

ORLOVFITWORLD

ПОЛНЫЙ ТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ГАЙДОВ

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ

WAF

7 ДИСЦИПЛИН · 49 ГАЙДОВ

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов
Силовые нормативы
WAF. Полный том
практических гайдов

<https://litres.ru/74575979>

SelfPub; 2026

Аннотация

Полный том практических гайдов по каталогу WAF: 7 позиций дисциплин и 49 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	9
Rolling Thunder	11
Гайд: III разряд	11
От автора	11
Численный норматив уровня «III»	11
Зачётная техника: Rolling Thunder	13
Возрастной расчёт	14
Первый воспроизводимый зачёт	15
Исходная проверка и журнал	15
Авторская восьминедельная организация	16
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	18
День соревнований и оформление	19
Рабочий лист	20
Источники	21
Гайд: II разряд	23
От автора	23
Численный норматив уровня «II»	23
Зачётная техника: Rolling Thunder	24
Возрастной расчёт	26
Стабильность	27
Исходная проверка и журнал	27
Авторская восьминедельная организация	28

подготовки	
Ошибки в оценке готовности	30
День соревнований и оформление	31
Рабочий лист	32
Источники	33
Гайд: I разряд	35
От автора	35
Численный норматив уровня «I»	35
Зачётная техника: Rolling Thunder	36
Возрастной расчёт	38
Запас для старта	39
Исходная проверка и журнал	39
Авторская восьминедельная организация	40
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	42
День соревнований и оформление	43
Рабочий лист	44
Источники	45
Гайд: КМС	47
От автора	47
Численный норматив уровня «КМС»	47
Зачётная техника: Rolling Thunder	48
Возрастной расчёт	50
Точность под нагрузкой	51
Исходная проверка и журнал	51
Авторская восьминедельная организация	52

подготовки	
Ошибки в оценке готовности	54
День соревнований и оформление	55
Рабочий лист	56
Источники	57
Гайд: МС	59
От автора	59
Численный норматив уровня «МС»	59
Зачётная техника: Rolling Thunder	60
Возрастной расчёт	62
Подготовка к титульному старту	63
Исходная проверка и журнал	63
Авторская восьминедельная организация	64
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	66
День соревнований и оформление	67
Рабочий лист	68
Источники	69
Гайд: МСМК	71
От автора	71
Численный норматив уровня «МСМК»	71
Зачётная техника: Rolling Thunder	72
Возрастной расчёт	74
Надёжность высокого результата	75
Исходная проверка и журнал	75
Авторская восьминедельная организация	76

подготовки	
Ошибки в оценке готовности	78
День соревнований и оформление	79
Рабочий лист	80
Источники	81
Гайд: Элита	83
От автора	83
Численный норматив уровня «Элита»	83
Зачётная техника: Rolling Thunder	84
Возраст и уровень Элита	86
Отдельный высший порог	86
Исходная проверка и журнал	87
Авторская восьминедельная организация	88
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	90
День соревнований и оформление	91
Рабочий лист	92
Источники	93
Apollon's Axle	94
Гайд: III разряд	94
От автора	94
Численный норматив уровня «III»	94
Зачётная техника: Apollon's Axle	96
Возрастной расчёт	97
Первый воспроизводимый зачёт	98
Исходная проверка и журнал	98

Авторская восьминедельная организация	99
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	101
День соревнований и оформление	102
Рабочий лист	103
Источники	104
Гайд: II разряд	106
От автора	106
Численный норматив уровня «II»	106
Зачётная техника: Apollon's Axle	107
Возрастной расчёт	109
Стабильность	110
Исходная проверка и журнал	110
Авторская восьминедельная организация	111
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	113
День соревнований и оформление	114
Рабочий лист	115
Источники	116
Гайд: I разряд	118
От автора	118
Численный норматив уровня «I»	118
Зачётная техника: Apollon's Axle	119
Возрастной расчёт	121
Запас для старта	122
Исходная проверка и журнал	122

Авторская восьминедельная организация	123
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	125
День соревнований и оформление	126
Рабочий лист	127
Источники	128
Гайд: КМС	130
От автора	130
Численный норматив уровня «КМС»	130
Зачётная техника: Apollon's Axle	131
Возрастной расчёт	133
Точность под нагрузкой	134
Исходная проверка и журнал	134
Авторская восьминедельная организация	135
подготовки	
Ошибки в оценке готовности	137
Конец ознакомительного фрагмента.	138

Сергей Орлов

Силовые нормативы

WAF. Полный том

практических гайдов

Как пользоваться полным томом

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Издание объединяет 49 самостоятельных практических гайдов по 7 позициям дисциплин WAF 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.

Rolling Thunder

Гайд: III разряд

От автора

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

Численный норматив уровня «III»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 44 кг.

Весовая категория 60 кг → 46,5 кг.

Весовая категория 70 кг → 49 кг.

Весовая категория 80 кг → 51,5 кг.

Весовая категория 90 кг → 56,5 кг.

Весовая категория 100 кг → 64 кг.

Весовая категория 110 кг → 69 кг.

Весовая категория 125 кг → 74 кг.

Весовая категория +125 кг → 76,5 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 11,5 кг.

Весовая категория 48 кг → 14 кг.

Весовая категория 52 кг → 19 кг.

Весовая категория 56 кг → 21,5 кг.

Весовая категория 60 кг → 22,75 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 24 кг.

Весовая категория 75 кг → 26,5 кг.

Весовая категория +75 кг → 27,75 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

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

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

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

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

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

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт 52,5 × 1,20 = 63 кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопо-

ставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Первый воспроизводимый зачёт

Начните с техники на доступной нагрузке. Не стремитесь каждую тренировку проверять максимум. Главный признак продвижения — несколько попыток в разные дни, выполненных одинаково и без помощи запрещённого контакта. Если порог уже достижим по силе, сначала подтвердите команды и положение захвата.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему

закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером

с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой.

Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки ис-

пользуйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг

заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весо-

вая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrfpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий

документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: II разряд

От автора

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

Численный норматив уровня «II»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 46,5 кг.

Весовая категория 60 кг → 49 кг.

Весовая категория 70 кг → 51,5 кг.

Весовая категория 80 кг → 54 кг.

Весовая категория 90 кг → 59 кг.

Весовая категория 100 кг → 69 кг.

Весовая категория 110 кг → 74 кг.

Весовая категория 125 кг → 76,5 кг.

Весовая категория +125 кг → 79 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 14 кг.

Весовая категория 48 кг → 16,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 21,5 кг.

Весовая категория 56 кг → 22,75 кг.

Весовая категория 60 кг → 24 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 26,5 кг.

Весовая категория 75 кг → 27,75 кг.

Весовая категория +75 кг → 29 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную

десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Стабильность

Сопоставьте две тренировки с одинаковым снарядом и нагрузкой. Результат должен сохраняться без изменения захвата и положения тела. Повторяемость помогает отличить настоящую готовность от случайной удачной попытки. Повышайте нагрузку после устойчивого качества, а не после единственного рекорда.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён техни-

чески, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. От-

работайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не

устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд.

Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные

диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели:

_____.
Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не являет-

ся программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: I разряд

От автора

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

Численный норматив уровня «I»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 49 кг.

Весовая категория 60 кг → 51,5 кг.

Весовая категория 70 кг → 54 кг.

Весовая категория 80 кг → 59 кг.

Весовая категория 90 кг → 64 кг.

Весовая категория 100 кг → 74 кг.

Весовая категория 110 кг → 76,5 кг.

Весовая категория 125 кг → 79 кг.

Весовая категория +125 кг → 84 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 16,5 кг.

Весовая категория 48 кг → 17,75 кг.

Весовая категория 52 кг → 24 кг.

Весовая категория 56 кг → 25,25 кг.

Весовая категория 60 кг → 26,5 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 27,75 кг.

Весовая категория 75 кг → 29 кг.

Весовая категория +75 кг → 34 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную

десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Запас для старта

Отделите текущий тренировочный рекорд от уверенного результата для начала соревнований. Проверьте технически чистую попытку после обычной разминки. На уровне I разряда полезно иметь запас в качестве выполнения, чтобы волнение не вынуждало менять привычный захват или ускорять возврат.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён техни-

чески, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. От-

работайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не

устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд.

Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные

диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели:

_____.
Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.
_____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____.
Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не являет-

ся программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: КМС

От автора

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

Численный норматив уровня «КМС»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 51,5 кг.

Весовая категория 60 кг → 54 кг.

Весовая категория 70 кг → 59 кг.

Весовая категория 80 кг → 61,5 кг.

Весовая категория 90 кг → 69 кг.

Весовая категория 100 кг → 76,5 кг.

Весовая категория 110 кг → 79 кг.

Весовая категория 125 кг → 84 кг.

Весовая категория +125 кг → 89 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 19 кг.

Весовая категория 48 кг → 21,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 29 кг.

Весовая категория 56 кг → 30,25 кг.

Весовая категория 60 кг → 31,5 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 32,75 кг.

Весовая категория 75 кг → 34 кг.

Весовая категория +75 кг → 39 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную

десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Точность под нагрузкой

Оценивайте не только результат, но и способ его получения. При высокой нагрузке небольшое изменение кистей или контакта с телом может существенно облегчить упражнение и одновременно привести к незачёту. Снимайте тяжёлые попытки и выбирайте следующий шаг вместе с технической оценкой.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён техни-

чески, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. От-

работайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не

устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд.

Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные

диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели:

_____.
Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.
_____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____.
Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не являет-

ся программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: МС

От автора

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

Численный норматив уровня «МС»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 54 кг.

Весовая категория 60 кг → 56,5 кг.

Весовая категория 70 кг → 64 кг.

Весовая категория 80 кг → 69 кг.

Весовая категория 90 кг → 74 кг.

Весовая категория 100 кг → 79 кг.

Весовая категория 110 кг → 84 кг.

Весовая категория 125 кг → 89 кг.

Весовая категория +125 кг → 94 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 22,75 кг.

Весовая категория 48 кг → 26,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 34 кг.

Весовая категория 56 кг → 35,25 кг.

Весовая категория 60 кг → 36,5 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 37,75 кг.

Весовая категория 75 кг → 39 кг.

Весовая категория +75 кг → 44 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную

десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Подготовка к титульному старту

Заранее проверьте применимую таблицу, санкционирование соревнований и процедуру присвоения в филиале. Планируйте итоговую проверку на знакомом снаряде. В заключительной части подготовки сохраняйте проверенные настройки; освоение нового захвата непосредственно перед стартом затрудняет оценку готовности.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён техни-

чески, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. От-

работайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не

устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд.

Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные

диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели:

_____.
Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не являет-

ся программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: МСМК

От автора

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

Численный норматив уровня «МСМК»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 59 кг.

Весовая категория 60 кг → 64 кг.

Весовая категория 70 кг → 69 кг.

Весовая категория 80 кг → 74 кг.

Весовая категория 90 кг → 79 кг.

Весовая категория 100 кг → 84 кг.

Весовая категория 110 кг → 89 кг.

Весовая категория 125 кг → 94 кг.

Весовая категория +125 кг → 96,5 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 30,25 кг.

Весовая категория 48 кг → 32,75 кг.

Весовая категория 52 кг → 36,5 кг.

Весовая категория 56 кг → 37,75 кг.

Весовая категория 60 кг → 39 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 41,5 кг.

Весовая категория 75 кг → 44 кг.

Весовая категория +75 кг → 49 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную

десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Надёжность высокого результата

На этом уровне план нагрузки и подводки должен учитывать индивидуальное восстановление и опыт стартов. Не позволяйте технической уступке скрыть недостаточную готовность. Согласуйте с тренером условия отказа от повышения нагрузки и порядок действий после незачёта. Рекорд на ином оборудовании требует отдельной проверки на соревновательном.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не

прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сес-

сии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный ре-

зультат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных

попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с преду-

смотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или за-

хват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://>

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/ . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: Элита

От автора

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

Численный норматив уровня «Элита»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 64 кг.

Весовая категория 60 кг → 69 кг.

Весовая категория 70 кг → 74 кг.

Весовая категория 80 кг → 79 кг.

Весовая категория 90 кг → 84 кг.

Весовая категория 100 кг → 89 кг.

Весовая категория 110 кг → 94 кг.

Весовая категория 125 кг → 99 кг.

Весовая категория +125 кг → 104 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 34 кг.

Весовая категория 48 кг → 36,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 39 кг.

Весовая категория 56 кг → 41,5 кг.

Весовая категория 60 кг → 44 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 47,75 кг.

Весовая категория 75 кг → 51,5 кг.

Весовая категория +75 кг → 56,5 кг.

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

Зачётная техника: Rolling Thunder

Rolling Thunder проверяет подъём одной рукой за вращающуюся рукоятку. Обычная тяга, удержание неподвижной

ручки и подъём другой модели тренажёра не воспроизводят это испытание. Отдельно проверяйте левую и правую руку на той рукоятке, которая соответствует соревнованиям; перенос результата между моделями не следует считать гарантированным.

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

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

Свободная рука не касается другой руки или тела. Снаряд и рабочая рука не опираются на бедро или живот. Лёгкое касание корпуса при конечной фиксации допускается лишь без помощи удержанию и без движения снаряда вверх. Стопы сохраняют контакт с помостом, шаги и отрыв частей стопы запрещены. Дождитесь команды «Опустить» / Down и опустите снаряд под контролем рабочей руки.

На технической тренировке снимайте рукоятку крупно в

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

Возраст и уровень Элита

Пункт 1.1.11 технических правил WAF ограничивает повышающие возрастные коэффициенты уровнями до МСМК включительно. К Элите они здесь не применяются. Не снижайте самостоятельно табличный порог для своей возрастной категории.

Отдельный высший порог

Элита указана в таблицах WAF как отдельный уровень. Возрастные повышающие коэффициенты применяются только до МСМК включительно, поэтому к этому порогу книга их не добавляет. Перед регистрацией уточните условия оформления. Подготовка предполагает освоенную технику и индивидуальное планирование высокого результата.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну каче-

ственную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуй-

те порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Rolling Thunder WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Rolling Thunder», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrfpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.1, страницы 23–24; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Apollon's Axle

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине Apollon's Axle WAF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими; нормативы опираются на официальный первоисточник.

Численный норматив уровня «III»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 75 кг.

Весовая категория 60 кг → 80 кг.

Весовая категория 70 кг → 85 кг.

Весовая категория 80 кг → 95 кг.

Весовая категория 90 кг → 105 кг.

Весовая категория 100 кг → 115 кг.

Весовая категория 110 кг → 125 кг.

Весовая категория 125 кг → 135 кг.

Весовая категория +125 кг → 145 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 35 кг.

Весовая категория 48 кг → 37,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 30 кг.

Весовая категория 56 кг → 35 кг.

Весовая категория 60 кг → 40 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 45 кг.

Весовая категория 75 кг → 50 кг.

Весовая категория +75 кг → 60 кг.

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

Зачётная техника: Apollon's Axle

Apollon's Axle в WAF — тяга толстого грифа двумя руками. Это самостоятельная дисциплина силы хвата, а не подъём на бицепс Apollon's Axle из каталога WRPF. Результат обычной становой тяги разнохватом не показывает готовность к этой дисциплине.

Снаряд лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит в сторону передней части помоста. Разрешены классическая постановка и сумо. Захват обеими руками сверху, закрытый: большой палец находится с противоположной стороны относительно четырёх остальных. Разнохват запрещён, как и размещение всех пальцев с одной стороны грифа.

Поднимите снаряд до вертикального положения тела и зафиксируйте неподвижно. Остановка в ходе подъёма возможна, движение вниз до достижения конечной позиции — нет. Нельзя поддерживать гриф бёдрами. После команды «Опустить» / Down верните его на помост с контролем обеими руками. Выпускание из рук, раннее опускание и шаги дают незачёт.

Для видео поставьте камеру так, чтобы видеть обе кисти, гриф и всё тело. Отдельно проверьте закрытый прямой хват до начала подъёма. Если ноги и спина могли бы поднять больше, но пальцы разжимаются, приоритет — повторяемый

хват на толстом грифе. Добавление веса в обычной тяге не заменяет эту проверку.

В технической сессии выполняйте отдельные подъёмы с полным возвращением грифа на помост и новой настройкой хвата. Не используйте лямки в подходе, по которому оцениваете готовность к нормативу: они меняют проверяемую задачу. Любые вспомогательные упражнения записывайте отдельно от соревновательного результата.

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст,

процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Первый воспроизводимый зачёт

Начните с техники на доступной нагрузке. Не стремитесь каждую тренировку проверять максимум. Главный признак продвижения — несколько попыток в разные дни, выполненных одинаково и без помощи запрещённого контакта. Если порог уже достижим по силе, сначала подтвердите команды и положение захвата.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) /$

$R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в плане. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последующую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Apollon's Axle WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R:

_____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или захват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrfpf.pro/normativy/> . Документ «Apollon's Axle», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrfpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.2, страницы 24–25; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy

adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине Apollon's Axle WAF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими; нормативы опираются на официальный первоисточник.

Численный норматив уровня «II»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 80 кг.

Весовая категория 60 кг → 85 кг.

Весовая категория 70 кг → 95 кг.

Весовая категория 80 кг → 105 кг.

Весовая категория 90 кг → 115 кг.

Весовая категория 100 кг → 125 кг.

Весовая категория 110 кг → 135 кг.

Весовая категория 125 кг → 145 кг.

Весовая категория +125 кг → 155 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 37,5 кг.

Весовая категория 48 кг → 40 кг.

Весовая категория 52 кг → 40 кг.

Весовая категория 56 кг → 45 кг.

Весовая категория 60 кг → 50 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 55 кг.

Весовая категория 75 кг → 60 кг.

Весовая категория +75 кг → 70 кг.

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

Зачётная техника: Apollon's Axle

Apollon's Axle в WAF — тяга толстого грифа двумя руками. Это самостоятельная дисциплина силы хвата, а не подь-

ём на бицепс Apollon's Axle из каталога WRPF. Результат обычной становой тяги разнохватом не показывает готовность к этой дисциплине.

Снаряд лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит в сторону передней части помоста. Разрешены классическая постановка и сумо. Захват обеими руками сверху, закрытый: большой палец находится с противоположной стороны относительно четырёх остальных. Разнохват запрещён, как и размещение всех пальцев с одной стороны грифа.

Поднимите снаряд до вертикального положения тела и зафиксируйте неподвижно. Остановка в ходе подъёма возможна, движение вниз до достижения конечной позиции — нет. Нельзя поддерживать гриф бёдрами. После команды «Опустить» / Down верните его на помост с контролем обеими руками. Выпускание из рук, раннее опускание и шаги дают незачёт.

Для видео поставьте камеру так, чтобы видеть обе кисти, гриф и всё тело. Отдельно проверьте закрытый прямой хват до начала подъёма. Если ноги и спина могли бы поднять больше, но пальцы разжимаются, приоритет — повторяемый хват на толстом грифе. Добавление веса в обычной тяге не заменяет эту проверку.

В технической сессии выполняйте отдельные подъёмы с полным возвращением грифа на помост и новой настройкой хвата. Не используйте лямки в подходе, по которому оцени-

ваете готовность к нормативу: они меняют проверяемую задачу. Любые вспомогательные упражнения записывайте отдельно от соревновательного результата.

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Стабильность

Сопоставьте две тренировки с одинаковым снарядом и нагрузкой. Результат должен сохраняться без изменения захвата и положения тела. Повторяемость помогает отличить настоящую готовность от случайной удачной попытки. Повышайте нагрузку после устойчивого качества, а не после единственного рекорда.

Выборанный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и

судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в пла-

не. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последую-

щую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел

VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Apollon's Axle WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или хват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Apollon's Axle», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.2, страницы 24–25; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине Apollon's Axle WAF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими; нормативы опираются на официальный первоисточник.

Численный норматив уровня «I»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 85 кг.

Весовая категория 60 кг → 92,5 кг.

Весовая категория 70 кг → 105 кг.

Весовая категория 80 кг → 115 кг.

Весовая категория 90 кг → 122,5 кг.

Весовая категория 100 кг → 132,5 кг.

Весовая категория 110 кг → 142,5 кг.

Весовая категория 125 кг → 152,5 кг.

Весовая категория +125 кг → 162,5 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 40 кг.

Весовая категория 48 кг → 42,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 45 кг.

Весовая категория 56 кг → 55 кг.

Весовая категория 60 кг → 60 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 65 кг.

Весовая категория 75 кг → 70 кг.

Весовая категория +75 кг → 80 кг.

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

Зачётная техника: Apollon's Axle

Apollon's Axle в WAF — тяга толстого грифа двумя руками. Это самостоятельная дисциплина силы хвата, а не подь-

ём на бицепс Apollon's Axle из каталога WRPF. Результат обычной становой тяги разнохватом не показывает готовность к этой дисциплине.

Снаряд лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит в сторону передней части помоста. Разрешены классическая постановка и сумо. Захват обеими руками сверху, закрытый: большой палец находится с противоположной стороны относительно четырёх остальных. Разнохват запрещён, как и размещение всех пальцев с одной стороны грифа.

Поднимите снаряд до вертикального положения тела и зафиксируйте неподвижно. Остановка в ходе подъёма возможна, движение вниз до достижения конечной позиции — нет. Нельзя поддерживать гриф бёдрами. После команды «Опустить» / Down верните его на помост с контролем обеими руками. Выпускание из рук, раннее опускание и шаги дают незачёт.

Для видео поставьте камеру так, чтобы видеть обе кисти, гриф и всё тело. Отдельно проверьте закрытый прямой хват до начала подъёма. Если ноги и спина могли бы поднять больше, но пальцы разжимаются, приоритет — повторяемый хват на толстом грифе. Добавление веса в обычной тяге не заменяет эту проверку.

В технической сессии выполняйте отдельные подъёмы с полным возвращением грифа на помост и новой настройкой хвата. Не используйте лямки в подходе, по которому оцени-

ваете готовность к нормативу: они меняют проверяемую задачу. Любые вспомогательные упражнения записывайте отдельно от соревновательного результата.

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Запас для старта

Отделите текущий тренировочный рекорд от уверенного результата для начала соревнований. Проверьте технически чистую попытку после обычной разминки. На уровне I разряда полезно иметь запас в качестве выполнения, чтобы волнение не вынуждало менять привычный захват или ускорять возврат.

Выбранный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и

судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в пла-

не. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

Неполное видео. Крупный кадр кисти полезен для захвата, но скрывает стопы и помощь телом; общий кадр может скрывать положение пальцев. Для технической проверки используйте два ракурса в отдельных подходах или две камеры. Не делайте вывод о зачёте по ролику, который не показывает нужный признак.

Проверка на фоне усталости. Несколько максимальных попыток подряд изменяют способность удерживать снаряд. Отдельно фиксируйте контрольную попытку и последую-

щую тренировочную работу. Снижение результата после большого объёма само по себе не доказывает потерю силы.

Сравнение разных показателей. Вес обычной тяги, усилие на упаковке эспандера, число тренировочных повторений и время удержания — разные величины. Для выбранного норматива сравнивайте только предусмотренный результат в правильных условиях. Таблица не назначает рабочую нагрузку автоматически.

День соревнований и оформление

Заранее прочитайте положение турнира: санкционирование, дисциплина, расписание, возрастная категория, оборудование и порядок оформления. Взвешивание определяет применимую категорию там, где она предусмотрена таблицей; это не рекомендация срочно менять массу тела.

В весовых дисциплинах WAF предусмотрены три подхода. Первый вес выбирайте по подтверждённой технически чистой попытке. Для следующего заранее определите условия повышения и вариант после незачёта. Допустимый шаг заявки зависит от дисциплины и пола; сверяйте пункт 6.5 действующих правил, не переносите автоматически шаг возрастного округления на заявки.

В весовом результате учитывается весь снаряд с предусмотренными штоком или замками, а не только добавленные диски. В технических правилах приведён отдельный раздел

VII о массе комплектов. Уточните фактическую сборку у организатора и не прибавляйте массу ручки дважды. Для Silver Bullet результатом является время, а груз установлен отдельно правилами.

После незачёта выясните причину в установленном порядке. Потеря хвата и неправильная установка требуют разных решений. Не увеличивайте задачу только потому, что следующий вес или время записаны в вашем плане. Следуйте порядку заявки и указаниям судей.

После старта проверьте протокол, дисциплину, пол, категорию, дивизион и результат. Численное выполнение порога и оформленное звание — разные этапы. Спортивные разряды и звания WAF оформляет филиал, в котором выполнен норматив. Эта книга относится к системе WAF и не устанавливает государственные звания.

Рабочий лист

Дисциплина: Apollon's Axle WAF. Целевой уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: без допинг-контроля. Весовая категория, если предусмотрена: _____. Дата турнира: _____. Редакция таблицы: _____.

Норматив N: _____. Подтверждённый результат R: _____. Модель оборудования: _____. Рабочая рука или хват: _____. Контрольное видео: _____. Разрыв до цели: _____.

Возраст на день турнира: _____. Коэффициент, если применим: _____. Расчётный результат после округления: _____. Техническая ошибка: _____. Способ её проверки: _____.

План разминки: _____. Уверенный стартовый результат: _____. Условия повышения задачи: _____. Контакт филиала для оформления: _____. Результат в протоколе: _____. Следующее изменение программы: _____.

Источники

Официальный каталог нормативов: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ «Apollon's Axle», WAF, редакция 02.02.2026, страницы 2–4. В таблицах этого гайда приведён только выбранный уровень. Прочерки сохранены как отсутствие норматива.

Официальные технические правила WAF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; техника — раздел 4.2, страницы 24–25; возрастной расчёт — пункт 1.1.11; попытки — пункт 6.3.1. При изменении правил действующий документ и положение турнира имеют приоритет.

Общие принципы прогрессии: American College of Sports Medicine, Progression models in resistance training for healthy adults, 2009. DOI 10.1249/MSS.0b013e3181915670; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/> . Эта позиция не является программой подготовки к нормативам WAF.

Источники проверены 5 октября 2026 года. Книга не является официальным изданием федерации и не гарантирует выполнение порога за определённый срок.

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине Apollon's Axle WAF. Тренировочные пояснения и примеры являются авторскими; нормативы опираются на официальный первоисточник.

Численный норматив уровня «КМС»

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

Мужчины

Весовая категория 50 кг → 90 кг.

Весовая категория 60 кг → 100 кг.

Весовая категория 70 кг → 117,5 кг.

Весовая категория 80 кг → 125 кг.

Весовая категория 90 кг → 132,5 кг.

Весовая категория 100 кг → 140 кг.

Весовая категория 110 кг → 150 кг.

Весовая категория 125 кг → 160 кг.

Весовая категория +125 кг → 170 кг.

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

Женщины

Весовая категория 44 кг → 42,5 кг.

Весовая категория 48 кг → 47,5 кг.

Весовая категория 52 кг → 55 кг.

Весовая категория 56 кг → 65 кг.

Весовая категория 60 кг → 70 кг.

Весовая категория 67,5 кг → 75 кг.

Весовая категория 75 кг → 80 кг.

Весовая категория +75 кг → 85 кг.

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

Зачётная техника: Apollon's Axle

Apollon's Axle в WAF — тяга толстого грифа двумя руками. Это самостоятельная дисциплина силы хвата, а не подь-

ём на бицепс Apollon's Axle из каталога WRPF. Результат обычной становой тяги разнохватом не показывает готовность к этой дисциплине.

Снаряд лежит горизонтально перед спортсменом, который смотрит в сторону передней части помоста. Разрешены классическая постановка и сумо. Захват обеими руками сверху, закрытый: большой палец находится с противоположной стороны относительно четырёх остальных. Разнохват запрещён, как и размещение всех пальцев с одной стороны грифа.

Поднимите снаряд до вертикального положения тела и зафиксируйте неподвижно. Остановка в ходе подъёма возможна, движение вниз до достижения конечной позиции — нет. Нельзя поддерживать гриф бёдрами. После команды «Опустить» / Down верните его на помост с контролем обеими руками. Выпускание из рук, раннее опускание и шаги дают незачёт.

Для видео поставьте камеру так, чтобы видеть обе кисти, гриф и всё тело. Отдельно проверьте закрытый прямой хват до начала подъёма. Если ноги и спина могли бы поднять больше, но пальцы разжимаются, приоритет — повторяемый хват на толстом грифе. Добавление веса в обычной тяге не заменяет эту проверку.

В технической сессии выполняйте отдельные подъёмы с полным возвращением грифа на помост и новой настройкой хвата. Не используйте лямки в подходе, по которому оцени-

ваете готовность к нормативу: они меняют проверяемую задачу. Любые вспомогательные упражнения записывайте отдельно от соревновательного результата.

Возрастной расчёт

Для возраста 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%. Берётся возраст на день турнира, независимо от заявленной возрастной группы. Порядок распространяется на разряды и звания до МСМК включительно.

После повышения результат округляют вниз до 2,5 кг. Это округление результата спортсмена, а не обычное округление табличного порога. Округление вверх может дать ложное выполнение. Основание — пункт 1.1.11 технических правил WAF от 02.02.2026.

При результате 52,5 кг и возрасте 63 года расчёт даёт $52,5 \times 1,20 = 63$ кг. Округление вниз до 2,5 кг даёт 62,5 кг. Сопоставьте расчётный результат со своим табличным порогом. Пример показывает арифметику, но не присваивает звание.

Сохраняйте отдельно фактический результат, возраст, процент и расчётный результат. Не применяйте коэффициент повторно. При пограничном значении проверьте точную десятичную арифметику и порядок оформления в филиале.

Точность под нагрузкой

Оценивайте не только результат, но и способ его получения. При высокой нагрузке небольшое изменение кистей или контакта с телом может существенно облегчить упражнение и одновременно привести к незачёту. Снимайте тяжёлые попытки и выбирайте следующий шаг вместе с технической оценкой.

Выборанный уровень определяет целевой результат, но не текущую тренировочную нагрузку. Готовность оценивают по воспроизводимой попытке на правильном оборудовании.

Исходная проверка и журнал

Зафиксируйте недавний результат, который соответствует правилам, вместо немедленной проверки нового максимума. Используйте одну модель снаряда, привычное состояние поверхности и одинаковую разминку. Запишите, какая рука работала, какое оборудование использовалось и почему закончилась попытка.

Пусть N — норматив, R — ваш подтверждённый результат. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это описание задачи, а не прогноз срока. Если результат пока не подтверждён технически, начните с репетиции на доступной нагрузке.

В журнале разделяйте соревновательное упражнение, вспомогательную работу и общий силовой результат. Учитывайте дату, нагрузку или время, число попыток, соблюдение команд, состояние захвата и собственную оценку сложности. Запись «получилось» без этих деталей не помогает выбрать следующую тренировку.

Если физически достаточно, но техника нарушается, работайте над захватом и командами. Если техника стабильна, но результат ниже порога, планируйте постепенное развитие. Если разрыв велик, выбирайте несколько подготовительных этапов; ближайший турнир может дать опыт, а не сразу целевой титул.

Авторская восьминедельная организация подготовки

Схема ниже рассчитана на взрослого спортсмена с опытом силовой работы. Она задаёт порядок проверки готовности и не обещает выполнение норматива за восемь недель. Конкретные нагрузки, частоту и отдых согласуют с тренером с учётом остальной программы. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: стандартизация. Проведите технические сессии с доступной нагрузкой или коротким удержанием. Отработайте установку, положение кисти, конечную позицию и

судейский контроль. Цель — воспроизвести одну правильную попытку несколько раз без незаметной помощи телом. Не оценивайте успех количеством усталости.

Пример технического занятия: после привычной разминки 3–5 отдельных подъёмов с посильным весом, который позволяет одинаковый захват и контроль возврата. Между попытками дайте восстановиться хвату. Это авторский пример, а не требование федерации; уменьшайте число подъёмов при ухудшении техники.

Недели 3–4: изменение одного параметра. Если две сессии подтверждают одинаковую технику, добавьте небольшой вес, длительность правильного удержания или одну качественную попытку в пределах плана. Не повышайте одновременно нагрузку, объём и частоту. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, но конкретная организация этой книги является авторской.

Недели 5–6: специфическая репетиция. Используйте соревновательный снаряд и помощника, который контролирует команды или время. Сравните видео с первым этапом. Проверьте, не изменился ли захват под высокой нагрузкой. Тяжёлая попытка полезна только тогда, когда она сохраняет требования упражнения. После технического нарушения снизьте задачу, а не пытайтесь закрепить ошибку.

Неделя 7: оценка старта. Подтвердите реалистичный результат в привычных условиях после обычной разминки. Не устраивайте серию предельных проверок ради записи в пла-

не. Если порог пока недоступен, измените цель или срок. Зафиксируйте наиболее вероятную ошибку и один способ её предупредить.

Неделя 8: уменьшение накопленной усталости. Сократите объём относительно предыдущих рабочих недель, сохраняя знакомую технику. Не вводите новый снаряд, агрессивную обработку кистей или непривычный хват. Индивидуальная реакция определяет заключительное занятие и длительность отдыха; универсального числа дней книга не назначает.

Ошибки в оценке готовности

Подмена оборудования. Лучший результат на более удобной ручке не гарантирует тот же подъём на сертифицированной. Записывайте модель и параметры снаряда. Перед стартом уточните оборудование и сравните условия с теми, в которых проверяли себя.

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.