

ORLOVFITWORLD

ПОЛНЫЙ ТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ГАЙДОВ

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ

WERF

11 ДИСЦИПЛИН · 77 ГАЙДОВ

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов
Силовые нормативы
WEPF. Полный том
практических гайдов

<https://litres.ru/74575968>

SelfPub; 2026

Аннотация

Полный том практических гайдов по каталогу WEPF: 11 позиций дисциплин и 77 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	11
Пауэрлифтинг в однослойной экипировке	13
Гайд: III разряд	13
От автора	13
Норматив уровня «III»	13
Зачётное выполнение	16
Возрастной расчёт	19
Первые зачётные попытки	20
Исходная оценка и выбор цели	20
Авторская восьминедельная организация	21
подготовки	
Журнал и технические ошибки	23
День соревнований и присвоение	24
Рабочий лист	25
Источники	26
Гайд: II разряд	28
От автора	28
Норматив уровня «II»	28
Зачётное выполнение	31
Возрастной расчёт	34
Повторяемость	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: I разряд	42
От автора	42
Норматив уровня «I»	42
Зачётное выполнение	45
Возрастной расчёт	48
Запас техники	49
Исходная оценка и выбор цели	49
Авторская восьминедельная организация	50
подготовки	
Журнал и технические ошибки	52
День соревнований и присвоение	53
Рабочий лист	54
Источники	55
Гайд: КМС	56
От автора	56
Норматив уровня «КМС»	56
Зачётное выполнение	59
Возрастной расчёт	62
Точность при высокой нагрузке	63
Исходная оценка и выбор цели	63
Авторская восьминедельная организация	64

подготовки	
Журнал и технические ошибки	66
День соревнований и присвоение	67
Рабочий лист	68
Источники	69
Гайд: МС	70
От автора	70
Норматив уровня «МС»	70
Зачётное выполнение	73
Возрастной расчёт	76
План титульного старта	77
Исходная оценка и выбор цели	77
Авторская восьминедельная организация	78
подготовки	
Журнал и технические ошибки	80
День соревнований и присвоение	81
Рабочий лист	82
Источники	83
Гайд: МСМК	84
От автора	84
Норматив уровня «МСМК»	84
Зачётное выполнение	87
Возрастной расчёт	90
Надёжность высокого результата	91
Исходная оценка и выбор цели	91
Авторская восьминедельная организация	92

подготовки	
Журнал и технические ошибки	94
День соревнований и присвоение	95
Рабочий лист	96
Источники	97
Гайд: PRO	98
От автора	98
Норматив уровня «PRO»	98
Зачётное выполнение	100
Возраст и PRO	103
Профессиональный порог	103
Исходная оценка и выбор цели	103
Авторская восьминедельная организация	104
подготовки	
Журнал и технические ошибки	106
День соревнований и присвоение	107
Рабочий лист	108
Источники	109
Пауэрлифтинг в многослойной экипировке	111
Гайд: III разряд	111
От автора	111
Норматив уровня «III»	111
Зачётное выполнение	114
Возрастной расчёт	117
Первые зачётные попытки	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
Гайд: II разряд	126
От автора	126
Норматив уровня «II»	126
Зачётное выполнение	129
Возрастной расчёт	132
Повторяемость	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: I разряд	140
От автора	140
Норматив уровня «I»	140
Зачётное выполнение	143
Возрастной расчёт	146
Запас техники	147
Исходная оценка и выбор цели	147

Авторская восьминедельная организация	148
подготовки	
Журнал и технические ошибки	150
День соревнований и присвоение	151
Рабочий лист	152
Источники	153
Гайд: КМС	154
От автора	154
Норматив уровня «КМС»	154
Зачётное выполнение	157
Возрастной расчёт	160
Точность при высокой нагрузке	161
Исходная оценка и выбор цели	161
Авторская восьминедельная организация	162
подготовки	
Журнал и технические ошибки	164
День соревнований и присвоение	165
Рабочий лист	166
Источники	167
Гайд: МС	168
От автора	168
Норматив уровня «МС»	168
Зачётное выполнение	171
Возрастной расчёт	174
План титульного старта	175
Исходная оценка и выбор цели	175

Авторская восьминедельная организация	176
подготовки	
Журнал и технические ошибки	178
День соревнований и присвоение	179
Рабочий лист	180
Источники	181
Гайд: МСМК	182
От автора	182
Норматив уровня «МСМК»	182
Зачётное выполнение	185
Возрастной расчёт	188
Надёжность высокого результата	189
Исходная оценка и выбор цели	189
Авторская восьминедельная организация	190
подготовки	
Журнал и технические ошибки	192
День соревнований и присвоение	193
Рабочий лист	194
Источники	195
Гайд: PRO	196
От автора	196
Норматив уровня «PRO»	196
Зачётное выполнение	198
Возраст и PRO	201
Профессиональный порог	201
Исходная оценка и выбор цели	201

Авторская восьминедельная организация	202
подготовки	
Журнал и технические ошибки	204
День соревнований и присвоение	205
Рабочий лист	206
Источники	207
Силовое двоеборье в экипировке	209
Гайд: III разряд	209
От автора	209
Норматив уровня «III»	209
Зачётное выполнение	212
Конец ознакомительного фрагмента.	213

Сергей Орлов

Силовые нормативы WEPF. Полный том практических гайдов

Как пользоваться полным томом

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Издание объединяет 77 самостоятельных практических гайдов по 11 позициям дисциплин WEPF 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.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке

Гайд: III разряд

От автора

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

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 257,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 362,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 447,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 480 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 165 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 172,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 190 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 210 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 217,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 235 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 275 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 275 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 317,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 387,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 432,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 455 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

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

су свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

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

Категория 48 кг → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 212,5 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 → 257,5 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 → 320 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный до-

пуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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. 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 WEPF. 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 в однослойной экипировке WEPF. 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 в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 300 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 345 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 420 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 447,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 470 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 495 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 517,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 570 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 207,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 255 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 270 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 315 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

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

Категория 56 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 450 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 100 кг → 530 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 555 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 597,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 610 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 212,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 325 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 365 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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 в однослойной экипировке WEPF. 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 в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90 кг → 535 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 562,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 587,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 615 кг в сумме упражнений.

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

Категория +140 кг → 647,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 212,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 52 кг → 245 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 262,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 275 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 320 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 347,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 362,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

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

Категория 56 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 420 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 512,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 572,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 602,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 632,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 660 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 680 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 695 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 235 кг в сумме упражнений.

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

Категория 52 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 357,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 397,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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. Ис-

пользуйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

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

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

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

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

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

Журнал и технические ошибки

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

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

уверенный вывод о зачёте.

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

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

День соревнований и присвоение

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

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

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

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

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

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг в однослойной экипировке WEPF. 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://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 535 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 570 кг в сумме упражнений.

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

Категория 100 кг → 630 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 660 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 687,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 710 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 725 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

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

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

Категория 52 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 60 кг → 307,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 330 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 → 387,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 470 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 572,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 610 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 642,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 675 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 707,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 740 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 762,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 780 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 342,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 370 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 → 435 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 440 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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. Ис-

пользуйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

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

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

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

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

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

Журнал и технические ошибки

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

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

уверенный вывод о зачёте.

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

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

День соревнований и присвоение

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

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

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

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

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

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг в однослойной экипировке WEPF. 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://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 420 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 455 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 540 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 → 730 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 760 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 785 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 802,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

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

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

Категория 52 кг → 305 кг в сумме упражнений.

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

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

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

Категория 75 кг → 400 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90 кг → 450 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 460 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 455 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 522,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 635 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 → 785 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 820 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 845 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 865 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 295 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 347,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 372,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 422,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 490 кг в сумме упражнений.

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

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 замечайте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WEPF. 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 в однослойной экипировке WEPF. 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 в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 480 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 520 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 620 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 → 757,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 797,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 835 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 872,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 900 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 920 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 300 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 350 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 382,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 395 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 482,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 515 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 600 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 667,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 727,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 777,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 817,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 860 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 900 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 937,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 967,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 992,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 56 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 450 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 560 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 572,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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 в однослойной экипировке WEPF. 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 в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в однослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в однослойной экипировке», WEPF, 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 в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 577,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 625 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 670 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 747,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 812,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 865 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 910 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 960 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 997,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 1042,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 1077,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 1102,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в однослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 442,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 505 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 602,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 625 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 635 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу выше 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.

Однослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Используйте одобренное фабричное изделие соответствующего дивизиона, не переносите порог многослойного варианта. Освойте посадку и соревновательную амплитуду с тренером до тяжёлой попытки; помощь изделия не отменяет глубину, паузу и финальную фиксацию.

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 ягодич или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодичы, 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 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 WEPF. 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 в однослойной экипировке WEPF. 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 в однослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке

Гайд: III разряд

От автора

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

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 270 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 290 кг в сумме упражнений.

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

Категория 67,5 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 422,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 502,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 512,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

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

Категория 48 кг → 185 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 205 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 225 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 235 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 82,5 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90+ кг → 305 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 432,5 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 → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 522,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 537,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 550 кг в сумме упражнений.

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

су свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

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

Категория 48 кг → 212,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 230 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 250 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 265 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 277,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 305 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 320 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 345 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный до-

пуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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. 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 WEPF. 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 в многослойной экипировке WEPF. 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 в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «II»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

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

Категория 56 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 360 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 400 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 467,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 490 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 565 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 582,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 595 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 207,5 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 → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 275 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 292,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 320 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 340 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 347,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке 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 → 427,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 470 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 525 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 552,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 580 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 605 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 625 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 640 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

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

Категория 48 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 267,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 287,5 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 → 350 кг в сумме упражнений.

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

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

Категория 90+ кг → 392,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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 в многослойной экипировке WEPF. 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 в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «I»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке 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 → 500 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 530 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 557,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 587,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 615 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 642,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 660 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 677,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

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

Категория 48 кг → 240 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 265 кг в сумме упражнений.

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

Категория 60 кг → 297,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 345 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 390 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 377,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 487,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 535 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 570 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 600 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 630 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 660 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 690 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 710 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 727,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 252,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 290 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 320 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 360 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 385 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 422,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 427,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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. Ис-

пользуйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

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

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

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

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

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

Журнал и технические ошибки

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

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

уверенный вывод о зачёте.

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

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

День соревнований и присвоение

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

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

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

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

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

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг в многослойной экипировке WEPF. 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://wrfp.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «КМС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 397,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 510 кг в сумме упражнений.

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

Категория 82,5 кг → 595 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 625 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 657,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 687,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 717,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 740 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 757,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 245 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 272,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 287,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 315 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 332,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 407,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 417,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 445 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 492,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 547,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 600 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 640 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 672,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 707,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 740 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 772,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 797,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 817,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 280 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 302,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 327,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 355 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 370 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 400 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 427,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 450 кг в сумме упражнений.

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

Категория 90+ кг → 475 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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. Ис-

пользуйте усиленную нагрузку, команды партнёра и полный видеокادر. Цель — несколько одинаковых попыток в разные дни, а не один эмоциональный рекорд. Заранее настройте стойки, опоры, хват и оборудование.

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

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

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

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

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

Журнал и технические ошибки

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

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

уверенный вывод о зачёте.

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

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

День соревнований и присвоение

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

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

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

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

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

Рабочий лист

Дисциплина: Пауэрлифтинг в многослойной экипировке WEPF. 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://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МС»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 440 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 475 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 510 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 565 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 617,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 657,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 692,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 727,5 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 762,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 795 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 820 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 840 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 282,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 310 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 330 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 357,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 380 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 405 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 430 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 462,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 485 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 497,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 470 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 510 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 547,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 607,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 665 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 710 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 745 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 785 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 820 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 857,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 885 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 905 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 317,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 347,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 375 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 402,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 67,5 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 455 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 527,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 542,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 замечайте техническую проверку эмоциональной уверенностью.

Исходная оценка и выбор цели

Эта книга относится к системе WEPF. 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 в многослойной экипировке WEPF. 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 в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «МСМК»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 502,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 582,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 647,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 707,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 755 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 792,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 835 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 872,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 910 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 940 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 962,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 352,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 377,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 412,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 427,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 462,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 497,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 520 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 555 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 540 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 585 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 627,5 кг в сумме упражнений.

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

Категория 75 кг → 762,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 812,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 855 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 900 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 940 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 982,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 1012,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 1037,5 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 367,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 397,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 425 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 460 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 485 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 520 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 555 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 587,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 605 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 617,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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.

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 ука-

зательными 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 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 округле-

нием. 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 WEPF. 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 в многослойной экипировке WEPF. 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 в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в многослойной экипировке» WEPF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими, численные пороги опираются на официальный документ.

Норматив уровня «PRO»

Источник — официальный документ «Пауэрлифтинг в многослойной экипировке», WEPF, 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 в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 605 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 655 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 702,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 782,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 850 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 907,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 955 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 1005 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 1045 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 1092,5 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 1127,5 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 1155 кг в сумме упражнений.

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

Пауэрлифтинг в многослойной экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 410 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 445 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 477,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 515 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 545 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 587,5 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 627,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 650 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 675 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 687,5 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 6. Знак «+» у категории означает массу выше 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.

Многослойная экипировка WEPF имеет собственный допуск и нормативы. Не смешивайте её таблицу с однослойной и не изменяйте фабричное изделие без проверки допустимости. Работайте на привычной посадке с подготовленной страховкой; поддержка изделия не отменяет технические критерии.

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 ягодич или плеч, отсутствие остановки, ранний жим и неполная фиксация могут дать незачёт. Снимайте сбоку так, чтобы видеть гриф, плечи, ягодичы, 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 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 WEPF. 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 в многослойной экипировке WEPF. 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 в многослойной экипировке», WEPF, 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 WEPF, редакция 02.02.2026, разделы III–IV. 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 в экипировке

Гайд: III разряд

От автора

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

Норматив уровня «III»

Источник — официальный документ «Силовое двоеборье в экипировке», WEPF, 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 в экипировке 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 → 200 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 220 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 235 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 247,5 кг в сумме упражнений.

Категория 100 кг → 260 кг в сумме упражнений.

Категория 110 кг → 275 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 285 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 295 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 305 кг в сумме упражнений.

Источник: страница 3. Знак «+» у категории означает массу свыше указанной границы.

Силовое двоеборье в экипировке с прохождением допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 105 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 112,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 120 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 130 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 137,5 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 150 кг в сумме упражнений.

Категория 75 кг → 162,5 кг в сумме упражнений.

Категория 82,5 кг → 177,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 187,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 195 кг в сумме упражнений.

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

Силовое двоеборье в экипировке без прохождения допинг-контроля Мужчины

Категория 52 кг → 192,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 205 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 215 кг в сумме упражнений.

Категория 67,5 кг → 235 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 → 322,5 кг в сумме упражнений.

Категория 125 кг → 335 кг в сумме упражнений.

Категория 140 кг → 345 кг в сумме упражнений.

Категория +140 кг → 355 кг в сумме упражнений.

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

су свыше указанной границы.

Силовое двоеборье в экипировке без прохождения допинг-контроля Женщины

Категория 44 кг → 117,5 кг в сумме упражнений.

Категория 48 кг → 127,5 кг в сумме упражнений.

Категория 52 кг → 137,5 кг в сумме упражнений.

Категория 56 кг → 147,5 кг в сумме упражнений.

Категория 60 кг → 155 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 → 197,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90 кг → 207,5 кг в сумме упражнений.

Категория 90+ кг → 217,5 кг в сумме упражнений.

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

Зачётное выполнение

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.