

ORLOVFITWORLD

ПОЛНЫЙ ТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ГАЙДОВ

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ

WRPF

28 ДИСЦИПЛИН · 188 ГАЙДОВ

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов

**Силовые нормативы WRRF.
Полный том практических гайдов**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Силовые нормативы WRPf. Полный том практических гайдов /
С. В. Орлов — «Автор», 2026

Полный том практических гайдов по каталогу WRPf: 28 позиций дисциплин и 188 гайдов по опубликованным разрядам и званиям. Для каждого уровня — нормативы всех предусмотренных вариантов, техника зачётного выполнения, ошибки, возрастной расчёт, организация подготовки и рабочий лист. Источники проверены по официальному каталогу 5 октября 2026 года. Автор — Сергей Викторович Орлов, OrlovFitWorld.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как пользоваться полным томом	15
Пауэрлифтинг без экипировки	16
Гайд: III разряд	16
От автора	16
Норматив уровня «III»	16
Зачётное выполнение	17
Возрастной расчёт	18
Первые зачётные попытки	19
Исходная оценка и выбор цели	19
Авторская восьминедельная организация подготовки	19
Журнал и технические ошибки	20
День соревнований и присвоение	20
Рабочий лист	21
Источники	21
Гайд: II разряд	22
От автора	22
Норматив уровня «II»	22
Зачётное выполнение	23
Возрастной расчёт	24
Повторяемость	25
Исходная оценка и выбор цели	25
Авторская восьминедельная организация подготовки	25
Журнал и технические ошибки	26
День соревнований и присвоение	26
Рабочий лист	27
Источники	27
Гайд: I разряд	28
От автора	28
Норматив уровня «I»	28
Зачётное выполнение	29
Возрастной расчёт	30
Запас техники	31
Исходная оценка и выбор цели	31
Авторская восьминедельная организация подготовки	31
Журнал и технические ошибки	32
День соревнований и присвоение	32
Рабочий лист	33
Источники	33
Гайд: КМС	34
От автора	34
Норматив уровня «КМС»	34
Зачётное выполнение	35
Возрастной расчёт	36
Точность при высокой нагрузке	37
Исходная оценка и выбор цели	37
Авторская восьминедельная организация подготовки	37

Журнал и технические ошибки	38
День соревнований и присвоение	38
Рабочий лист	39
Источники	39
Гайд: МС	40
От автора	40
Норматив уровня «МС»	40
Зачётное выполнение	41
Возрастной расчёт	42
План титульного старта	43
Исходная оценка и выбор цели	43
Авторская восьминедельная организация подготовки	43
Журнал и технические ошибки	44
День соревнований и присвоение	44
Рабочий лист	45
Источники	45
Гайд: МСМК	46
От автора	46
Норматив уровня «МСМК»	46
Зачётное выполнение	47
Возрастной расчёт	48
Надёжность высокого результата	49
Исходная оценка и выбор цели	49
Авторская восьминедельная организация подготовки	49
Журнал и технические ошибки	50
День соревнований и присвоение	50
Рабочий лист	51
Источники	51
Гайд: PRO	52
От автора	52
Норматив уровня «PRO»	52
Зачётное выполнение	53
Возраст и PRO	54
Профессиональный порог	54
Исходная оценка и выбор цели	54
Авторская восьминедельная организация подготовки	54
Журнал и технические ошибки	55
День соревнований и присвоение	55
Рабочий лист	56
Источники	56
Пауэрлифтинг классический	57
Гайд: III разряд	57
От автора	57
Норматив уровня «III»	57
Зачётное выполнение	58
Возрастной расчёт	59
Первые зачётные попытки	60
Исходная оценка и выбор цели	60
Авторская восьминедельная организация подготовки	60

Журнал и технические ошибки	61
День соревнований и присвоение	61
Рабочий лист	62
Источники	62
Гайд: II разряд	63
От автора	63
Норматив уровня «II»	63
Зачётное выполнение	64
Возрастной расчёт	65
Повторяемость	66
Исходная оценка и выбор цели	66
Авторская восьминедельная организация подготовки	66
Журнал и технические ошибки	67
День соревнований и присвоение	67
Рабочий лист	68
Источники	68
Гайд: I разряд	69
От автора	69
Норматив уровня «I»	69
Зачётное выполнение	70
Возрастной расчёт	71
Запас техники	72
Исходная оценка и выбор цели	72
Авторская восьминедельная организация подготовки	72
Журнал и технические ошибки	73
День соревнований и присвоение	73
Рабочий лист	74
Источники	74
Гайд: КМС	75
От автора	75
Норматив уровня «КМС»	75
Зачётное выполнение	76
Возрастной расчёт	77
Точность при высокой нагрузке	78
Исходная оценка и выбор цели	78
Авторская восьминедельная организация подготовки	78
Журнал и технические ошибки	79
День соревнований и присвоение	79
Рабочий лист	80
Источники	80
Гайд: МС	81
От автора	81
Норматив уровня «МС»	81
Зачётное выполнение	82
Возрастной расчёт	83
План титульного старта	84
Исходная оценка и выбор цели	84
Авторская восьминедельная организация подготовки	84
Журнал и технические ошибки	85

День соревнований и присвоение	85
Рабочий лист	86
Источники	86
Гайд: МСМК	87
От автора	87
Норматив уровня «МСМК»	87
Зачётное выполнение	88
Возрастной расчёт	89
Надёжность высокого результата	90
Исходная оценка и выбор цели	90
Авторская восьминедельная организация подготовки	90
Журнал и технические ошибки	91
День соревнований и присвоение	91
Рабочий лист	92
Источники	92
Гайд: PRO	93
От автора	93
Норматив уровня «PRO»	93
Зачётное выполнение	94
Возраст и PRO	95
Профессиональный порог	95
Исходная оценка и выбор цели	95
Авторская восьминедельная организация подготовки	95
Журнал и технические ошибки	96
День соревнований и присвоение	96
Рабочий лист	97
Источники	97
Силовое двоеборье без экипировки	98
Гайд: III разряд	98
От автора	98
Норматив уровня «III»	98
Зачётное выполнение	99
Возрастной расчёт	100
Первые зачётные попытки	100
Исходная оценка и выбор цели	101
Авторская восьминедельная организация подготовки	101
Журнал и технические ошибки	102
День соревнований и присвоение	102
Рабочий лист	102
Источники	103
Гайд: II разряд	104
От автора	104
Норматив уровня «II»	104
Зачётное выполнение	105
Возрастной расчёт	106
Повторяемость	106
Исходная оценка и выбор цели	107
Авторская восьминедельная организация подготовки	107
Журнал и технические ошибки	108

День соревнований и присвоение	108
Рабочий лист	108
Источники	109
Гайд: I разряд	110
От автора	110
Норматив уровня «I»	110
Зачётное выполнение	111
Возрастной расчёт	112
Запас техники	112
Исходная оценка и выбор цели	112
Авторская восьминедельная организация подготовки	113
Журнал и технические ошибки	114
День соревнований и присвоение	114
Рабочий лист	114
Источники	115
Гайд: КМС	116
От автора	116
Норматив уровня «КМС»	116
Зачётное выполнение	117
Возрастной расчёт	118
Точность при высокой нагрузке	118
Исходная оценка и выбор цели	119
Авторская восьминедельная организация подготовки	119
Журнал и технические ошибки	120
День соревнований и присвоение	120
Рабочий лист	120
Источники	121
Гайд: МС	122
От автора	122
Норматив уровня «МС»	122
Зачётное выполнение	123
Возрастной расчёт	124
План титульного старта	124
Исходная оценка и выбор цели	124
Авторская восьминедельная организация подготовки	125
Журнал и технические ошибки	126
День соревнований и присвоение	126
Рабочий лист	126
Источники	127
Гайд: МСМК	128
От автора	128
Норматив уровня «МСМК»	128
Зачётное выполнение	129
Возрастной расчёт	130
Надёжность высокого результата	130
Исходная оценка и выбор цели	131
Авторская восьминедельная организация подготовки	131
Журнал и технические ошибки	132
День соревнований и присвоение	132

Рабочий лист	132
Источники	133
Гайд: PRO	134
От автора	134
Норматив уровня «PRO»	134
Зачётное выполнение	135
Возраст и PRO	135
Профессиональный порог	135
Исходная оценка и выбор цели	136
Авторская восьминедельная организация подготовки	136
Журнал и технические ошибки	137
День соревнований и присвоение	137
Рабочий лист	138
Источники	138
Приседания без экипировки	139
Гайд: III разряд	139
От автора	139
Норматив уровня «III»	139
Зачётное выполнение	140
Возрастной расчёт	141
Первые зачётные попытки	141
Исходная оценка и выбор цели	141
Авторская восьминедельная организация подготовки	141
Журнал и технические ошибки	142
День соревнований и присвоение	143
Рабочий лист	143
Источники	143
Гайд: II разряд	144
От автора	144
Норматив уровня «II»	144
Зачётное выполнение	145
Возрастной расчёт	146
Повторяемость	146
Исходная оценка и выбор цели	146
Авторская восьминедельная организация подготовки	146
Журнал и технические ошибки	147
День соревнований и присвоение	147
Рабочий лист	148
Источники	148
Гайд: I разряд	149
От автора	149
Норматив уровня «I»	149
Зачётное выполнение	150
Возрастной расчёт	151
Запас техники	151
Исходная оценка и выбор цели	151
Авторская восьминедельная организация подготовки	151
Журнал и технические ошибки	152
День соревнований и присвоение	152

Рабочий лист	153
Источники	153
Гайд: КМС	154
От автора	154
Норматив уровня «КМС»	154
Зачётное выполнение	155
Возрастной расчёт	156
Точность при высокой нагрузке	156
Исходная оценка и выбор цели	156
Авторская восьминедельная организация подготовки	156
Журнал и технические ошибки	157
День соревнований и присвоение	157
Рабочий лист	158
Источники	158
Гайд: МС	159
От автора	159
Норматив уровня «МС»	159
Зачётное выполнение	160
Возрастной расчёт	161
План титульного старта	161
Исходная оценка и выбор цели	161
Авторская восьминедельная организация подготовки	161
Журнал и технические ошибки	162
День соревнований и присвоение	162
Рабочий лист	163
Источники	163
Гайд: МСМК	164
От автора	164
Норматив уровня «МСМК»	164
Зачётное выполнение	165
Возрастной расчёт	166
Надёжность высокого результата	166
Исходная оценка и выбор цели	166
Авторская восьминедельная организация подготовки	166
Журнал и технические ошибки	167
День соревнований и присвоение	167
Рабочий лист	168
Источники	168
Гайд: PRO	169
От автора	169
Норматив уровня «PRO»	169
Зачётное выполнение	170
Возраст и PRO	170
Профессиональный порог	170
Исходная оценка и выбор цели	170
Авторская восьминедельная организация подготовки	171
Журнал и технические ошибки	171
День соревнований и присвоение	172
Рабочий лист	172

Источники	172
Приседания с применением коленных бинтов	174
Гайд: III разряд	174
От автора	174
Норматив уровня «III»	174
Зачётное выполнение	175
Возрастной расчёт	176
Первые зачётные попытки	176
Исходная оценка и выбор цели	176
Авторская восьминедельная организация подготовки	177
Журнал и технические ошибки	177
День соревнований и присвоение	178
Рабочий лист	178
Источники	178
Гайд: II разряд	179
От автора	179
Норматив уровня «II»	179
Зачётное выполнение	180
Возрастной расчёт	181
Повторяемость	181
Исходная оценка и выбор цели	181
Авторская восьминедельная организация подготовки	182
Журнал и технические ошибки	182
День соревнований и присвоение	183
Рабочий лист	183
Источники	183
Гайд: I разряд	184
От автора	184
Норматив уровня «I»	184
Зачётное выполнение	185
Возрастной расчёт	186
Запас техники	186
Исходная оценка и выбор цели	186
Авторская восьминедельная организация подготовки	187
Журнал и технические ошибки	187
День соревнований и присвоение	188
Рабочий лист	188
Источники	188
Гайд: КМС	189
От автора	189
Норматив уровня «КМС»	189
Зачётное выполнение	190
Возрастной расчёт	191
Точность при высокой нагрузке	191
Исходная оценка и выбор цели	191
Авторская восьминедельная организация подготовки	192
Журнал и технические ошибки	192
День соревнований и присвоение	193
Рабочий лист	193

Источники	193
Гайд: МС	194
От автора	194
Норматив уровня «МС»	194
Зачётное выполнение	195
Возрастной расчёт	196
План титульного старта	196
Исходная оценка и выбор цели	196
Авторская восьминедельная организация подготовки	197
Журнал и технические ошибки	197
День соревнований и присвоение	198
Рабочий лист	198
Источники	198
Гайд: МСМК	199
От автора	199
Норматив уровня «МСМК»	199
Зачётное выполнение	200
Возрастной расчёт	201
Надёжность высокого результата	201
Исходная оценка и выбор цели	201
Авторская восьминедельная организация подготовки	202
Журнал и технические ошибки	202
День соревнований и присвоение	203
Рабочий лист	203
Источники	203
Гайд: PRO	204
От автора	204
Норматив уровня «PRO»	204
Зачётное выполнение	205
Возраст и PRO	205
Профессиональный порог	205
Исходная оценка и выбор цели	205
Авторская восьминедельная организация подготовки	206
Журнал и технические ошибки	206
День соревнований и присвоение	207
Рабочий лист	207
Источники	207
Жим лежа без экипировки	209
Гайд: III разряд	209
От автора	209
Норматив уровня «III»	209
Зачётное выполнение	210
Возрастной расчёт	211
Первые зачётные попытки	211
Исходная оценка и выбор цели	211
Авторская восьминедельная организация подготовки	211
Журнал и технические ошибки	212
День соревнований и присвоение	213
Рабочий лист	213

Источники	213
Гайд: II разряд	214
От автора	214
Норматив уровня «II»	214
Зачётное выполнение	215
Возрастной расчёт	216
Повторяемость	216
Исходная оценка и выбор цели	216
Авторская восьминедельная организация подготовки	216
Журнал и технические ошибки	217
День соревнований и присвоение	217
Рабочий лист	218
Источники	218
Гайд: I разряд	219
От автора	219
Норматив уровня «I»	219
Зачётное выполнение	220
Возрастной расчёт	221
Запас техники	221
Исходная оценка и выбор цели	221
Авторская восьминедельная организация подготовки	221
Журнал и технические ошибки	222
День соревнований и присвоение	222
Рабочий лист	223
Источники	223
Гайд: КМС	224
От автора	224
Норматив уровня «КМС»	224
Зачётное выполнение	225
Возрастной расчёт	226
Точность при высокой нагрузке	226
Исходная оценка и выбор цели	226
Авторская восьминедельная организация подготовки	226
Журнал и технические ошибки	227
День соревнований и присвоение	227
Рабочий лист	228
Источники	228
Гайд: МС	229
От автора	229
Норматив уровня «МС»	229
Зачётное выполнение	230
Возрастной расчёт	231
План титульного старта	231
Исходная оценка и выбор цели	231
Авторская восьминедельная организация подготовки	231
Журнал и технические ошибки	232
День соревнований и присвоение	232
Рабочий лист	233
Источники	233

Гайд: МСМК	234
От автора	234
Норматив уровня «МСМК»	234
Зачётное выполнение	235
Возрастной расчёт	236
Надёжность высокого результата	236
Исходная оценка и выбор цели	236
Авторская восьминедельная организация подготовки	236
Журнал и технические ошибки	237
День соревнований и присвоение	237
Рабочий лист	238
Источники	238
Гайд: PRO	239
От автора	239
Норматив уровня «PRO»	239
Зачётное выполнение	240
Возраст и PRO	240
Профессиональный порог	240
Исходная оценка и выбор цели	240
Авторская восьминедельная организация подготовки	241
Конец ознакомительного фрагмента.	242

Сергей Орлов

Силовые нормативы WRPf.

Полный том практических гайдов

Как пользоваться полным томом

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Издание объединяет 188 самостоятельных практических гайдов по 28 позициям дисциплин WRPf из официального каталога <https://wrpf.pro/normativy/>. Каждый гайд внутри тома сохраняет своё содержание и рабочий лист.

Сначала выберите дисциплину в оглавлении, затем нужный разряд или звание. Внутри гайда выберите пол, собственную весовую категорию, дивизион, вид экипировки и фиксированную нагрузку, если она предусмотрена. Разные варианты не заменяют друг друга. Прочерк в первоисточнике означает отсутствие норматива.

В серии учтены 53 позиции дисциплин каталога WRPf/WEPf/WAF/WSF. Два сводных документа PRO используются для проверки и не создают дополнительные дисциплины. Полный комплект четырёх томов содержит 362 сочетания дисциплины и уровня с численным порогом. Варианты пола, категории, допинг-контроля и фиксированной нагрузки разделены внутри каждого гайда.

Источники нормативов и технических правил проверены 5 октября 2026 года. В соответствующих разделах указана конкретная редакция: 02.02.2026 либо 01.07.2026. Перед соревнованием сверяйте действующую редакцию и положение турнира. Авторские тренировочные примеры не являются протоколом федерации и не гарантируют звание за установленный срок.

Общие пояснения повторяются в самостоятельных гайдах, чтобы выбранный раздел можно было читать отдельно. В составных упражнениях сохраняйте результаты каждого движения и сумму. Для многоповторных дисциплин выбирайте предусмотренную массу снаряда и учитывайте только судейский зачёт.

В жиме стоя PRO мужская категория 100 кг содержит буквальное значение 137 кг в документе 01.07.2026, тогда как более ранний сводный документ PRO содержит 137,5 кг. Примечание сохранено в соответствующем гайде. До заявки согласуйте действующую редакцию и допустимый заявочный вес.

Жимовое двоеборье имеет смешанные компоненты в килограммах и повторениях. В гайдах приведены оба компонента и опубликованная сумма. Отдельная формула возрастной корректировки смешанной суммы в документе не приведена; расчёт и допустимое перераспределение компонентов согласуют с филиалом до старта.

Пауэрлифтинг без экипировки

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 232,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 350 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 387,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 450 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 127,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 137,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 150 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 165 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 190 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 225 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 230 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 312,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 370 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 387,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 450 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 465 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 475 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 147,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 205 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 255 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинаящий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах

плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 270 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 312,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 347,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 427,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 450 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 472,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 495 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 510 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 522,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 152,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 167,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 207,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 225 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 235 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 260 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 267,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 280 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 305 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 365 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 430 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 452,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 502,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 525 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 540 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 555 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 190 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 210 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 225 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 275 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 290 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 300 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 307,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При

пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем

уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 397,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 465 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 512,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 562,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 595 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 202,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 265 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 350 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 420 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 517,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 572,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 597,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 617,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 632,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 215 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 232,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 270 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 305 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 335 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 342,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При

пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем

уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 345 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 372,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 400 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 445 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 490 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 520 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 547,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 577,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 605 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 632,5 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 650 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 667,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 210 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 260 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 280 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 295 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 320 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 325 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 337,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 362,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 395 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 422,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 472,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 517,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 552,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 582,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 615 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 645 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 672,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 695 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 710 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 245 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 265 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 285 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 312,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 325 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 365 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 387,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При

пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверьте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем

уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 415 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 495 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 542,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 577,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 607,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 640 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 670 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 700 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 722,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 740 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 242,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 325 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 387,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 437,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 470 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 525 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 577,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 615 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 647,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 682,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 715 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 747,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 770 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 790 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 255 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 305 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 325 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 372,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 395 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 417,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 442,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя подерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При

пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем

уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 437,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 475 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 510 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 567,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 622,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 662,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 697,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 735 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 767,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 802,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 827,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 847,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 255 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 305 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 370 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 397,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 417,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 450 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 465 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 505 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 542,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 605 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 662,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 707,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 745 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 785 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 822,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 857,5 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 885 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 907,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 325 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 380 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 400 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 427,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 457,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 480 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 502,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 510 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При

пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводку, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем

уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Пауэрлифтинг без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 532,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 622,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 697,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 757,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 810 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 852,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 900 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 935 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 977,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 1010 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 1035 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 462,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 567,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 585 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и пережат допускается.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой

настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разре-

шённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Пауэрлифтинг классический

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 242,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 277,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 365 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 427,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 470 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 132,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 142,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 155 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 170 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 195 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 202,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 222,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 237,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 250 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 270 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 290 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 360 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 385 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 425 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 450 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 470 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 485 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 495 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 152,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 167,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 210 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 225 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 255 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 270 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начиная спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном вари-

анте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 280 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 357,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 397,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 422,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 442,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 465 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 515 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 530 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 542,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 157,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 212,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 232,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 242,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 260 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 275 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 315 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 337,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 417,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 522,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 560 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 575 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 195 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 215 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 245 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 315 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат,

полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPF, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPF, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 317,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 365 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 450 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 480 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 502,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 560 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 582,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 600 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 615 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 207,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 225 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 295 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 310 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 360 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 475 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 507,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 532,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 560 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 592,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 617,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 637,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 652,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 202,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 222,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 277,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 295 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 337,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 350 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат,

полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 355 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 410 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 455 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 505 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 535 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 562,5 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 592,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 625 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 652,5 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 670 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 687,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 235 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 255 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 330 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 335 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 347,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 372,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 432,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 482,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 532,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 567,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 597,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 630 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 665 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 692,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 715 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 730 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 225 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 320 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 350 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 390 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 395 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверяйте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат,

полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 455 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 505 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 592,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 622,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 655 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 690 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 720 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 742,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 760 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 270 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 335 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 377,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 400 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 447,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 480 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 535 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 592,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 630 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 662,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 697,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 735 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 767,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 790 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 810 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 312,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 335 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 455 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат,

полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 447,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 485 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 520 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 577,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 637,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 677,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 712,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 750 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 787,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 822,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 847,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 867,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 315 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 447,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 462,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 475 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 515 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 552,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 615 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 677,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 722,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 760 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 800 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 842,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 877,5 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 905 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 927,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 305 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 362,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 390 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 410 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 440 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 470 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 515 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 522,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводку, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат,

полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Пауэрлифтинг классический» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг классический», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 542,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 590 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 632,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 707,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 772,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 825 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 867,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 915 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 955 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 1000 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 1030 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 1055 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг классический без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 390 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 420 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 512,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 572,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 585 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 600 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Пауэрлифтинг выполняют в порядке: приседание, жим лёжа, становая тяга. Норматив — сумма лучших зачётных попыток трёх движений. Нельзя заменить её одним движением или суммой из разных стартов. Планируйте вклад по своим подтверждённым результатам.

Классический пауэрлифтинг WRPF допускает коленные бинты либо предусмотренные наколенники; это термин именно WRPF. Не переносите значение слова «классический» из другой федерации. Техника трёх движений совпадает с безэкипировочным вариантом, численные пороги и допуск предметов различаются.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и пережат допускается.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой

настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разре-

шённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг классический WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Силовое двоеборье без экипировки

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 137,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 145 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 152,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 167,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 180 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 205 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 215 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 225 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 232,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 90 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 97,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 105 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 110 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 117,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 127,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 137,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 147,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 155 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 162,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 165 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 175 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 185 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 202,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 235 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 300 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 102,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 110 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 117,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 125 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 132,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 145 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 157,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 167,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 185 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPF/WEPF включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратныйхваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и пережат допускается.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 165 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 175 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 185 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 202,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 220 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 235 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 250 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 300 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 102,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 110 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 117,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 125 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 132,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 145 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 157,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 167,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 185 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 195 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 205 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 275 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 290 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 305 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 317,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 330 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 115 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 125 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 135 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 142,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 150 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 175 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 207,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPF/WEPF включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____.
Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 195 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 205 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 275 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 290 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 305 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 317,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 330 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 115 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 125 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 135 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 142,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 150 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 175 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 207,5 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 225 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 250 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 295 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 315 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 335 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 365 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 380 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 405 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 132,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 142,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 152,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 170 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 185 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 200 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 215 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 240 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPf/WEPf включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPf имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 225 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 237,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 250 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 295 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 315 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 335 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 365 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 380 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 405 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 132,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 142,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 152,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 170 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 185 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 200 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 215 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 240 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 395 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 457,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 150 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 210 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 242,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 270 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPF/WEPF включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверяйте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 355 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 375 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 395 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 430 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 445 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 457,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 150 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 210 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 227,5 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 242,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 270 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 457,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 495 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 182,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 210 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 222,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 312,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPF/WEPF включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 457,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 495 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 185 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 210 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 222,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 312,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 370 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 465 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 517,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 537,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 560 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 595 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 190 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 205 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 232,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 245 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 345 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPF/WEPF включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекаат допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводу, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPF. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Силовое двоеборье без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 385 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 430 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 505 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 540 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 575 кг в сумме упражнений.
Категория 100 кг → 602,5 кг в сумме упражнений.
Категория 110 кг → 625 кг в сумме упражнений.
Категория 125 кг → 650 кг в сумме упражнений.
Категория 140 кг → 672,5 кг в сумме упражнений.
Категория +140 кг → 690 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.
Категория 48 кг → 235 кг в сумме упражнений.
Категория 52 кг → 250 кг в сумме упражнений.
Категория 56 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.
Категория 60 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.
Категория 67,5 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.
Категория 75 кг → 330 кг в сумме упражнений.
Категория 82,5 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.
Категория 90 кг → 375 кг в сумме упражнений.
Категория 90+ кг → 395 кг в сумме упражнений.
Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Силовое двоеборье в WRPf/WEPf включает сначала жим лёжа, затем становую тягу. Приседания в эту сумму не входят. Итог — сумма лучших зачётных попыток двух упражнений; нулевой результат одного не даёт полноценный зачёт двоеборья.

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPf имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

В становой тяге гриф лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит к передней части помоста. Подъём начинается без специальной стартовой команды; гриф удерживают двумя руками. Поднимите до вертикального положения, полностью выпрямленных коленей и отведённых назад плеч.

Не опускайте гриф до завершения подъёма и команды Down / «Опустить». Нельзя поддерживать его бёдрами; скольжение вдоль бедра без поддержки отличается от опоры. В максимальной тяге шаги вперёд и назад запрещены, боковое горизонтальное движение подошвы и перекал допускаются.

После фиксации ждите Down и контролируйте возврат обеими руками. Бросок, раннее опускание, не прямые колени и незавершённая вертикальная позиция дают незачёт. Команда Down может быть дана ради безопасности и сама по себе не доказывает положительную оценку.

Снимайте полный подъём сбоку, включая колени, плечи, гриф и возврат. Если тяжёлый результат заканчивается опорой на бёдра или недостающим выпрямлением, не считайте его подтверждённым нормативом. Уменьшите нагрузку и восстановите целое движение.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не

переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R , который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. В составной дисциплине сохраняйте результаты каждого упражнения и сумму. Не распределяйте целевую сумму поровну автоматически: вклад движений зависит от вашего уровня.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель. В составной дисциплине репетируйте установленный порядок движений, учитывая усталость от предыдущего упражнения.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её пре-

дупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Силовое двоеборье без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____.
Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата
турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны:
_____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв:
_____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки:
_____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия
повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Силовое
двоеборье без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таб-
лицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила
WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиз-
дание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy
adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> .
Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября
2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения
порога за установленный срок.

Приседания без экипировки

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 77,5 кг.

Категория 56 кг → 85 кг.

Категория 60 кг → 92,5 кг.

Категория 67,5 кг → 102,5 кг.

Категория 75 кг → 112,5 кг.

Категория 82,5 кг → 117,5 кг.

Категория 90 кг → 125 кг.

Категория 100 кг → 132,5 кг.

Категория 110 кг → 137,5 кг.

Категория 125 кг → 145 кг.

Категория 140 кг → 150 кг.

Категория +140 кг → 155 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 40 кг.

Категория 48 кг → 45 кг.

Категория 52 кг → 50 кг.

Категория 56 кг → 55 кг.

Категория 60 кг → 60 кг.

Категория 67,5 кг → 65 кг.

Категория 75 кг → 67,5 кг.

Категория 82,5 кг → 72,5 кг.

Категория 90 кг → 75 кг.

Категория 90+ кг → 77,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 92,5 кг.

Категория 56 кг → 102,5 кг.

Категория 60 кг → 107,5 кг.

Категория 67,5 кг → 120 кг.

Категория 75 кг → 130 кг.

Категория 82,5 кг → 137,5 кг.

Категория 90 кг → 145 кг.

Категория 100 кг → 150 кг.

Категория 110 кг → 157,5 кг.

Категория 125 кг → 162,5 кг.

Категория 140 кг → 167,5 кг.

Категория +140 кг → 170 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 50 кг.

Категория 48 кг → 55 кг.

Категория 52 кг → 60 кг.

Категория 56 кг → 65 кг.

Категория 60 кг → 70 кг.

Категория 67,5 кг → 75 кг.

Категория 75 кг → 80 кг.

Категория 82,5 кг → 85 кг.

Категория 90 кг → 90 кг.

Категория 90+ кг → 95 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Кон-

кретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видео-кадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 92,5 кг.
Категория 56 кг → 102,5 кг.
Категория 60 кг → 107,5 кг.
Категория 67,5 кг → 122,5 кг.
Категория 75 кг → 132,5 кг.
Категория 82,5 кг → 140 кг.
Категория 90 кг → 147,5 кг.
Категория 100 кг → 155 кг.
Категория 110 кг → 160 кг.
Категория 125 кг → 170 кг.
Категория 140 кг → 175 кг.
Категория +140 кг → 180 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 52,5 кг.
Категория 48 кг → 57,5 кг.
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 → 82,5 кг.
Категория 82,5 кг → 87,5 кг.
Категория 90 кг → 90 кг.
Категория 90+ кг → 92,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 112,5 кг.

Категория 56 кг → 120 кг.

Категория 60 кг → 130 кг.

Категория 67,5 кг → 142,5 кг.

Категория 75 кг → 155 кг.

Категория 82,5 кг → 162,5 кг.

Категория 90 кг → 170 кг.

Категория 100 кг → 177,5 кг.

Категория 110 кг → 185 кг.

Категория 125 кг → 192,5 кг.

Категория 140 кг → 197,5 кг.

Категория +140 кг → 202,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 62,5 кг.

Категория 48 кг → 67,5 кг.

Категория 52 кг → 75 кг.

Категория 56 кг → 80 кг.

Категория 60 кг → 85 кг.

Категория 67,5 кг → 92,5 кг.

Категория 75 кг → 97,5 кг.

Категория 82,5 кг → 102,5 кг.

Категория 90 кг → 107,5 кг.

Категория 90+ кг → 112,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте

принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 102,5 кг.

Категория 56 кг → 112,5 кг.

Категория 60 кг → 120 кг.

Категория 67,5 кг → 135 кг.

Категория 75 кг → 145 кг.

Категория 82,5 кг → 152,5 кг.

Категория 90 кг → 162,5 кг.

Категория 100 кг → 170 кг.

Категория 110 кг → 175 кг.

Категория 125 кг → 185 кг.

Категория 140 кг → 190 кг.

Категория +140 кг → 195 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 60 кг.

Категория 48 кг → 65 кг.

Категория 52 кг → 72,5 кг.

Категория 56 кг → 77,5 кг.

Категория 60 кг → 82,5 кг.

Категория 67,5 кг → 90 кг.

Категория 75 кг → 95 кг.

Категория 82,5 кг → 100 кг.

Категория 90 кг → 102,5 кг.

Категория 90+ кг → 107,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 125 кг.

Категория 56 кг → 135 кг.

Категория 60 кг → 145 кг.

Категория 67,5 кг → 160 кг.

Категория 75 кг → 172,5 кг.

Категория 82,5 кг → 182,5 кг.

Категория 90 кг → 192,5 кг.

Категория 100 кг → 200 кг.

Категория 110 кг → 207,5 кг.

Категория 125 кг → 215 кг.

Категория 140 кг → 222,5 кг.

Категория +140 кг → 227,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 70 кг.

Категория 48 кг → 77,5 кг.

Категория 52 кг → 85 кг.

Категория 56 кг → 90 кг.

Категория 60 кг → 97,5 кг.

Категория 67,5 кг → 105 кг.

Категория 75 кг → 110 кг.

Категория 82,5 кг → 115 кг.

Категория 90 кг → 120 кг.

Категория 90+ кг → 125 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте

принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 120 кг.

Категория 56 кг → 130 кг.

Категория 60 кг → 137,5 кг.

Категория 67,5 кг → 155 кг.

Категория 75 кг → 167,5 кг.

Категория 82,5 кг → 175 кг.

Категория 90 кг → 187,5 кг.

Категория 100 кг → 195 кг.

Категория 110 кг → 200 кг.

Категория 125 кг → 210 кг.

Категория 140 кг → 217,5 кг.

Категория +140 кг → 222,5 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 67,5 кг.

Категория 48 кг → 77,5 кг.

Категория 52 кг → 82,5 кг.

Категория 56 кг → 90 кг.

Категория 60 кг → 95 кг.

Категория 67,5 кг → 102,5 кг.

Категория 75 кг → 107,5 кг.

Категория 82,5 кг → 115 кг.

Категория 90 кг → 117,5 кг.

Категория 90+ кг → 122,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 142,5 кг.

Категория 56 кг → 152,5 кг.

Категория 60 кг → 165 кг.

Категория 67,5 кг → 182,5 кг.

Категория 75 кг → 195 кг.

Категория 82,5 кг → 207,5 кг.

Категория 90 кг → 215 кг.

Категория 100 кг → 225 кг.

Категория 110 кг → 232,5 кг.

Категория 125 кг → 242,5 кг.

Категория 140 кг → 250 кг.

Категория +140 кг → 255 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 80 кг.

Категория 48 кг → 90 кг.

Категория 52 кг → 97,5 кг.

Категория 56 кг → 105 кг.

Категория 60 кг → 110 кг.

Категория 67,5 кг → 120 кг.

Категория 75 кг → 125 кг.

Категория 82,5 кг → 132,5 кг.

Категория 90 кг → 137,5 кг.

Категория 90+ кг → 142,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте

принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверяйте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 140 кг.

Категория 56 кг → 150 кг.

Категория 60 кг → 160 кг.

Категория 67,5 кг → 180 кг.

Категория 75 кг → 192,5 кг.

Категория 82,5 кг → 205 кг.

Категория 90 кг → 215 кг.

Категория 100 кг → 225 кг.

Категория 110 кг → 232,5 кг.

Категория 125 кг → 242,5 кг.

Категория 140 кг → 250 кг.

Категория +140 кг → 255 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 80 кг.

Категория 48 кг → 90 кг.

Категория 52 кг → 97,5 кг.

Категория 56 кг → 105 кг.

Категория 60 кг → 112,5 кг.

Категория 67,5 кг → 120 кг.

Категория 75 кг → 127,5 кг.

Категория 82,5 кг → 135 кг.

Категория 90 кг → 137,5 кг.

Категория 90+ кг → 142,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 155 кг.

Категория 56 кг → 170 кг.

Категория 60 кг → 180 кг.

Категория 67,5 кг → 200 кг.

Категория 75 кг → 217,5 кг.

Категория 82,5 кг → 230 кг.

Категория 90 кг → 240 кг.

Категория 100 кг → 252,5 кг.

Категория 110 кг → 260 кг.

Категория 125 кг → 270 кг.

Категория 140 кг → 277,5 кг.

Категория +140 кг → 285 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 95 кг.

Категория 48 кг → 105 кг.

Категория 52 кг → 115 кг.

Категория 56 кг → 122,5 кг.

Категория 60 кг → 130 кг.

Категория 67,5 кг → 140 кг.

Категория 75 кг → 147,5 кг.

Категория 82,5 кг → 155 кг.

Категория 90 кг → 160 кг.

Категория 90+ кг → 165 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте

принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 162,5 кг.

Категория 56 кг → 175 кг.

Категория 60 кг → 187,5 кг.

Категория 67,5 кг → 207,5 кг.

Категория 75 кг → 222,5 кг.

Категория 82,5 кг → 235 кг.

Категория 90 кг → 247,5 кг.

Категория 100 кг → 260 кг.

Категория 110 кг → 267,5 кг.

Категория 125 кг → 280 кг.

Категория 140 кг → 287,5 кг.

Категория +140 кг → 295 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 95 кг.

Категория 48 кг → 107,5 кг.

Категория 52 кг → 115 кг.

Категория 56 кг → 125 кг.

Категория 60 кг → 130 кг.

Категория 67,5 кг → 140 кг.

Категория 75 кг → 150 кг.

Категория 82,5 кг → 155 кг.

Категория 90 кг → 162,5 кг.

Категория 90+ кг → 167,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 182,5 кг.

Категория 56 кг → 197,5 кг.

Категория 60 кг → 212,5 кг.

Категория 67,5 кг → 235 кг.

Категория 75 кг → 252,5 кг.

Категория 82,5 кг → 267,5 кг.

Категория 90 кг → 280 кг.

Категория 100 кг → 292,5 кг.

Категория 110 кг → 302,5 кг.

Категория 125 кг → 315 кг.

Категория 140 кг → 325 кг.

Категория +140 кг → 330 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 112,5 кг.

Категория 48 кг → 125 кг.

Категория 52 кг → 135 кг.

Категория 56 кг → 145 кг.

Категория 60 кг → 152,5 кг.

Категория 67,5 кг → 162,5 кг.

Категория 75 кг → 172,5 кг.

Категория 82,5 кг → 180 кг.

Категория 90 кг → 187,5 кг.

Категория 90+ кг → 192,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте

принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводку, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Приседания без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Приседания без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 210 кг.

Категория 56 кг → 227,5 кг.

Категория 60 кг → 242,5 кг.

Категория 67,5 кг → 267,5 кг.

Категория 75 кг → 290 кг.

Категория 82,5 кг → 305 кг.

Категория 90 кг → 320 кг.

Категория 100 кг → 335 кг.

Категория 110 кг → 345 кг.

Категория 125 кг → 360 кг.

Категория 140 кг → 370 кг.

Категория +140 кг → 377,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 130 кг.

Категория 48 кг → 142,5 кг.

Категория 52 кг → 155 кг.

Категория 56 кг → 165 кг.

Категория 60 кг → 175 кг.

Категория 67,5 кг → 187,5 кг.

Категория 75 кг → 197,5 кг.

Категория 82,5 кг → 207,5 кг.

Категория 90 кг → 212,5 кг.

Категория 90+ кг → 217,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Проверки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Приседания с применением коленных бинтов

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 87,5 кг.

Категория 56 кг → 95 кг.

Категория 60 кг → 102,5 кг.

Категория 67,5 кг → 112,5 кг.

Категория 75 кг → 127,5 кг.

Категория 82,5 кг → 132,5 кг.

Категория 90 кг → 140 кг.

Категория 100 кг → 147,5 кг.

Категория 110 кг → 157,5 кг.

Категория 125 кг → 165 кг.

Категория 140 кг → 170 кг.

Категория +140 кг → 175 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 47,5 кг.

Категория 48 кг → 50 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 → 80 кг.

Категория 90 кг → 85 кг.

Категория 90+ кг → 90 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 102,5 кг.

Категория 56 кг → 112,5 кг.

Категория 60 кг → 117,5 кг.

Категория 67,5 кг → 130 кг.

Категория 75 кг → 145 кг.

Категория 82,5 кг → 152,5 кг.

Категория 90 кг → 160 кг.

Категория 100 кг → 165 кг.

Категория 110 кг → 177,5 кг.

Категория 125 кг → 182,5 кг.

Категория 140 кг → 187,5 кг.

Категория +140 кг → 192,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 55 кг.

Категория 48 кг → 60 кг.

Категория 52 кг → 65 кг.

Категория 56 кг → 70 кг.

Категория 60 кг → 75 кг.

Категория 67,5 кг → 80 кг.

Категория 75 кг → 87,5 кг.

Категория 82,5 кг → 92,5 кг.

Категория 90 кг → 97,5 кг.

Категория 90+ кг → 102,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинеzone относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем

самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____.
Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 102,5 кг.
Категория 56 кг → 112,5 кг.
Категория 60 кг → 117,5 кг.
Категория 67,5 кг → 132,5 кг.
Категория 75 кг → 147,5 кг.
Категория 82,5 кг → 155 кг.
Категория 90 кг → 162,5 кг.
Категория 100 кг → 170 кг.
Категория 110 кг → 180 кг.
Категория 125 кг → 190 кг.
Категория 140 кг → 195 кг.
Категория +140 кг → 200 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 57,5 кг.
Категория 48 кг → 62,5 кг.
Категория 52 кг → 70 кг.
Категория 56 кг → 75 кг.
Категория 60 кг → 80 кг.
Категория 67,5 кг → 87,5 кг.
Категория 75 кг → 92,5 кг.
Категория 82,5 кг → 97,5 кг.
Категория 90 кг → 102,5 кг.
Категория 90+ кг → 107,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 122,5 кг.

Категория 56 кг → 130 кг.

Категория 60 кг → 140 кг.

Категория 67,5 кг → 152,5 кг.

Категория 75 кг → 170 кг.

Категория 82,5 кг → 177,5 кг.

Категория 90 кг → 185 кг.

Категория 100 кг → 192,5 кг.

Категория 110 кг → 205 кг.

Категория 125 кг → 212,5 кг.

Категория 140 кг → 217,5 кг.

Категория +140 кг → 222,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 67,5 кг.

Категория 48 кг → 72,5 кг.

Категория 52 кг → 80 кг.

Категория 56 кг → 85 кг.

Категория 60 кг → 92,5 кг.

Категория 67,5 кг → 97,5 кг.

Категория 75 кг → 105 кг.

Категория 82,5 кг → 110 кг.

Категория 90 кг → 115 кг.

Категория 90+ кг → 120 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____.
Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 112,5 кг.
Категория 56 кг → 122,5 кг.
Категория 60 кг → 130 кг.
Категория 67,5 кг → 145 кг.
Категория 75 кг → 160 кг.
Категория 82,5 кг → 167,5 кг.
Категория 90 кг → 177,5 кг.
Категория 100 кг → 185 кг.
Категория 110 кг → 195 кг.
Категория 125 кг → 205 кг.
Категория 140 кг → 210 кг.
Категория +140 кг → 215 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 65 кг.
Категория 48 кг → 70 кг.
Категория 52 кг → 77,5 кг.
Категория 56 кг → 85 кг.
Категория 60 кг → 90 кг.
Категория 67,5 кг → 97,5 кг.
Категория 75 кг → 102,5 кг.
Категория 82,5 кг → 107,5 кг.
Категория 90 кг → 112,5 кг.
Категория 90+ кг → 117,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 135 кг.

Категория 56 кг → 145 кг.

Категория 60 кг → 155 кг.

Категория 67,5 кг → 170 кг.

Категория 75 кг → 187,5 кг.

Категория 82,5 кг → 197,5 кг.

Категория 90 кг → 207,5 кг.

Категория 100 кг → 215 кг.

Категория 110 кг → 227,5 кг.

Категория 125 кг → 235 кг.

Категория 140 кг → 242,5 кг.

Категория +140 кг → 247,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 75 кг.

Категория 48 кг → 85 кг.

Категория 52 кг → 90 кг.

Категория 56 кг → 97,5 кг.

Категория 60 кг → 105 кг.

Категория 67,5 кг → 112,5 кг.

Категория 75 кг → 117,5 кг.

Категория 82,5 кг → 122,5 кг.

Категория 90 кг → 130 кг.

Категория 90+ кг → 135 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPf. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____.
Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 130 кг.

Категория 56 кг → 140 кг.

Категория 60 кг → 147,5 кг.

Категория 67,5 кг → 165 кг.

Категория 75 кг → 182,5 кг.

Категория 82,5 кг → 190 кг.

Категория 90 кг → 202,5 кг.

Категория 100 кг → 210 кг.

Категория 110 кг → 220 кг.

Категория 125 кг → 230 кг.

Категория 140 кг → 237,5 кг.

Категория +140 кг → 242,5 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 72,5 кг.

Категория 48 кг → 85 кг.

Категория 52 кг → 90 кг.

Категория 56 кг → 97,5 кг.

Категория 60 кг → 102,5 кг.

Категория 67,5 кг → 110 кг.

Категория 75 кг → 115 кг.

Категория 82,5 кг → 125 кг.

Категория 90 кг → 130 кг.

Категория 90+ кг → 135 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 152,5 кг.

Категория 56 кг → 162,5 кг.

Категория 60 кг → 175 кг.

Категория 67,5 кг → 192,5 кг.

Категория 75 кг → 210 кг.

Категория 82,5 кг → 222,5 кг.

Категория 90 кг → 230 кг.

Категория 100 кг → 240 кг.

Категория 110 кг → 252,5 кг.

Категория 125 кг → 262,5 кг.

Категория 140 кг → 270 кг.

Категория +140 кг → 275 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 85 кг.

Категория 48 кг → 97,5 кг.

Категория 52 кг → 105 кг.

Категория 56 кг → 112,5 кг.

Категория 60 кг → 117,5 кг.

Категория 67,5 кг → 127,5 кг.

Категория 75 кг → 135 кг.

Категория 82,5 кг → 142,5 кг.

Категория 90 кг → 147,5 кг.

Категория 90+ кг → 152,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверяйте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____.
Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 150 кг.

Категория 56 кг → 160 кг.

Категория 60 кг → 170 кг.

Категория 67,5 кг → 190 кг.

Категория 75 кг → 207,5 кг.

Категория 82,5 кг → 220 кг.

Категория 90 кг → 230 кг.

Категория 100 кг → 240 кг.

Категория 110 кг → 252,5 кг.

Категория 125 кг → 262,5 кг.

Категория 140 кг → 270 кг.

Категория +140 кг → 275 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 87,5 кг.

Категория 48 кг → 97,5 кг.

Категория 52 кг → 105 кг.

Категория 56 кг → 112,5 кг.

Категория 60 кг → 120 кг.

Категория 67,5 кг → 130 кг.

Категория 75 кг → 137,5 кг.

Категория 82,5 кг → 145 кг.

Категория 90 кг → 150 кг.

Категория 90+ кг → 155 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 165 кг.

Категория 56 кг → 180 кг.

Категория 60 кг → 190 кг.

Категория 67,5 кг → 210 кг.

Категория 75 кг → 232,5 кг.

Категория 82,5 кг → 245 кг.

Категория 90 кг → 255 кг.

Категория 100 кг → 267,5 кг.

Категория 110 кг → 280 кг.

Категория 125 кг → 290 кг.

Категория 140 кг → 297,5 кг.

Категория +140 кг → 305 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 102,5 кг.

Категория 48 кг → 112,5 кг.

Категория 52 кг → 122,5 кг.

Категория 56 кг → 132,5 кг.

Категория 60 кг → 137,5 кг.

Категория 67,5 кг → 150 кг.

Категория 75 кг → 157,5 кг.

Категория 82,5 кг → 167,5 кг.

Категория 90 кг → 172,5 кг.

Категория 90+ кг → 177,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____.
Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 172,5 кг.

Категория 56 кг → 185 кг.

Категория 60 кг → 197,5 кг.

Категория 67,5 кг → 217,5 кг.

Категория 75 кг → 237,5 кг.

Категория 82,5 кг → 250 кг.

Категория 90 кг → 262,5 кг.

Категория 100 кг → 275 кг.

Категория 110 кг → 287,5 кг.

Категория 125 кг → 300 кг.

Категория 140 кг → 307,5 кг.

Категория +140 кг → 315 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 102,5 кг.

Категория 48 кг → 115 кг.

Категория 52 кг → 125 кг.

Категория 56 кг → 135 кг.

Категория 60 кг → 140 кг.

Категория 67,5 кг → 150 кг.

Категория 75 кг → 162,5 кг.

Категория 82,5 кг → 167,5 кг.

Категория 90 кг → 175 кг.

Категория 90+ кг → 180 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 192,5 кг.

Категория 56 кг → 207,5 кг.

Категория 60 кг → 222,5 кг.

Категория 67,5 кг → 245 кг.

Категория 75 кг → 267,5 кг.

Категория 82,5 кг → 282,5 кг.

Категория 90 кг → 295 кг.

Категория 100 кг → 307,5 кг.

Категория 110 кг → 322,5 кг.

Категория 125 кг → 335 кг.

Категория 140 кг → 345 кг.

Категория +140 кг → 350 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 120 кг.

Категория 48 кг → 132,5 кг.

Категория 52 кг → 145 кг.

Категория 56 кг → 155 кг.

Категория 60 кг → 162,5 кг.

Категория 67,5 кг → 175 кг.

Категория 75 кг → 185 кг.

Категория 82,5 кг → 192,5 кг.

Категория 90 кг → 200 кг.

Категория 90+ кг → 205 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводку, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Приседания с применением коленных бинтов» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 220 кг.

Категория 56 кг → 237,5 кг.

Категория 60 кг → 252,5 кг.

Категория 67,5 кг → 277,5 кг.

Категория 75 кг → 305 кг.

Категория 82,5 кг → 320 кг.

Категория 90 кг → 335 кг.

Категория 100 кг → 350 кг.

Категория 110 кг → 365 кг.

Категория 125 кг → 380 кг.

Категория 140 кг → 390 кг.

Категория +140 кг → 397,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Приседания с применением коленных бинтов без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 137,5 кг.

Категория 48 кг → 152,5 кг.

Категория 52 кг → 165 кг.

Категория 56 кг → 175 кг.

Категория 60 кг → 187,5 кг.

Категория 67,5 кг → 200 кг.

Категория 75 кг → 210 кг.

Категория 82,5 кг → 220 кг.

Категория 90 кг → 227,5 кг.

Категория 90+ кг → 232,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Это самостоятельная таблица приседаний с коленными бинтами. Результат без бинтов, с бинтами и в поддерживающем комбинезоне относится к разным вариантам. Сверяйте допустимую модель и размеры с правилами, не считайте любые бинты автоматически разрешёнными.

В приседании снимите гриф, отойдите от стоек и примите неподвижную исходную позицию с выпрямленными коленями. Гриф располагается на спине, кисти держат его за рабочую часть, а не за диски или втулки. Дождитесь Squat / «Присесть».

Опуститесь так, чтобы верхняя поверхность бедра у тазобедренного сустава была ниже верхней точки колена. Один только прямой угол в колене не заменяет этот критерий. Затем самостоятельно вернитесь к выпрямленным коленям без двойного вставания и движения вниз в фазе подъёма.

После завершения ждите Rack / «Стойки» и возвращайте гриф на стойки под контролем. Нельзя начинать до команды, использовать помощь ассистентов для подъёма или бросать штангу. Тяжёлое вставание с недостаточной глубиной не подтверждает норматив.

Снимайте присед сбоку на высоте, позволяющей увидеть тазобедренный сустав и верх колена. Слишком высокая или низкая камера искажает впечатление глубины. Отработайте принятие исходной позиции, один контролируемый спуск и финальную фиксацию на доступной нагрузке до проверки тяжёлого веса.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Приседания с применением коленных бинтов WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Приседания с применением коленных бинтов», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Жим лежа без экипировки

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 57,5 кг.

Категория 56 кг → 62,5 кг.

Категория 60 кг → 67,5 кг.

Категория 67,5 кг → 75 кг.

Категория 75 кг → 82,5 кг.

Категория 82,5 кг → 87,5 кг.

Категория 90 кг → 92,5 кг.

Категория 100 кг → 97,5 кг.

Категория 110 кг → 100 кг.

Категория 125 кг → 105 кг.

Категория 140 кг → 110 кг.

Категория +140 кг → 112,5 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 27,5 кг.

Категория 48 кг → 32,5 кг.

Категория 52 кг → 35 кг.

Категория 56 кг → 37,5 кг.

Категория 60 кг → 40 кг.

Категория 67,5 кг → 45 кг.

Категория 75 кг → 47,5 кг.

Категория 82,5 кг → 52,5 кг.

Категория 90 кг → 55 кг.

Категория 90+ кг → 57,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 65 кг.

Категория 56 кг → 70 кг.

Категория 60 кг → 75 кг.

Категория 67,5 кг → 85 кг.

Категория 75 кг → 95 кг.

Категория 82,5 кг → 100 кг.

Категория 90 кг → 107,5 кг.

Категория 100 кг → 115 кг.

Категория 110 кг → 120 кг.

Категория 125 кг → 125 кг.

Категория 140 кг → 130 кг.

Категория +140 кг → 135 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 32,5 кг.

Категория 48 кг → 37,5 кг.

Категория 52 кг → 42,5 кг.

Категория 56 кг → 47,5 кг.

Категория 60 кг → 50 кг.

Категория 67,5 кг → 55 кг.

Категория 75 кг → 57,5 кг.

Категория 82,5 кг → 60 кг.

Категория 90 кг → 62,5 кг.

Категория 90+ кг → 65 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы.

При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видео-кадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/>. Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/>. Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 67,5 кг.

Категория 56 кг → 72,5 кг.

Категория 60 кг → 77,5 кг.

Категория 67,5 кг → 87,5 кг.

Категория 75 кг → 95 кг.

Категория 82,5 кг → 102,5 кг.

Категория 90 кг → 107,5 кг.

Категория 100 кг → 112,5 кг.

Категория 110 кг → 117,5 кг.

Категория 125 кг → 122,5 кг.

Категория 140 кг → 127,5 кг.

Категория +140 кг → 130 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 32,5 кг.

Категория 48 кг → 37,5 кг.

Категория 52 кг → 40 кг.

Категория 56 кг → 42,5 кг.

Категория 60 кг → 47,5 кг.

Категория 67,5 кг → 52,5 кг.

Категория 75 кг → 57,5 кг.

Категория 82,5 кг → 60 кг.

Категория 90 кг → 62,5 кг.

Категория 90+ кг → 65 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 72,5 кг.

Категория 56 кг → 80 кг.

Категория 60 кг → 87,5 кг.

Категория 67,5 кг → 97,5 кг.

Категория 75 кг → 107,5 кг.

Категория 82,5 кг → 115 кг.

Категория 90 кг → 120 кг.

Категория 100 кг → 127,5 кг.

Категория 110 кг → 135 кг.

Категория 125 кг → 140 кг.

Категория 140 кг → 145 кг.

Категория +140 кг → 150 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 37,5 кг.

Категория 48 кг → 42,5 кг.

Категория 52 кг → 47,5 кг.

Категория 56 кг → 52,5 кг.

Категория 60 кг → 55 кг.

Категория 67,5 кг → 60 кг.

Категория 75 кг → 67,5 кг.

Категория 82,5 кг → 70 кг.

Категория 90 кг → 75 кг.

Категория 90+ кг → 77,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Повторяемость

Сравните две сессии с одинаковым вариантом упражнения и оборудованием. Амплитуда и команды должны сохраняться. Повышайте задачу после устойчивого качества, а не после единственного личного рекорда.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/>. Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/>. Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 75 кг.

Категория 56 кг → 80 кг.

Категория 60 кг → 87,5 кг.

Категория 67,5 кг → 97,5 кг.

Категория 75 кг → 105 кг.

Категория 82,5 кг → 112,5 кг.

Категория 90 кг → 120 кг.

Категория 100 кг → 125 кг.

Категория 110 кг → 132,5 кг.

Категория 125 кг → 137,5 кг.

Категория 140 кг → 142,5 кг.

Категория +140 кг → 145 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 37,5 кг.

Категория 48 кг → 40 кг.

Категория 52 кг → 45 кг.

Категория 56 кг → 47,5 кг.

Категория 60 кг → 52,5 кг.

Категория 67,5 кг → 57,5 кг.

Категория 75 кг → 62,5 кг.

Категория 82,5 кг → 67,5 кг.

Категория 90 кг → 70 кг.

Категория 90+ кг → 72,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 82,5 кг.

Категория 56 кг → 90 кг.

Категория 60 кг → 97,5 кг.

Категория 67,5 кг → 110 кг.

Категория 75 кг → 120 кг.

Категория 82,5 кг → 127,5 кг.

Категория 90 кг → 135 кг.

Категория 100 кг → 142,5 кг.

Категория 110 кг → 150 кг.

Категория 125 кг → 157,5 кг.

Категория 140 кг → 162,5 кг.

Категория +140 кг → 167,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 42,5 кг.

Категория 48 кг → 47,5 кг.

Категория 52 кг → 52,5 кг.

Категория 56 кг → 57,5 кг.

Категория 60 кг → 62,5 кг.

Категория 67,5 кг → 67,5 кг.

Категория 75 кг → 75 кг.

Категория 82,5 кг → 77,5 кг.

Категория 90 кг → 82,5 кг.

Категория 90+ кг → 85 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Запас техники

Отделите предельный тренировочный результат от того, который уверенно воспроизводится после привычной разминки. Проверяйте последний участок амплитуды и финальную фиксацию: именно они часто исчезают при добавлении веса или повторений.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/>. Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/>. Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 82,5 кг.

Категория 56 кг → 90 кг.

Категория 60 кг → 97,5 кг.

Категория 67,5 кг → 107,5 кг.

Категория 75 кг → 117,5 кг.

Категория 82,5 кг → 127,5 кг.

Категория 90 кг → 132,5 кг.

Категория 100 кг → 140 кг.

Категория 110 кг → 147,5 кг.

Категория 125 кг → 152,5 кг.

Категория 140 кг → 157,5 кг.

Категория +140 кг → 162,5 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 40 кг.

Категория 48 кг → 45 кг.

Категория 52 кг → 50 кг.

Категория 56 кг → 55 кг.

Категория 60 кг → 57,5 кг.

Категория 67,5 кг → 65 кг.

Категория 75 кг → 70 кг.

Категория 82,5 кг → 75 кг.

Категория 90 кг → 77,5 кг.

Категория 90+ кг → 80 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 92,5 кг.

Категория 56 кг → 100 кг.

Категория 60 кг → 110 кг.

Категория 67,5 кг → 122,5 кг.

Категория 75 кг → 135 кг.

Категория 82,5 кг → 142,5 кг.

Категория 90 кг → 152,5 кг.

Категория 100 кг → 160 кг.

Категория 110 кг → 167,5 кг.

Категория 125 кг → 175 кг.

Категория 140 кг → 182,5 кг.

Категория +140 кг → 187,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 47,5 кг.

Категория 48 кг → 55 кг.

Категория 52 кг → 60 кг.

Категория 56 кг → 65 кг.

Категория 60 кг → 67,5 кг.

Категория 67,5 кг → 75 кг.

Категория 75 кг → 82,5 кг.

Категория 82,5 кг → 87,5 кг.

Категория 90 кг → 92,5 кг.

Категория 90+ кг → 95 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Точность при высокой нагрузке

Под нагрузкой мелкие нарушения могут существенно облегчить движение. Проверяйте видео целиком и учитывайте только засчитываемый результат. Если прогресс связан с сокращением амплитуды, вернитесь к доступной задаче и восстановите критерии.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/> . Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 95 кг.

Категория 56 кг → 102,5 кг.

Категория 60 кг → 112,5 кг.

Категория 67,5 кг → 125 кг.

Категория 75 кг → 135 кг.

Категория 82,5 кг → 145 кг.

Категория 90 кг → 152,5 кг.

Категория 100 кг → 162,5 кг.

Категория 110 кг → 167,5 кг.

Категория 125 кг → 177,5 кг.

Категория 140 кг → 182,5 кг.

Категория +140 кг → 187,5 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 47,5 кг.

Категория 48 кг → 52,5 кг.

Категория 52 кг → 57,5 кг.

Категория 56 кг → 62,5 кг.

Категория 60 кг → 67,5 кг.

Категория 67,5 кг → 75 кг.

Категория 75 кг → 80 кг.

Категория 82,5 кг → 85 кг.

Категория 90 кг → 90 кг.

Категория 90+ кг → 92,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 107,5 кг.

Категория 56 кг → 117,5 кг.

Категория 60 кг → 125 кг.

Категория 67,5 кг → 142,5 кг.

Категория 75 кг → 155 кг.

Категория 82,5 кг → 165 кг.

Категория 90 кг → 175 кг.

Категория 100 кг → 185 кг.

Категория 110 кг → 192,5 кг.

Категория 125 кг → 202,5 кг.

Категория 140 кг → 210 кг.

Категория +140 кг → 215 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 55 кг.

Категория 48 кг → 62,5 кг.

Категория 52 кг → 67,5 кг.

Категория 56 кг → 72,5 кг.

Категория 60 кг → 77,5 кг.

Категория 67,5 кг → 87,5 кг.

Категория 75 кг → 95 кг.

Категория 82,5 кг → 100 кг.

Категория 90 кг → 105 кг.

Категория 90+ кг → 110 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

План титульного старта

До заключительного этапа подготовки проверьте дисциплину, дивизион и возможность оформления звания филиалом. Сохраняйте привычный хват, пояс и разминку. Не заменяйте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/>. Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/>. Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPF, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 110 кг.

Категория 56 кг → 120 кг.

Категория 60 кг → 127,5 кг.

Категория 67,5 кг → 142,5 кг.

Категория 75 кг → 155 кг.

Категория 82,5 кг → 167,5 кг.

Категория 90 кг → 175 кг.

Категория 100 кг → 185 кг.

Категория 110 кг → 195 кг.

Категория 125 кг → 202,5 кг.

Категория 140 кг → 210 кг.

Категория +140 кг → 215 кг.

Источник: страница 4. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 55 кг.

Категория 48 кг → 60 кг.

Категория 52 кг → 67,5 кг.

Категория 56 кг → 72,5 кг.

Категория 60 кг → 77,5 кг.

Категория 67,5 кг → 85 кг.

Категория 75 кг → 92,5 кг.

Категория 82,5 кг → 97,5 кг.

Категория 90 кг → 102,5 кг.

Категория 90+ кг → 107,5 кг.

Источник: страница 5. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 125 кг.

Категория 56 кг → 135 кг.

Категория 60 кг → 145 кг.

Категория 67,5 кг → 162,5 кг.

Категория 75 кг → 177,5 кг.

Категория 82,5 кг → 192,5 кг.

Категория 90 кг → 202,5 кг.

Категория 100 кг → 215 кг.

Категория 110 кг → 222,5 кг.

Категория 125 кг → 235 кг.

Категория 140 кг → 242,5 кг.

Категория +140 кг → 247,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 65 кг.

Категория 48 кг → 70 кг.

Категория 52 кг → 77,5 кг.

Категория 56 кг → 85 кг.

Категория 60 кг → 90 кг.

Категория 67,5 кг → 100 кг.

Категория 75 кг → 110 кг.

Категория 82,5 кг → 115 кг.

Категория 90 кг → 122,5 кг.

Категория 90+ кг → 125 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хват запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Трениро-

вочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возрастной расчёт

При возрасте 50–54 года показанный результат повышают на 10%; 55–59 — на 15%; 60–64 — на 20%; 65–69 — на 25%; от 70 лет — на 30%. Возраст берут на день соревнования, независимо от заявленной возрастной группы. Этот порядок относится к разрядам и званиям до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг в возрасте 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают со своей строкой таблицы. Пример показывает арифметику и не присваивает спортсмену категорию или звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, процент и результат после округления. Не добавляйте коэффициент дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале. Расчёт не исправляет технически незачётную попытку.

Надёжность высокого результата

Согласуйте с тренером подводку, решение после незачёта и критерий прекращения тяжёлой работы. Воспроизводимый соревновательный результат важнее рекорда в иных условиях. Учитывайте индивидуальное восстановление.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию. Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с усиленным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель и сохраните знакомое движение. Не вводите новую экипировку, новый хват или непривычное тяжёлое упражнение непосредственно перед стартом. Конкретную длительность отдыха и заключительную сессию определяют по индивидуальной реакции.

Журнал и технические ошибки

По каждому основному подходу записывайте дату, нагрузку, засчитанные повторения или результат, команды, качество финальной позиции и причину незачёта. Сохраняйте ссылки на контрольные видео. Подход без команд или на другом оборудовании помечайте как тренировочный, чтобы не смешивать показатели.

Короткое видео может скрывать важный критерий. Общий кадр нужен для стоп, опор и положения корпуса, боковой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снимайте так, чтобы проверяющий видел всю последовательность. Если нужная часть тела не попала в кадр, не делайте уверенный вывод о зачёте.

Выберите одну повторяющуюся ошибку и упражняйтесь её исправление на доступной нагрузке. Подход, в котором сила достаточна, но нарушена команда, отличается от попытки, в которой вес физически не поднят. Увеличение нагрузки не исправляет ни отсутствие фиксации, ни недостающую амплитуду.

Не меняйте всю программу из-за одного неудачного дня. Сопоставьте журнал, видео, условия и восстановление. Повторяющийся признак помогает выбрать следующий шаг; эмоциональная оценка «тяжело» без описания техники даёт мало информации.

День соревнований и присвоение

До регистрации прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, дивизион, весовая и возрастная категории, допустимое оборудование, расписание и процедура

оформления. Взвешивание определяет применимую строку таблицы и массу снаряда там, где она зависит от собственного веса. Это не рекомендация срочно снижать массу тела.

Заранее подготовьте привычную разминку, настройки стоек или опор и техническое напоминание. Для весовых попыток выберите подтверждённый стартовый вес, условия повышения и вариант после незачёта. Для серии с установленным весом определите темп и разрешённый порядок отдыха. Число подходов, время и шаг заявки берите из правил именно этой дисциплины.

После незачёта выясните конкретную причину в предусмотренном порядке. Следующее решение учитывает технику и ощущение нагрузки, а не только амбициозный план. При необходимости повторить вес или подать новую заявку следуйте действующему регламенту и времени подачи.

После старта проверьте протокол: название дисциплины, дивизион, категория и результат должны быть корректны. В составной дисциплине проверьте все движения и сумму. Затем уточните документы и процедуру в филиале. Выполнение численного порога и оформленное звание — последовательные этапы, которые проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Жим лежа без экипировки WRPf. Уровень: _____. Пол: _____. Категория: _____. Дивизион и вариант: _____. Экипировка или масса снаряда: _____. Дата турнира и редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты составных движений, если нужны: _____. Возраст на дату старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошибка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудования: _____. План разминки и первая задача: _____. Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/>. Документ «Жим лежа без экипировки», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrpf.pro/pravila/>. Технические правила WRPf, редакция 02.02.2026, разделы 1.1.5–1.1.6 и 4.1–4.6. Это авторский разбор, а не переиздание правил. Действующая редакция и положение турнира имеют приоритет при изменениях.

Общие принципы прогрессии: ACSM, *Progression models in resistance training for healthy adults*, 2009; DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>. Этот общий источник не является программой подготовки федерации. Сверка — 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует достижения порога за установленный срок.

Гайд: PRO

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «PRO» в дисциплине «Жим лежа без экипировки» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Жим лежа без экипировки», WRPФ, редакция 02.02.2026. Выберите нужные пол, собственную категорию, дивизион, нагрузку и вид экипировки. Порог из другого варианта не заменяет ваш. Все числа ниже относятся к выбранному уровню.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 152,5 кг.
Категория 56 кг → 165,0 кг.
Категория 60 кг → 177,5 кг.
Категория 67,5 кг → 200,0 кг.
Категория 75 кг → 217,5 кг.
Категория 82,5 кг → 232,5 кг.
Категория 90 кг → 247,5 кг.
Категория 100 кг → 260,0 кг.
Категория 110 кг → 272,5 кг.
Категория 125 кг → 282,5 кг.
Категория 140 кг → 295,0 кг.
Категория +140 кг → 302,5 кг.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Жим лежа без экипировки без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 77,5 кг.
Категория 48 кг → 87,5 кг.
Категория 52 кг → 95,0 кг.
Категория 56 кг → 102,5 кг.
Категория 60 кг → 110,0 кг.
Категория 67,5 кг → 122,5 кг.
Категория 75 кг → 132,5 кг.
Категория 82,5 кг → 142,5 кг.
Категория 90 кг → 147,5 кг.
Категория 90+ кг → 152,5 кг.

Источник: страница 7. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Зачётное выполнение

Безэкипировочный дивизион допускает только предусмотренные неподдерживающие предметы формы и аксессуары. Коленные бинты в безэкипировочном пауэрлифтинге не допускаются; классический дивизион WRPF имеет другой допуск. Проверьте раздел экипировки перед выбором таблицы.

В жиме на максимум лежите на спине, плечи и ягодицы сохраняют контакт со скамьёй. Стопы соприкасаются с помостом либо разрешёнными блоками; постановка на носки или край стопы допускается. Не применяйте сюда требование полной стопы из жима стоя.

Хват закрытый, большой палец вокруг грифа. Между указательными пальцами не более 81 см, оба внутри отметок. Односторонний и обратный хваты запрещены в данном максимальном варианте. После снятия на прямые руки примите неподвижную позицию и дождитесь Start.

Опустите гриф к груди или области живота и остановите неподвижно. После Press / «Жим» выжмите до полностью прямых локтей без движения штанги вниз. Зафиксируйте и ждите Rack / «Стойки» перед возвратом. Касание пояса не заменяет касание корпуса.

Отрыв ягодиц или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный жим без команды Press и остановки записывайте отдельно от соревновательной репетиции.

Возраст и PRO

Официальные повышающие коэффициенты предусмотрены до МСМК включительно. К PRO этот гайд их не добавляет. Не уменьшайте самостоятельно табличный порог и не переносите возрастные льготы из других систем.

Профессиональный порог

PRO — отдельный уровень официальной таблицы. Повышающие возрастные коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и здесь к PRO не применяются. Не переносите число в другой дивизион или вид экипировки. Перед стартом уточните условия участия и оформления, используйте индивидуальное планирование.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WRPF. Она не устанавливает условия государственных спортивных званий. Для оформления необходим результат санкционированных соревнований и процедура соответствующего филиала. Подъём или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответствует технике и условиям выбранной дисциплины. Не требуется немедленно проверять новый максимум. Если нет опыта судейских команд, сначала проведите репетицию на доступной нагрузке и снимите полное движение. Упражнение с другой амплитудой, экипировкой или массой снаряда записывайте отдельно.

Пусть N — табличный норматив. Разрыв равен $N - R$, относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Не считайте высокий результат во вспомогательном упражнении подтверждением выполнения этой дисциплины.

Если результат достаточен физически, но не проходит зачёт, приоритет — позиции и команды. Если техника стабильна, а разрыв невелик, планируйте постепенную прогрессию.

Большой разрыв требует нескольких подготовительных этапов. Ближайшая дата соревнования не заменяет готовность и не означает, что нагрузку надо резко форсировать.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Это пример порядка работы для взрослого человека с опытом силовых тренировок и освоенным движением. Восемь недель задают этапы, а не гарантируют выбранное звание. Конкретные нагрузки, частоту, объём и отдых выбирают с тренером с учётом общей программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Отработайте исходную позицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте посильную нагрузку, команды партнёра и полный видеокадр. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

Для максимального варианта часть технической работы можно выполнять отдельными подъёмами с посильным весом. Авторский пример — 3–4 самостоятельные попытки с новой настройкой перед каждой, затем небольшая более лёгкая работа по индивидуальному плану. Это пример организации, а не обязательная схема федерации; уменьшайте объём при ухудшении качества.

Недели 3–4: изменяйте один параметр. После двух сессий с повторяемой техникой добавьте небольшую нагрузку, одно качественное повторение или немного объёма в пределах плана. Не повышайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретная схема этой книги является авторской.

Недели 5–6: соревновательная специфичность. Проведите репетиции с привычным оборудованием и судейским контролем. Сравните видео с первым этапом. В максимальном варианте проверьте тяжёлую одиночную попытку с сохранением позиций и команд. Результат, полученный за счёт технической уступки, не подтверждает цель.

Неделя 7: проверка реалистичной цели после обычной разминки. Она не требует серии предельных попыток подряд. Определите наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить. Если целевой результат пока не подтверждается, измените задачу или дату; не меняйте критерии зачёта ради записи в плане.

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.