательную готовность. Вернитесь к меньшей нагрузке и одинаковому захвату.

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.