

ORLOVFITWORLD

ПОЛНЫЙ ТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ГАЙДОВ

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ

WRPF

28 ДИСЦИПЛИН · 188 ГАЙДОВ

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов

Силовые нормативы

WRPF. Полный том

практических гайдов

<https://litres.ru/74575947>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Как пользоваться полным томом	25
Пауэрлифтинг без экипировки	28
Гайд: III разряд	28
От автора	28
Норматив уровня «III»	28
Зачётное выполнение	31
Возрастной расчёт	34
Первые зачётные попытки	35
Исходная оценка и выбор цели	35
Авторская восьминедельная организация	36
подготовки	
Журнал и технические ошибки	38
День соревнований и присвоение	39
Рабочий лист	40
Источники	41
Гайд: II разряд	43
От автора	43
Норматив уровня «II»	43
Зачётное выполнение	46
Возрастной расчёт	49
Повторяемость	50
Исходная оценка и выбор цели	50
Авторская восьминедельная организация	51

подготовки	
Журнал и технические ошибки	53
День соревнований и присвоение	54
Рабочий лист	55
Источники	56
Гайд: I разряд	57
От автора	57
Норматив уровня «I»	57
Зачётное выполнение	60
Возрастной расчёт	63
Запас техники	64
Исходная оценка и выбор цели	64
Авторская восьминедельная организация	65
подготовки	
Журнал и технические ошибки	67
День соревнований и присвоение	68
Рабочий лист	69
Источники	70
Гайд: КМС	71
От автора	71
Норматив уровня «КМС»	71
Зачётное выполнение	74
Возрастной расчёт	77
Точность при высокой нагрузке	78
Исходная оценка и выбор цели	78
Авторская восьминедельная организация	79

подготовки	
Журнал и технические ошибки	81
День соревнований и присвоение	82
Рабочий лист	83
Источники	84
Гайд: МС	85
От автора	85
Норматив уровня «МС»	85
Зачётное выполнение	88
Возрастной расчёт	91
План титульного старта	92
Исходная оценка и выбор цели	92
Авторская восьминедельная организация	93
подготовки	
Журнал и технические ошибки	95
День соревнований и присвоение	96
Рабочий лист	97
Источники	98
Гайд: МСМК	99
От автора	99
Норматив уровня «МСМК»	99
Зачётное выполнение	102
Возрастной расчёт	105
Надёжность высокого результата	106
Исходная оценка и выбор цели	106
Авторская восьминедельная организация	107

подготовки	
Журнал и технические ошибки	109
День соревнований и присвоение	110
Рабочий лист	111
Источники	112
Гайд: PRO	113
От автора	113
Норматив уровня «PRO»	113
Зачётное выполнение	115
Возраст и PRO	118
Профессиональный порог	118
Исходная оценка и выбор цели	118
Авторская восьминедельная организация	119
подготовки	
Журнал и технические ошибки	121
День соревнований и присвоение	122
Рабочий лист	123
Источники	124
Пауэрлифтинг классический	126
Гайд: III разряд	126
От автора	126
Норматив уровня «III»	126
Зачётное выполнение	129
Возрастной расчёт	132
Первые зачётные попытки	133
Исходная оценка и выбор цели	133

Авторская восьминедельная организация	134
подготовки	
Журнал и технические ошибки	136
День соревнований и присвоение	137
Рабочий лист	138
Источники	139
Гайд: II разряд	141
От автора	141
Норматив уровня «II»	141
Зачётное выполнение	144
Возрастной расчёт	147
Повторяемость	148
Исходная оценка и выбор цели	148
Авторская восьминедельная организация	149
подготовки	
Журнал и технические ошибки	151
День соревнований и присвоение	152
Рабочий лист	153
Источники	154
Гайд: I разряд	155
От автора	155
Норматив уровня «I»	155
Зачётное выполнение	158
Возрастной расчёт	161
Запас техники	162
Исходная оценка и выбор цели	162

Авторская восьминедельная организация	163
подготовки	
Журнал и технические ошибки	165
День соревнований и присвоение	166
Рабочий лист	167
Источники	168
Гайд: КМС	169
От автора	169
Норматив уровня «КМС»	169
Зачётное выполнение	172
Возрастной расчёт	175
Точность при высокой нагрузке	176
Исходная оценка и выбор цели	176
Авторская восьминедельная организация	177
подготовки	
Журнал и технические ошибки	179
День соревнований и присвоение	180
Рабочий лист	181
Источники	182
Гайд: МС	183
От автора	183
Норматив уровня «МС»	183
Зачётное выполнение	186
Возрастной расчёт	189
План титульного старта	190
Исходная оценка и выбор цели	190

Авторская восьминедельная организация	191
подготовки	
Журнал и технические ошибки	193
День соревнований и присвоение	194
Рабочий лист	195
Источники	196
Гайд: МСМК	197
От автора	197
Норматив уровня «МСМК»	197
Зачётное выполнение	200
Возрастной расчёт	203
Надёжность высокого результата	204
Исходная оценка и выбор цели	204
Авторская восьминедельная организация	205
подготовки	
Журнал и технические ошибки	207
День соревнований и присвоение	208
Рабочий лист	209
Источники	210
Гайд: PRO	211
От автора	211
Норматив уровня «PRO»	211
Зачётное выполнение	213
Возраст и PRO	216
Профессиональный порог	216
Исходная оценка и выбор цели	216

Авторская восьминедельная организация	217
подготовки	
Журнал и технические ошибки	219
День соревнований и присвоение	220
Рабочий лист	221
Источники	222
Силовое двоеборье без экипировки	224
Гайд: III разряд	224
От автора	224
Норматив уровня «III»	224
Зачётное выполнение	227
Возрастной расчёт	229
Первые зачётные попытки	230
Исходная оценка и выбор цели	230
Авторская восьминедельная организация	232
подготовки	
Журнал и технические ошибки	234
День соревнований и присвоение	235
Рабочий лист	236
Источники	236
Гайд: II разряд	238
От автора	238
Норматив уровня «II»	238
Зачётное выполнение	241
Возрастной расчёт	243
Повторяемость	244

Исходная оценка и выбор цели	244
Авторская восьминедельная организация подготовки	245
Журнал и технические ошибки	247
День соревнований и присвоение	248
Рабочий лист	249
Источники	250
Гайд: I разряд	252
От автора	252
Норматив уровня «I»	252
Зачётное выполнение	255
Возрастной расчёт	257
Запас техники	258
Исходная оценка и выбор цели	258
Авторская восьминедельная организация подготовки	259
Журнал и технические ошибки	261
День соревнований и присвоение	262
Рабочий лист	263
Источники	264
Гайд: КМС	266
От автора	266
Норматив уровня «КМС»	266
Зачётное выполнение	269
Возрастной расчёт	271
Точность при высокой нагрузке	272

Исходная оценка и выбор цели	272
Авторская восьминедельная организация подготовки	273
Журнал и технические ошибки	275
День соревнований и присвоение	276
Рабочий лист	277
Источники	278
Гайд: МС	280
От автора	280
Норматив уровня «МС»	280
Зачётное выполнение	283
Возрастной расчёт	285
План титульного старта	286
Исходная оценка и выбор цели	286
Авторская восьминедельная организация подготовки	287
Журнал и технические ошибки	289
День соревнований и присвоение	290
Рабочий лист	291
Источники	292
Гайд: МСМК	294
От автора	294
Норматив уровня «МСМК»	294
Зачётное выполнение	297
Возрастной расчёт	299
Надёжность высокого результата	300

Исходная оценка и выбор цели	300
Авторская восьминедельная организация подготовки	301
Журнал и технические ошибки	303
День соревнований и присвоение	304
Рабочий лист	305
Источники	306
Гайд: PRO	308
От автора	308
Норматив уровня «PRO»	308
Зачётное выполнение	310
Возраст и PRO	312
Профессиональный порог	312
Исходная оценка и выбор цели	312
Авторская восьминедельная организация подготовки	314
Журнал и технические ошибки	316
День соревнований и присвоение	317
Рабочий лист	318
Источники	318
Приседания без экипировки	320
Гайд: III разряд	320
От автора	320
Норматив уровня «III»	320
Зачётное выполнение	323
Возрастной расчёт	324

Первые зачётные попытки	325
Исходная оценка и выбор цели	325
Авторская восьминедельная организация подготовки	327
Журнал и технические ошибки	329
День соревнований и присвоение	330
Рабочий лист	331
Источники	331
Гайд: II разряд	333
От автора	333
Норматив уровня «II»	333
Зачётное выполнение	336
Возрастной расчёт	337
Повторяемость	338
Исходная оценка и выбор цели	338
Авторская восьминедельная организация подготовки	339
Журнал и технические ошибки	341
День соревнований и присвоение	342
Рабочий лист	343
Источники	344
Гайд: I разряд	345
От автора	345
Норматив уровня «I»	345
Зачётное выполнение	348
Возрастной расчёт	349

Запас техники	350
Исходная оценка и выбор цели	350
Авторская восьминедельная организация подготовки	351
Журнал и технические ошибки	353
День соревнований и присвоение	354
Рабочий лист	355
Источники	356
Гайд: КМС	357
От автора	357
Норматив уровня «КМС»	357
Зачётное выполнение	360
Возрастной расчёт	361
Точность при высокой нагрузке	362
Исходная оценка и выбор цели	362
Авторская восьминедельная организация подготовки	363
Журнал и технические ошибки	365
День соревнований и присвоение	366
Рабочий лист	367
Источники	368
Гайд: МС	369
От автора	369
Норматив уровня «МС»	369
Зачётное выполнение	372
Возрастной расчёт	373

План титульного старта	374
Исходная оценка и выбор цели	374
Авторская восьминедельная организация подготовки	375
Журнал и технические ошибки	377
День соревнований и присвоение	378
Рабочий лист	379
Источники	380
Гайд: МСМК	381
От автора	381
Норматив уровня «МСМК»	381
Зачётное выполнение	384
Возрастной расчёт	385
Надёжность высокого результата	386
Исходная оценка и выбор цели	386
Авторская восьминедельная организация подготовки	387
Журнал и технические ошибки	389
День соревнований и присвоение	390
Рабочий лист	391
Источники	392
Гайд: PRO	393
От автора	393
Норматив уровня «PRO»	393
Зачётное выполнение	395
Возраст и PRO	396

Профессиональный порог	396
Исходная оценка и выбор цели	396
Авторская восьминедельная организация подготовки	398
Журнал и технические ошибки	400
День соревнований и присвоение	401
Рабочий лист	402
Источники	402
Приседания с применением коленных бинтов	404
Гайд: III разряд	404
От автора	404
Норматив уровня «III»	404
Зачётное выполнение	407
Возрастной расчёт	408
Первые зачётные попытки	409
Исходная оценка и выбор цели	409
Авторская восьминедельная организация подготовки	411
Журнал и технические ошибки	413
День соревнований и присвоение	414
Рабочий лист	415
Источники	415
Гайд: II разряд	417
От автора	417
Норматив уровня «II»	417
Зачётное выполнение	420

Возрастной расчёт	421
Повторяемость	422
Исходная оценка и выбор цели	422
Авторская восьминедельная организация подготовки	423
Журнал и технические ошибки	425
День соревнований и присвоение	426
Рабочий лист	427
Источники	428
Гайд: I разряд	429
От автора	429
Норматив уровня «I»	429
Зачётное выполнение	432
Возрастной расчёт	433
Запас техники	434
Исходная оценка и выбор цели	434
Авторская восьминедельная организация подготовки	435
Журнал и технические ошибки	437
День соревнований и присвоение	438
Рабочий лист	439
Источники	440
Гайд: КМС	441
От автора	441
Норматив уровня «КМС»	441
Зачётное выполнение	444

Возрастной расчёт	445
Точность при высокой нагрузке	446
Исходная оценка и выбор цели	446
Авторская восьминедельная организация подготовки	447
Журнал и технические ошибки	449
День соревнований и присвоение	450
Рабочий лист	451
Источники	452
Гайд: МС	453
От автора	453
Норматив уровня «МС»	453
Зачётное выполнение	456
Возрастной расчёт	457
План титульного старта	458
Исходная оценка и выбор цели	458
Авторская восьминедельная организация подготовки	459
Журнал и технические ошибки	461
День соревнований и присвоение	462
Рабочий лист	463
Источники	464
Гайд: МСМК	465
От автора	465
Норматив уровня «МСМК»	465
Зачётное выполнение	468

Возрастной расчёт	469
Надёжность высокого результата	470
Исходная оценка и выбор цели	470
Авторская восьминедельная организация подготовки	471
Журнал и технические ошибки	473
День соревнований и присвоение	474
Рабочий лист	475
Источники	476
Гайд: PRO	477
От автора	477
Норматив уровня «PRO»	477
Зачётное выполнение	479
Возраст и PRO	480
Профессиональный порог	480
Исходная оценка и выбор цели	480
Авторская восьминедельная организация подготовки	482
Журнал и технические ошибки	484
День соревнований и присвоение	485
Рабочий лист	486
Источники	486
Жим лежа без экипировки	488
Гайд: III разряд	488
От автора	488
Норматив уровня «III»	488

Зачётное выполнение	491
Возрастной расчёт	492
Первые зачётные попытки	493
Исходная оценка и выбор цели	493
Авторская восьминедельная организация подготовки	495
Журнал и технические ошибки	497
День соревнований и присвоение	498
Рабочий лист	499
Источники	499
Гайд: II разряд	501
От автора	501
Норматив уровня «II»	501
Зачётное выполнение	504
Возрастной расчёт	505
Повторяемость	506
Исходная оценка и выбор цели	506
Авторская восьминедельная организация подготовки	507
Журнал и технические ошибки	509
День соревнований и присвоение	510
Рабочий лист	511
Источники	512
Гайд: I разряд	513
От автора	513
Норматив уровня «I»	513

Зачётное выполнение	516
Возрастной расчёт	517
Запас техники	518
Исходная оценка и выбор цели	518
Авторская восьминедельная организация подготовки	519
Журнал и технические ошибки	521
День соревнований и присвоение	522
Рабочий лист	523
Источники	524
Гайд: КМС	525
От автора	525
Норматив уровня «КМС»	525
Зачётное выполнение	528
Возрастной расчёт	529
Точность при высокой нагрузке	530
Исходная оценка и выбор цели	530
Авторская восьминедельная организация подготовки	531
Журнал и технические ошибки	533
День соревнований и присвоение	534
Рабочий лист	535
Источники	536
Гайд: МС	537
От автора	537
Норматив уровня «МС»	537

Зачётное выполнение	540
Возрастной расчёт	541
План титульного старта	542
Исходная оценка и выбор цели	542
Авторская восьминедельная организация подготовки	543
Журнал и технические ошибки	545
День соревнований и присвоение	546
Рабочий лист	547
Источники	548
Гайд: МСМК	549
От автора	549
Норматив уровня «МСМК»	549
Зачётное выполнение	552
Возрастной расчёт	553
Надёжность высокого результата	554
Исходная оценка и выбор цели	554
Авторская восьминедельная организация подготовки	555
Журнал и технические ошибки	557
День соревнований и присвоение	558
Рабочий лист	559
Источники	560
Гайд: PRO	561
От автора	561
Норматив уровня «PRO»	561

Зачётное выполнение	563
Возраст и PRO	564
Профессиональный порог	564
Исходная оценка и выбор цели	564
Авторская восьминедельная организация подготовки	565
Конец ознакомительного фрагмента.	568

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://wtrpf.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 выберите 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 при-

ведена; 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 выше 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

су 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 преду-

смотренные 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 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 сбоек 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 допущаются.

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 ×

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 за-

ние. 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 кон-

тролем. 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 собственно-

го 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 выше 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 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 имен-

но 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://wrfpf.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://wrfpf.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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 имен-

но 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://wrfpf.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://wrfpf.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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

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 → 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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 выше 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

су 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 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 перекат 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. Подъем или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответ-

ствует 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 выбира-

ют 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 со-

ставных 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://wrfpf.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://wrfpf.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 выше 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

су 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 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 сбоек 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 допущены.

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 ×

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 за-

ние. 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 кон-

тролем. 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 собственно-

го 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. 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 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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. 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 классический» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

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 → 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 имен-

но 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. 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 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 сильную 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 имен-

но 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. 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 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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrfpf.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

су 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 ко-

лениями. 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 сбoku 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 допусаются.

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 бедра 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 деся-

тичную 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 $N - R$, от-

носительный 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 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 под-

ряд. 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. 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 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

су 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 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 перекат 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. Подъем или серия в зале помогают проверить подготовку, но не являются присвоенным разрядом.

Зафиксируйте недавний результат R, который соответ-

ствует 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 выбира-

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

N: _____. Подтверждённый R: _____. Результаты со-

ставных 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://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг классический», WRPf, редакция 02.02.2026. Страницы указаны у каждой таблицы. Прочерки означают отсутствие норматива, а не нулевой порог.

Официальные технические правила: <https://wrfpf.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

су 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 преду-

смотренные 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 сбoku 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 спортс-

меном, 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 допусаются.

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 устанавли-

ливают 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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 со-
ставных движений, если нужны: _____. Возраст на дату
старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Раз-
рыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошиб-
ка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудо-
вания: _____. 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 выше 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

су 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 по-

мостом 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 сбоек 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, непрямые 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 ариф-

меттику 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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, боко-

вой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снижайте 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 по-

пыткок 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 WRRP.
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: _____. Раз-

рыв: _____.

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 уста-

новленный 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

су 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 по-

мостом 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 сбоек 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, непрямые 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 ариф-

метикую 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 тре-

буется 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 сохране-

нием 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. Об-

щий 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://wrfpf.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://wrfpf.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 издани-

ем 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

су 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 по-

мостом 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 сбоек 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, непрямые 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 ариф-

меттику 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 тре-

буется 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 сохране-

нием 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. Об-

щий 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://wrfpf.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://wrfpf.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 издани-

ем 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» WRPФ. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

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 → 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

су 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 по-

мостом 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 сбorkу 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 бедра 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 ариф-

меттику 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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, боко-

вой — для глубины или высоты, крупный — для хвата. Снижайте 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 по-

пыткок 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 WRRP.
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: _____. Раз-

рыв: _____.

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 уста-

новленный срок.

Гайд: МСМК

От автора

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

Норматив уровня «МСМК»

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 → 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 выше 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

су 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 по-

мостом 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 сбоек 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 бедра 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 ариф-

метику 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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, боко-

вой — 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 по-

пыткок 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 WRRP.
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: _____. Раз-

рыв: _____.

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 уста-

новленный срок.

Гайд: PRO

От автора

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

Норматив уровня «PRO»

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 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

су 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 сбorkу 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 допущаются.

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, од-

но 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 — последова-

тельные 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 со-
ставных движений, если нужны: _____. Возраст на дату
старта: _____. Процент и расчётный результат: _____. Раз-
рыв: _____.

Контрольное видео: _____. Главная техническая ошиб-
ка: _____. Способ проверки: _____. Настройки оборудо-
вания: _____. 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.

Приседания без экипировки

Гайд: III разряд

От автора

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

Норматив уровня «III»

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 → 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

су 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. 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 устанавли-

ливают 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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. 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 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

су 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 ариф-

меттику 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 оборудо-

дования: _____. 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. 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 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

су 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 ариф-

меттику 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 тре-

буется 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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 последователь-

ность. 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 установлен-

ным 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:

ка: _____. 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. 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 без экипировки» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

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 → 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

су 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 ариф-

меттику 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 тре-

буется 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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 последователь-

ность. 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 установлен-

ным 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:

ка: _____. 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. 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 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

су 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 ариф-

метикую 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 оборудо-

дования: _____. 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. 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 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

су 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 ариф-

меттику 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 оборудо-

дования: _____. 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. 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 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

су 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 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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. 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.

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» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

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 → 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

су 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 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 прими-

те 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 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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 выше 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 ариф-

меттику 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 оборудо-

дования: _____. План разминки и первая задача: _____.
Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и
оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfp.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://wrfp.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» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

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 → 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 выше 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 выше 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 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 ариф-

метику 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 тре-

буется 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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 последователь-

ность. 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 установлен-

ным 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:

ка: _____. 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 выше 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 выше 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 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 ариф-

меттику 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 тре-

буется 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 пре-

кращают 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 тех-

нической 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 последователь-

ность. 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 установлен-

ным 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:

ка: _____. 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 выше 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 выше 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 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 ариф-

меттику 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 оборудо-

дования: _____. План разминки и первая задача: _____.
Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfp.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://wrfp.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» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

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 → 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 выше 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 выше 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 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 ариф-

меттику 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 оборудо-

дования: _____. План разминки и первая задача: _____.
Условия повышения: _____. Контакт филиала, протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfp.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://wrfp.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 выше 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 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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» WRPf. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «III»

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 → 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

су 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 сбоек так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 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, од-

но 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 — последова-

тельные 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

су 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 сбoku так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 по-

зицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте сильную 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 сильным 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 имен-

но 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

су 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 сбoku так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 оборудо-

дования: _____. 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

су 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 сбoku так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 оборуду-

дования: _____. 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

су 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 сбoku так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 по-

зицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте сильную 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 сильным 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 имен-

но 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

су 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 сбoku так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодицы, локти и ноги. Тренировочный 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 по-

зицию, амплитуду, фиксацию и правильный возврат. Используйте сильную 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 сильным 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 имен-

но 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» WRPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

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 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

су 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 сборку 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 со-

ревенований 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 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.

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.