

ORLOVFITWORLD

ПОЛНЫЙ ТОМ ПРАКТИЧЕСКИХ ГАЙДОВ

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ

WSF

7 ДИСЦИПЛИН · 48 ГАЙДОВ

НОРМАТИВ · ТЕХНИКА · ПОДГОТОВКА

СЕРГЕЙ ВИКТОРОВИЧ ОРЛОВ

Сергей Орлов
Нормативы WSF: полная серия
гайдов по всем дисциплинам

<https://litres.ru/74575988>

SelfPub; 2026

Аннотация

Полный том практических гайдов по каталогу WSF: 7 позиций дисциплин и 48 гайдов по опубликованным разрядам и званиям. Для каждого уровня — нормативы всех предусмотренных вариантов, техника зачётного выполнения, ошибки, возрастной расчёт, организация подготовки и рабочий лист. Источники проверены по официальному каталогу 5 октября 2026 года. Автор — Сергей Викторович Орлов, OrlovFitWorld.

Содержание

Как пользоваться полным томом	11
Двоеборье	13
Гайд: III разряд	13
От автора	13
Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты	13
Зачётное выполнение	18
Возрастной расчёт	20
Первые зачётные попытки	21
Выбор варианта и исходная оценка	21
Авторская восьминедельная организация	22
Журнал, ошибки и день старта	24
Рабочий лист	25
Источники	25
Гайд: II разряд	27
От автора	27
Норматив уровня «II»: все опубликованные варианты	27
Зачётное выполнение	32
Возрастной расчёт	34
Повторяемость	35
Выбор варианта и исходная оценка	35
Авторская восьминедельная организация	36

Журнал, ошибки и день старта	38
Рабочий лист	39
Источники	39
Гайд: I разряд	41
От автора	41
Норматив уровня «I»: все опубликованные варианты	41
Зачётное выполнение	46
Возрастной расчёт	48
Запас техники	49
Выбор варианта и исходная оценка	49
Авторская восьминедельная организация	50
Журнал, ошибки и день старта	52
Рабочий лист	53
Источники	53
Гайд: КМС	55
От автора	55
Норматив уровня «КМС»: все опубликованные варианты	55
Зачётное выполнение	60
Возрастной расчёт	62
Точность при высокой нагрузке	63
Выбор варианта и исходная оценка	63
Авторская восьминедельная организация	64
Журнал, ошибки и день старта	66
Рабочий лист	67

Источники	67
Гайд: МС	69
От автора	69
Норматив уровня «МС»: все опубликованные варианты	69
Зачётное выполнение	74
Возрастной расчёт	76
План титульного старта	77
Выбор варианта и исходная оценка	77
Авторская восьминедельная организация	78
Журнал, ошибки и день старта	80
Рабочий лист	81
Источники	81
Гайд: МСМК	83
От автора	83
Норматив уровня «МСМК»: все опубликованные варианты	83
Зачётное выполнение	88
Возрастной расчёт	90
Надёжность высокого результата	91
Выбор варианта и исходная оценка	91
Авторская восьминедельная организация	92
Журнал, ошибки и день старта	94
Рабочий лист	95
Источники	95
Гайд: Элита	97

От автора	97
Норматив уровня «Элита»: все опубликованные варианты	97
Зачётное выполнение	102
Возраст и Элита	104
Особый высший порог	104
Выбор варианта и исходная оценка	105
Авторская восьминедельная организация	106
Журнал, ошибки и день старта	107
Рабочий лист	108
Источники	109
Подтягивания на максимум	110
Гайд: III разряд	110
От автора	110
Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты	110
Зачётное выполнение	115
Возрастной расчёт	116
Первые зачётные попытки	116
Выбор варианта и исходная оценка	117
Авторская восьминедельная организация	118
Журнал, ошибки и день старта	119
Рабочий лист	120
Источники	121
Гайд: II разряд	122
От автора	122

Норматив уровня «II»: все опубликованные варианты	122
Зачётное выполнение	127
Возрастной расчёт	128
Повторяемость	128
Выбор варианта и исходная оценка	129
Авторская восьминедельная организация	130
Журнал, ошибки и день старта	131
Рабочий лист	132
Источники	133
Гайд: I разряд	134
От автора	134
Норматив уровня «I»: все опубликованные варианты	134
Зачётное выполнение	139
Возрастной расчёт	140
Запас техники	140
Выбор варианта и исходная оценка	141
Авторская восьминедельная организация	142
Журнал, ошибки и день старта	143
Рабочий лист	144
Источники	145
Гайд: КМС	146
От автора	146
Норматив уровня «КМС»: все опубликованные варианты	146

Зачётное выполнение	151
Возрастной расчёт	152
Точность при высокой нагрузке	152
Выбор варианта и исходная оценка	153
Авторская восьминедельная организация	154
Журнал, ошибки и день старта	155
Рабочий лист	156
Источники	157
Гайд: МС	158
От автора	158
Норматив уровня «МС»: все опубликованные варианты	158
Зачётное выполнение	163
Возрастной расчёт	164
План титульного старта	164
Выбор варианта и исходная оценка	165
Авторская восьминедельная организация	166
Журнал, ошибки и день старта	167
Рабочий лист	168
Источники	169
Гайд: МСМК	170
От автора	170
Норматив уровня «МСМК»: все опубликованные варианты	170
Зачётное выполнение	175
Возрастной расчёт	176

Надёжность высокого результата	176
Выбор варианта и исходная оценка	177
Авторская восьминедельная организация	178
Журнал, ошибки и день старта	179
Рабочий лист	180
Источники	181
Гайд: Элита	182
От автора	182
Норматив уровня «Элита»: все опубликованные варианты	182
Зачётное выполнение	187
Возраст и Элита	188
Особый высший порог	188
Выбор варианта и исходная оценка	188
Авторская восьминедельная организация	189
Журнал, ошибки и день старта	191
Рабочий лист	192
Источники	192
Отжимания на максимум	194
Гайд: III разряд	194
От автора	194
Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты	194
Зачётное выполнение	199
Возрастной расчёт	200
Первые зачётные попытки	200

Сергей Орлов

Нормативы WSF:

полная серия гайдов

по всем дисциплинам

Как пользоваться полным томом

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Издание объединяет 48 самостоятельных практических гайдов по 7 позициям дисциплин WSF из официального каталога <https://wtrpf.pro/normativity/>. 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.

Двоеборье

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 55,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 60,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 67,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 72,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 77,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 85,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 92,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 100,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 102,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 107,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 110,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 18,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 21,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 25,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 30,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 35,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 37,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 42,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 47,50 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 60 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 65 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 72,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 77,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 82,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 92,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 100 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 107,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 110 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 115 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 120 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 20 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 22,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 27,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 32,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 37,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 40 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 46,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 51,25 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Первые зачётные попытки

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относитель-

ный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правиль-

ных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «II»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 67,5 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 72,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 75,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 82,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 90,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 97,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 102,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 110,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 117,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 130,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 135,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 22,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 27,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 32,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 36,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 41,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 45,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 50,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 52,50 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 72,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 77,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 80 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 90 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 97,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 105 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 110 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 120 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 127,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 140 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 145 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 23,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 30 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 35 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 38,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 45 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 48,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 53,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 56,25 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Повторяемость

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это

арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчи-

танных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «I»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 80,0 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 85,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 92,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 100,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 105,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 115,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 122,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 130,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 135,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 150,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 155,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 28,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 32,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 36,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 41,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 46,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 50,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 55,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 58,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 87,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 92,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 100 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 107,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 112,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 125 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 132,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 140 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 145 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 162,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 167,5 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 31,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 35 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 38,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 45 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 53,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 60 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 63,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Запас техники

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относитель-

ный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правиль-

ных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____.
Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____.
Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____.
Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «КМС»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 90,0 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 97,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 107,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 115,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 122,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 130,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 140,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 147,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 152,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 160,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 165,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 35,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 37,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 41,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 46,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 50,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 53,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 58,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 63,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 97,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 105 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 115 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 125 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 132,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 140 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 150 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 160 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 165 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 172,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 177,5 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 37,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 40 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 45 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 53,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 57,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 63,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 68,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Точность при высокой нагрузке

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относитель-

ный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правиль-

ных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «МС»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 105,0 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 112,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 122,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 130,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 140,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 150,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 157,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 165,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 172,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 180,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 185,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 43,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 46,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 48,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 52,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 57,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 61,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 65,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 70,00 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 112,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 122,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 132,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 140 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 150 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 162,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 170 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 177,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 187,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 195 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 200 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 47,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 52,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 56,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 62,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 66,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 70 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 75 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

План титульного старта

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это

арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчи-

танных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «МСМК»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 125,0 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 130,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 137,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 150,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 165,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 175,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 185,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 192,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 200,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 207,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 212,5 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 50,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 52,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 55,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 60,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 65,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 67,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 71,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 77,50 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 135 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 140 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 147,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 162,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 177,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 190 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 200 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 207,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 215 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 225 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 230 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 53,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 56,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 60 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 65 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 70 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 72,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 77,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 83,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Надёжность высокого результата

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это

арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчи-

танных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativ/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: Элита

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «Элита» в дисциплине «Двоеборье» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «Элита»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 135,0 кг в сумме

двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 142,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 152,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 167,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 187,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 195,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 210,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 215,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 220,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 225,0 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 230,0 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 58,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 61,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 65,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 68,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 73,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 77,50 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 80,00 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 86,25 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 145 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 155 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 165 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 180 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 202,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 210 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 227,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 90 кг → 232,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 100 кг → 237,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110 кг → 242,5 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 110+ кг → 247,5 кг в сумме двух упражнений.

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

Двоеборье на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 63,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 48 кг → 66,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 52 кг → 70 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 56 кг → 73,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 60 кг → 80 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 83,75 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75 кг → 86,25 кг в сумме двух упражнений.

Собственная весовая категория 75+ кг → 93,75 кг в сумме двух упражнений.

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

Зачётное выполнение

Двоеборье на максимум включает сначала подтягивание, затем отжимание на брусьях. Сумма складывается из лучших зачётных результатов двух упражнений в килограммах. Это сумма дополнительного отягощения, а не масса спортсмена вместе с грузом. Нельзя заменить её одним особенно сильным упражнением или результатами из разных соревнований.

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя спрыгивать до команды,

касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нормативу.

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с

помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусся и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на доступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возраст и Элита

Повышающие коэффициенты официального порядка относятся к разрядам и званиям до МСМК включительно. Не применяйте их к Элите и не уменьшайте самостоятельно табличный порог.

Особый высший порог

Элита — отдельный уровень таблицы WSF. Возрастные повышающие коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и в этом гайде к Элите не применяются. До старта уточните условия оформления и используйте индивидуальный план.

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближай-

шую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдель-

ными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный

быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Двоеборье WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления:

_____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____.

Способ проверки: _____. План разминки: _____.

Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Двоеборье», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 1.1.4–1.1.5, 1.4.1, 4.1 и 4.3. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Подтягивания на максимум

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 50 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 7,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 8,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 10 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 12,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 15 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 16,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 18,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 55 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 7,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 10 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 11,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 13,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 16,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировоч-

ных повторений важнее случайного высокого результата.

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой раз-

рыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В

максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на да-

ту старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: II разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «II разряд» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «II»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 30 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 50 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 55 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 10 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 12,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 15 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 25 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 60 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 11,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 13,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 16,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 18,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 26,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются постола или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Повторяемость

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближай-

шую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдель-

ными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отработывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный

быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления:

_____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____.

Способ проверки: _____. План разминки: _____.

Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: I разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «I разряд» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «I»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 37,5 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 65 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 12,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 13,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 28,75 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 70 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 13,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 15 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 18,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 26,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Запас техники

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

веса или повторений.

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой раз-

рыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В

максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на да-

ту старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: КМС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «КМС» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «КМС»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 42,5 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 50 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 75 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 16,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 26,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 28,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 77,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 80 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 18,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 28,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 33,75 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Точность при высокой нагрузке

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

становите критерии.

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой раз-

рыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В

максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на да-

ту старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: МС

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «МС» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «МС»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 50 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 52,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 77,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 82,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 85 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 28,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 33,75 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 80 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 82,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 90 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 92,5 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 36,25 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

План титульного старта

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближай-

шую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдель-

ными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отработывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля пометайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный

быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления:

_____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____.

Способ проверки: _____. План разминки: _____.

Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: МСМК

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «МСМК» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «МСМК»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 55 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 57,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 77,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 80 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 85 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 87,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 92,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 95 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 36,25 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 77,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 82,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 87,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 92,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 95 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 100 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 102,5 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 26,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 33,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 38,75 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают $147,5 \times 1,20 = 177$ кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Надёжность высокого результата

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

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближай-

шую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдель-

ными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отработывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный

быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления:

_____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____.

Способ проверки: _____. План разминки: _____.

Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция 02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Гайд: Элита

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «Элита» в дисциплине «Подтягивания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «Элита»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 60 кг дополни-

тельного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 62,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 80 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 85 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 90 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 92,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 97,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 100 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 102,5 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 28,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 36,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 41,25 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 77,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 87,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 92,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 97,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 100 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 105 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 107,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 110 кг дополнительного отягощения.

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

Подтягивания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 31,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 35 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 38,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 45 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Подтягивания на максимум выполняют с дополнительным весом на поясе. Исходная позиция — неподвижный вис, локти полностью выпрямлены, тело и ноги не касаются помоста или стоек. Разрешены прямой и обратный, открытый и закрытый хваты. Разнохват, лямки и гимнастические крюки запрещены. Сгибание ног в коленях допустимо; мах и раскачивание корпуса — нет.

Начинайте после команды «Старт» / Start. В верхней точке кончик подбородка выше перекладины, а в боковой проекции подбородок выходит вперёд за неё и располагается над ней. Одной высоты лица без правильного положения подбородка недостаточно. После достижения верхней позиции сразу вернитесь в полный вис.

Зафиксируйте нижнюю позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. Только затем вставайте на тумбу или спускайтесь с помощью ассистентов. Нельзя прыгивать до команды, касаться ногами оборудования или выполнять больше одной попытки движения вверх после старта.

Снимайте попытку сбоку, чтобы одновременно видеть подбородок, перекладину, локти и груз. Сравнивайте высоту верхней точки и полный вис на лёгких и тяжёлых попытках. Если результат растёт только за счёт раскачки или сокращения амплитуды, это ещё не приближение к зачётному нор-

мативу.

Возраст и Элита

Повышающие коэффициенты официального порядка относятся к разрядам и званиям до МСМК включительно. Не применяйте их к Элите и не уменьшайте самостоятельно табличный порог.

Особый высший порог

Элита — отдельный уровень таблицы WSF. Возрастные повышающие коэффициенты ограничены уровнями до МСМК включительно и в этом гайде к Элите не применяются. До старта уточните условия оформления и используйте индивидуальный план.

Выбор варианта и исходная оценка

Разряды и звания здесь относятся к WSF; они не устанавливают государственные звания. Для оформления нужен результат санкционированных соревнований и процедура филиала, в котором выполнен норматив. Домашняя попытка помогает оценить готовность, но сама по себе не является присвоенным разрядом.

Перепишите точное название выбранного варианта из

таблицы. В многоповторных дисциплинах каталог содержит разные закреплённые веса. Общее перечисление дивизионов и разделы техники правил могут различаться по набору нагрузок; положение конкретного турнира должно подтверждать выбранный вариант. Не переносите порог с одного фиксированного веса на другой.

Установите R — недавний результат, подтверждённый техникой, N — норматив. Разрыв равен $N - R$; относительный разрыв — $(N - R) / R \times 100\%$, если R больше нуля. Это арифметика, а не прогноз срока. В двоеборье храните также результаты каждого движения, чтобы видеть источник разрыва.

Технический незачёт при достаточной силе требует отработки позиций и команд. Стабильная техника при небольшом разрыве требует постепенной прогрессии. Большой разрыв требует более длительного плана. Не считайте ближайшую дату турнира основанием форсировать нагрузку.

Авторская восьминедельная организация

Это пример порядка работы для взрослого спортсмена с опытом тренировок, а не обязательный протокол WSF и не обещание достижения звания. Конкретный вес, число серий, частота и восстановление зависят от текущей подготовки. При боли или необычном ухудшении самочувствия тяжёлую

работу прекращают и выясняют причину со специалистом.

Недели 1–2: получите одинаковую исходную позицию, полную амплитуду и финальное положение. Работайте с доступным весом или короткими сериями. Партнёр подаёт команды и считает по правилам. Снимайте целое движение, включая пояс, груз, ноги и оборудование.

Недели 3–4: повышайте только один параметр. Для максимума — небольшую нагрузку после повторяемых правильных попыток; для многоповторного варианта — число засчитанных повторений или объём коротких серий при неизменном отягощении. Не увеличивайте одновременно вес, частоту и объём. Общая идея постепенной прогрессии соответствует позиции ACSM 2009 года, конкретный пример здесь авторский.

Недели 5–6: добавьте соревновательную репетицию. В максимальных вариантах часть работы выполняйте отдельными подъёмами с командами и запасом техники. В многоповторных вариантах отрабатывайте счёт, отдых в разрешённой позиции и управление темпом. В двоеборье проверяйте предусмотренный порядок двух движений, сохраняя результаты каждого.

Неделя 7: подтвердите реалистичную цель после обычной разминки. Репетиция не требует множества предельных попыток. Если тяжёлый результат возникает только за счёт сокращения амплитуды, цель не подтверждена. Скорректируйте задачу или дату, а не критерии зачёта.

Неделя 8: уменьшите накопленную усталость, сохраняя привычное движение. Не меняйте хват, пояс, расположение груза и оборудование в последний момент. Заключительную тренировку и отдых выбирают по индивидуальной реакции. Сам старт проверяет подготовку, а не заменяет недостающие недели работы.

Журнал, ошибки и день старта

Записывайте дату, упражнение, закреплённый вес, собственную категорию, засчитанные повторения или килограммы, соблюдение команд и причину остановки. Тренировочный подход без судейского контроля помечайте отдельно. Видеозапись должна показывать критерии верхней и нижней позиции.

Сокращение амплитуды, раскачка и самостоятельный быстрый подсчёт могут создать ложный прогресс. Если судья повторяет прежний номер, не добавляйте повторение в журнал. Разберите конкретную ошибку на доступной нагрузке. Вспомогательная силовая работа остаётся отдельным показателем.

До старта проверьте положение, оборудование, расписание взвешивания, допустимый закреплённый вес и порядок заявки. Максимальные варианты предусматривают три подхода, многоповторные — один. Не расходуйте силы на многочисленные предельные проверки в разминке. Стартовая

задача должна опираться на подтверждённый результат.

После соревнования сверяйте протокол: дисциплину, дивизион, пол, собственную категорию и результат. В двоеборье проверьте оба движения и сумму. Затем уточните процедуру присвоения в филиале. Численный порог и оформленное звание проверяют отдельно.

Рабочий лист

Дисциплина: Подтягивания на максимум WSF. Уровень: _____. Пол: _____. Дивизион: _____. Собственная категория: _____. Фиксированное отягощение, если предусмотрено: _____. Редакция: _____.

N: _____. Подтверждённый R: _____. Для двоеборья — результаты двух движений: _____ и _____. Возраст на дату старта: _____. Коэффициент и расчёт после округления: _____. Разрыв: _____.

Контрольное видео: _____. Наиболее частая ошибка: _____. Способ проверки: _____. План разминки: _____. Стартовая задача: _____. Контакт филиала: _____. Итоговый протокол и оформление: _____.

Источники

Официальный каталог: <https://wrpf.pro/normativy/> . Документ WSF «Подтягивания на максимум», редакция

02.02.2026; страницы таблиц указаны у каждого варианта. Числа относятся к своей строке и столбцу; прочерки означают отсутствие норматива.

Технические правила WSF: <https://wrpf.pro/pravila/> . Редакция 02.02.2026; применимые разделы: 4.1. Действующая редакция и положение конкретного турнира имеют приоритет при изменениях.

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

Отжимания на максимум

Гайд: III разряд

От автора

Сергей Викторович Орлов · OrlovFitWorld. Практический гайд по выполнению норматива уровня «III разряд» в дисциплине «Отжимания на максимум» WSF. Таблицы относятся к выбранному уровню; тренировочные пояснения и примеры являются авторскими.

Норматив уровня «III»: все опубликованные варианты

Пороги относятся к WSF, редакция 02.02.2026. Выбирайте одновременно пол, собственную весовую категорию, дивизион и нагрузку варианта. Число килограммов в названии многоповторного варианта означает закреплённое отягощение, а порог результата выражается повторениями.

Отжимания на максимум с прохождением допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 37,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 50 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 67,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 70 кг дополнительного отягощения.

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

Отжимания на максимум с прохождением допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 12,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 15 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 17,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 20 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 22,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 30 кг дополнительного отягощения.

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

Отжимания на максимум без прохождения допинг-контроля Мужчины

Собственная весовая категория 48 кг → 40 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 42,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 45 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 47,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 55 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 60 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 82,5 кг → 65 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 90 кг → 70 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 100 кг → 72,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110 кг → 75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 110+ кг → 75 кг дополнительного отягощения.

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

Отжимания на максимум без прохождения допинг-контроля Женщины

Собственная весовая категория 44 кг → 13,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 48 кг → 16,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 52 кг → 18,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 56 кг → 21,25 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 60 кг → 23,75 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 67,5 кг → 27,5 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75 кг → 30 кг дополнительного отягощения.

Собственная весовая категория 75+ кг → 32,5 кг дополнительного отягощения.

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

Зачётное выполнение

Отжимания на максимум выполняют на параллельных брусьях с весом на поясе. Старт — неподвижный упор с вертикальным корпусом и полностью прямыми локтями. Ноги могут быть согнуты в коленях, но нельзя касаться помоста или неподвижных деталей. Разрешены прямой открытый или закрытый хват; лямки и гимнастические крюки запрещены.

После «Старт» / Start согните руки до положения, в котором плечевая кость параллельна плоскости брусьев либо ниже; правила описывают угол 90 градусов или меньше. Плечи не должны явно опускаться быстрее таза, оставляя груз почти на исходной высоте. Спортсмен и отягощение движутся вниз согласованно.

Из нижней точки самостоятельно вернитесь к полностью выпрямленным локтям. Зафиксируйте исходную позицию и дождитесь «Завершить» / Rack. После команды используйте тумбу или помощь ассистентов для спуска и разгрузки. Двойное движение из нижней позиции, раскачка, контакт с помостом и ранний спуск дают незачёт.

Видео сбоку должно показывать плечевую кость, локоть, таз, брусья и дополнительный вес. Иногда плечи уходят вниз, а груз почти неподвижен: это не подтверждает нужную амплитуду. Сначала добейтесь правильного движения на до-

ступной нагрузке. Более глубокое опускание само по себе не является целью подготовки: требуется контролируемая допустимая амплитуда.

Возрастной расчёт

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

Результат после повышения округляют вниз до ближайших 2,5 кг. Пример: 147,5 кг и возраст 63 года дают 147,5 $\times$ 1,20 = 177 кг; расчётный результат — 175 кг. Затем его сравнивают с выбранной таблицей.

Сохраняйте отдельно фактический и расчётный результат. Возрастная поправка не меняет закреплённое отягощение многоповторного варианта. Не применяйте её дважды и не заменяйте округление вниз обычным округлением. На границе порога проверьте десятичную арифметику и процедуру оформления в филиале.

Первые зачётные попытки

Сначала проверьте одну полную попытку с правильным началом и окончанием. Начинающий спортсмен может

иметь достаточную силу, но терять зачёт из-за исходной позиции или амплитуды. Несколько правильных тренировочных повторений важнее случайного высокого результата.

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.