

## Гиревой спорт.

Гиревой спорт - вид спорта, заключающийся в подъеме гирь (гири) вверх максимальное количество раз подряд за определенное время.

Гиревой спорт как разновидность тяжелой атлетики появился в России в конце прошлого века. Можно с большой долей уверенности сказать, что российская тяжелая атлетика зародилась и сформировалась благодаря поклонникам гиревого спорта. В русском народе всегда с почтением относились к силачам, способным поднять одной рукой тяжелый снаряд (камень, бревно, железную чурку и др.) Затем появилась гиря, которая стала незаменимым снарядом для развития силы мышц людей. Незатейливый снаряд ("пудовики" и "двойники") щедро одаривал силой тех, кто был предан ему, кто любил силу и хотел быть сильным.

В настоящее время упражнения с гирями используются во многих видах спорта как эффективное средство общесиловой подготовки. Методика тренировки в гиревом спорте, разработанная русскими специалистами в дореволюционном и предвоенном периоде, практически ничем не отличается от современной.

Особенностью занятий с гирями является то, что они позволяют достаточно быстро развивать силовые возможности человека, и главным образом, его силовую выносливость. Занятия с гирей совершенствуют практически всю мышечную систему, так как при подъеме этого снаряда принимают участие все группы мышц (ног, туловища, рук).

Подъем гири в техническом отношении не относится к сложным видам спорта. Освоить технику подъема гири можно за одно-два занятия. Это позволяет почти сразу же приступить к интенсивным тренировкам уже на первой-второй неделе. Варьирование количеством подъемов гири, ее весом, темпом выполнения движений, временем отдыха между подъемами гирь и т.п. предоставляет широкие возможности для занимающегося этим видом спорта в планировании силовой подготовки. Занятия с гирями можно проводить в группах или индивидуально. Во всех случаях не требуется специализированных залов и оборудования. Гири могут быть в любом спортивном или даже не приспособленном для занятий спортом помещении - в школе, вузе, кабинете, на рабочем месте, на корабле, дома в квартире и т.д. Занятия с гирями практически не приводят к травмам, если эти занятия проводятся методически грамотно, опытными специалистами. Заниматься этим видом спорта можно, как и тяжелой атлетикой, с 13-14 лет.

Гиревой спорт является таким видом спорта, который направлен на развитие основных физических качеств человека - силы и силовой выносливости, а также позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности, а следовательно и функциональных возможностей организма человека. Многократный подъем гири с учетом правильности техники выполнения упражнения требует от спортсмена умений эффективно и экономно расходовать свои физические и функциональные возможности.

### 1. История гиревого спорта

Человек с богатырской силой издревле пользовался в России особым уважением. С этим связано прославление в народных преданиях героев-богатырей, которым приписывали феноменальную силу и исполинские размеры.

Если говорить об антропометрических данных древних русичей, то все свидетельства древних авторов говорят о весьма мощном телосложении, что может быть следствием работы на силовую выносливость. Так, римский император Маврикий

писал о славянах, как о народе храбром, способном выдерживать любые трудности, легко переносящем жар и холод, обладающем величайшим в то время искусством преодолевать водные препятствия. Арабский географ-путешественник Ибн-Фадлан в своём "Путешествии на Волгу" в 20-х годах 10 века отмечал: "Я видел русов, когда они прибыли по своим торговым делам и расположились на реке Атиль. И я не видел людей с более совершенными телами, чем они". А вот что пишет о славянах, живших в 6 веке по берегам Дуная, известный древний хронист Прокопий Кесарийский: "... видом тела разнятся, ибо все ростом высоки и членами безмерно крепки, цветом - весьма белы, ...не очень черны, но все русоваты".

Всё вышесказанное может свидетельствовать о том, что многие народы (и русский народ в том числе) раньше предпочитали выявлять сильнейшего между собой путём состязаний, как правило, связанных с проявлением силовой выносливости. Также можно сказать, что современные виды борьбы (в том числе и национальной) и упражнения с тяжестями берут своё начало в глубокой древности.

Период с 10 по 19 вв. характеризуется на Руси спонтанными и неорганизованными занятиями населения упражнениями с тяжестями. Да это и понятно: были другие проблемы и другая политическая обстановка. Но с приближением научно-технической революции и смены государственного строя у людей всё более возрастала потребность направить занятия с отягощениями в определённое русло. И вот наступило 10 августа (по старому стилю) 1885 года. В этот день в Петербурге на квартире доктора Владислава Францевича Краевского собрались представители прогрессивной столичной интеллигенции, которые очень заинтересовались представленными упражнениями Шарля Эрнеста, продемонстрировавшего сеанс атлетической гимнастики с гирями, гантелями, шаровыми штангами. В этот же день решено было организовать "Кружок любителей атлетики". Именно эта дата считается днём рождения отечественной тяжелой атлетики и гиревого спорта, а в более широком понятии - всех атлетических видов спорта. До сих пор богатыри России демонстрировали свою силу только на ярмарках, праздниках, в цирке, в армии, на флоте, но после 10 августа 1885 года наметилась неуклонная тенденция к проведению различных официальных соревнований по выявлению сильнейших людей, устраиваемых именно как чисто спортивные состязания. На первые роли (до середины 20 века) тут же выдвинулась тяжёлая атлетика, что объясняется её популярностью во всём мире, а также включением в программу Олимпийских Игр. Гиревой спорт в данный период можно рассматривать только лишь как забаву сельской молодёжи и как составную часть силовых трюков циркачей.

В 1897 году состоялось открытие Петербургского атлетического общества, которое стремилось перенять традиции "Кружка Краевского". Председателем общества избрали графа Рибоьера. Он продолжил дело своего предшественника Краевского - "отца русской атлетики", под руководством которого была воспитана целая плеяда блестящих силачей и борцов. Так или иначе, но Краевскому обязаны своей славой такие известные люди, как Гаккеншмидт, И. Лебедев, Пётр Крылов ("король гирь"), Лурих, В. Милашевич, И. Заикин, И. Шемякин, а также рекордсмен и чемпион мира по гиревому спорту Сергей Иванович Елисеев. "Кружок Краевского", просуществовав 16 лет, явился "катализатором" для развития силовых видов спорта в России - упражнениями с тяжестями занялись даже женщины (проводились женские чемпионаты, были известны женщины-борцы и женщины-атлеты). В это время издавался двухнедельный иллюстрированный журнал атлетики и спорта "Геркулес", расходившийся неслыханным по тем временам тиражом.

Вот как проходили одни из первых соревнований среди величайших атлетов мира того времени. В 1899 году в Милане собрались все сильнейшие. Соревновались в

пяти упражнениях без разделения на весовые категории. Во всех упражнениях победил С. Елисеев и стал первым из русских чемпионом мира. Он был среднего роста и весил всего 85 кг.

Стоит также отметить, кроме Краевского, и замечательного пропагандиста гимнастики известного русского врача А. Анохина, который в начале 20 века придумал свою "волевою гимнастику" (комплекс изометрических упражнений), оказавшую большое влияние на развитие силовых видов спорта в России и за рубежом.

Следующей важной вехой в развитии гиревого спорта стал 1-ый Всесоюзный конкурс силачей, который проводился в Москве летом 1948 года. В нём приняли участие победители республиканских конкурсов. Соревнования проводились в 4-х весовых категориях: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири 32 кг одной рукой и толчок двух гирь по 32 кг. Разрешалось делать швунг и дожим гири. Время выполнения упражнений не ограничивалось.

Важнейшим этапом в истории гиревого спорта стало утверждение в 1962 году правил соревнований по классическому троеборью Союзом спортивных обществ и организаций РСФСР. Троеборье в себя включало:

- жим гири левой рукой и правой;
- толчок двух гирь от груди;
- рывок гири одной рукой.

Участники делились на 4 весовые категории: 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Была разработана спортивная классификация, являвшаяся частью всероссийской классификации по национальным видам спорта. Более 15 лет гиревой спорт культивировался лишь в сельских коллективах физкультуры.

В конце 60-х начале 70-х годов соревнования по гиревому спорту приобрели заметную популярность. На финальные соревнования конкурса сельских силачей съезжались богатыри из более, чем 20 областей и республик России. Признанными лидерами были команды Татарской АССР, Красноярского края, Свердловской, Московской, Пермской, Липецкой областей. И хотя результаты участников тех времён могут вызвать сегодня некоторый скептицизм, тем не менее, это не умаляет их вклад в развитие гиревого спорта.

В весовой категории до 60 кг имена чемпионов менялись почти ежегодно. К слову сказать, даже в начале 70-х годов нередко были случаи, когда на всероссийском конкурсе сельских силачей некоторые участники лёгких весовых категорий не могли ни разу зафиксировать вверху две двухпудовые гири. В связи с этим продолжительное время было много дискуссий по поводу необходимости введения более лёгких гирь в этих весовых категориях.

В категории до 60 кг долгие годы лидером был В. Пашков (Тамбов), позднее - А. Воротынцев (Липецкая область). В категории до 80 кг более 10 лет не было равных Ф. Губайдулину из Татарии.

Тяжеловесы тех времён отличались поистине богатырской статью. Среди них - М. Патрушев из Свердловска, И. Пузырёв из Красноярска, И. Немцев из далёкого горно-алтайского села Тотыма. О последнем следует сказать больше, потому что в его спортивной биографии, отражается история гиревого спорта. И. Немцев - самый

тяжёлый за всю историю спорта гиревик (вес 142 кг). Он стал одним из первых чемпионов России в начале 60-х годов и более 25 лет сокрушал на помосте рекорды, приводя в восторг зрителей и поклонников, удивляя своей мощью и спортивным долголетием. В 1988 году он дождался своего "звёздного часа": после введения норматива Мастера Спорта осуществил свою заветную мечту - получил звание "Мастер Спорта СССР", хотя было ему уже 46 лет.

В начале 70-х годов идёт поиск методики учебно-тренировочного процесса, совершенствование техники. На смену чисто силовому жиму пришёл темповый (швунговый) жим. Первым его выполнил Ф. Губайдулин, а затем до совершенства довёл А. Воротынцев.

В 1973 году в Ярославле на финальных соревнованиях первенства Россовета ДСО "Урожай" 30-летний А. Воротынцев произвёл сенсацию, о чём сообщила газета "Советский спорт", поместив на первой странице фото чемпиона. В весовой категории до 70 кг он выжал одной рукой двухпудовую гирю 123 раза, причём рекорд до этого был равен 42 подъёмам. Судья на помосте, не найдя каких-либо изъянов в правильности выполнения упражнения и зафиксировав 123 подъёма, растерялся и заставил спортсмена опустить гирю, хотя он не приступил ещё к выполнению упражнения второй рукой. После короткого совещания главная судейская коллегия утвердила результат. Через несколько лет уже подавляющее большинство спортсменов выполняло жим таким способом.

В начале 70-х годов параллельно с Россией гиревой спорт прогрессирует на Украине и в Литве, где также объявили его национальным видом спорта, разработали свою спортивную классификацию, утвердили разрядные нормативы.

Большой вклад в развитие гиревого спорта на Украине внёс И. Короленко, ставший одним из первых Мастеров Спорта на Украине. Он много сделал для пропаганды гиревого спорта. Беловодский турнир стал одним из первых соревнований, положивших начало традиционным матчевым встречам между командами Украины, России и Литвы. Если же быть точнее, первая официальная встреча между командами союзных республик состоялась 4 мая 1972 года в г. Скадовске Херсонской области, куда на открытый чемпионат республиканского общества "Колос" была приглашена сборная команда Липецкого облсовета ДСО "Урожай", представлявшая РСФСР.

Чуть позднее начались контакты с литовскими гиревиками. Матчевая встреча в г. Гаргждай в 1973 году переросла в известный турнир команд трёх республик СССР: Литовской ССР, РСФСР и Украинской ССР.

В середине 70-х годов инициативу развития гиревого спорта в Литве берёт на себя председатель коллектива физкультуры Литовского морского пароходства Б. Вишняускас. С его именем связано дальнейшее укрепление спортивных связей, поиск и дальнейшее совершенствование правил соревнований.

В октябре 1977 года Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров РСФСР проводит учредительное собрание физкультурного актива гиревиков, где избирается комиссия гиревого спорта, которая вошла в состав Федерации национальных видов спорта. Получив статус официального органа, комиссия активно взялась за решение множества накопившихся вопросов. Были пересмотрены и внесены некоторые изменения в правила соревнований и спортивную классификацию, удалось существенно расширить календарь спортивных мероприятий и, что особенно важно, на 1978 год был официально запланирован и

проведён в том же году первый чемпионат РСФСР. Комиссия была инициатором массовых соревнований "богатырей России", которые многие годы пользовались большим успехом.

В связи с ростом технических результатов, особенно в жиме, сложностью организации соревнований и их судейства, встал вопрос о необходимости отмены жима. Почти 3 года дискутировался вопрос об отмене жима. Действительно, сложно было в то время представить гиревой спорт без традиционного жима. Но время в прямом и переносном смысле подгоняло принятие решений. Соревнования по троеборью превращались в изнурительную борьбу, продолжавшуюся по 7 - 8 часов. В 1981 году был проведён ряд экспериментальных соревнований без жима, которые убедили в правильности принимаемых решений. В 1982 году жим был отменён.

Совершенствование техники в двух других упражнениях, поиск новых методик качественно улучшил и учебно-тренировочный процесс, что привело к резкому росту результатов в толчке и рывке. Надвигалась новая проблема, связанная с выполнением рывка. Опуская гирию на грудь, медленно перекачивая её на живот (иногда это длилось до 10 секунд), спортсмен использовал это время для отдыха. Множество предложений по внесению дополнений в правила соревнований, в том числе и ограничение времени отдыха с гирей на груди, результатов не приносило. Соревнования в рывке превращались в унылое, неоправданно затянутое зрелище.

По предложению одного из ведущих спортсменов и тренеров того времени В. Бороденкова было проведено два экспериментальных турнира, в которых спортсмены выполняли рывок, не опуская гирию на грудь. Видоизменённое упражнение сразу же всем понравилось своей динамичностью и зрелищностью.

К тому времени гиревой спорт в масштабах страны (Советского Союза) представлял собой разбалансированный механизм. Украина, Литва, РСФСР имели свои правила соревнований, существенно различавшиеся. Так, в конце 70-х годов в российских правилах существовало 6 весовых категорий, в украинских - 8, в литовских - 11. Значительные расхождения были и в спортивных классификациях. Более того, в автономных республиках РСФСР стали появляться свои правила соревнований. Так, в Якутской АССР гиревой спорт был включён в национальные виды спорта с правом присвоения звания "Мастер Спорта Якутской АССР по гиревому спорту". Всё это не служило популяризации и гармоничному развитию гиревого спорта, затрудняло дружеские спортивные связи, обмен опытом. Комиссия гиревого спорта РСФСР неоднократно выходила с предложениями в Спорткомитет РСФСР о необходимости объединения усилий, утверждения уже разработанных единых всесоюзных правил соревнований по гиревому спорту. Необходимо отметить, что большую роль в осуществлении этой программы сыграл В.А. Поляков - заместитель председателя Федерации тяжёлой атлетики СССР. Проявляя интерес ко всем начинаниям, он сам непосредственно включился в разработку проекта единых всесоюзных правил соревнований, учебно-методических разработок, создание всесоюзной комиссии гиревого спорта.

Было признано целесообразным сократить количество весовых категорий до пяти; в целях гармоничного развития гиревика выполнять рывок левой рукой и правой, а не одной, как это было ранее.

Толчком для решения всех организационных вопросов явилось сентябрьское (1981 года) Постановление Совмина СССР "О дальнейшем подъёме массовости физической культуры и спорта". Гиревой спорт как одно из наиболее доступных

средств физического воспитания населения должен был сыграть не последнюю роль в решении поставленных задач.

В сентябре 1983 года в Москве собирается учредительное собрание, которое избирает всесоюзную комиссию гиревого спорта при Федерации тяжёлой атлетики СССР. В 1984 году Госкомспорт РСФСР утверждает единые всесоюзные правила соревнований по гиревому спорту, а в 1985 году в г. Липецке проводится первый официальный чемпионат СССР. С этого времени начался новый этап развития гиревого спорта.

Проведение чемпионата СССР и включение гиревого спорта в Единую Всесоюзную спортивную классификацию послужило мощным толчком для его развития в союзных республиках СССР, а также в большинстве спортивных обществ. Расширился календарь спортивных мероприятий, в гиревой спорт влился новый отряд свежих сил из числа физкультурных работников и спортсменов из других видов спорта. Всё это не могло не сказаться благоприятно на качестве учебно-тренировочного процесса и, в конечном итоге, на росте технических результатов. В толчке двух гирь, например, за 4 года результаты участников чемпионата страны (СССР) в некоторых весовых категориях утроились. Больше внимания тренеры и спортсмены начали уделять специальной выносливости. Одним из резервов роста технических результатов в толчке стал отдых с гирями на груди. Ведущие спортсмены страны конца 80-х годов, например, Ю. Ромашин, А. Мощенников один цикл выполняли за 10-12 секунд, затрачивая на всё упражнение до 50 минут. Соревнования превращались в унылое зрелище, не выдерживался регламент. Новый вид программы - толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъёма ("длинный цикл"), предложенный Ю.М. Зайцевым, энтузиастом гиревого спорта из Москвы, делал упражнение более динамичным, на 25-30 % сокращал время его выполнения. Экспериментальный Кубок СССР в 1989 году в г. Талсы по этой программе прошёл успешно. Было принято решение о проведении всесоюзных соревнований по двум программам: по классическому двоеборью - Чемпионат СССР; по "длинному циклу" - Кубок СССР.

Введение в 1989 году 10-минутного регламента времени на выполнение одного упражнения сняло многие проблемы.

С начала 90-х годов начали проводить соревнования международного уровня как среди взрослых, так и среди юношей и juniоров. Как правило, в этих соревнованиях участвуют спортсмены России, Прибалтики и бывших союзных республик, но всё чаще приезжают спортсмены из дальнего зарубежья (Греция, США, Канада, Италия, Венгрия, Германия и др.). Как правило, на международной арене спортсмены соревнуются в классическом двоеборье и в толчке по "длинному циклу".

В России, кроме того, проводятся соревнования по гиревому жонглированию (групповые упражнения), а также всё большую популярность приобретают гиревые эстафеты, где соревнуются команды из нескольких участников (от каждой категории по одному участнику), причём на выполнение упражнения (обычно это толчок двух гирь от груди) гиревнику даётся 3 мин, а затем идёт смена (передача эстафеты). Команда-победитель здесь определяется по общей сумме очков. В настоящее время введены в действие нормативы и для женщин, вплоть до уровня КМС, но, правда, только лишь в рывке. С каждым годом растёт количество Мастеров Спорта России по гиревому спорту, причём наблюдается явная тенденция в сторону омоложения

Говоря о людях-легендах в гиревом спорте, стоит отдельно упомянуть о поистине великом гиревике Сергее Мишине из Калуги, ставшем одним из первых Заслуженных

Мастеров Спорта России. Он пришёл в гири довольно поздно - ему было уже более 20 лет. Работая на заводе слесарем, он находил время для занятий спортом, причём либо в домашних, либо в производственных условиях. Очень быстро выполнив норматив Мастера Спорта СССР, он продолжал совершенствовать своё мастерство, став в последствии МСМК и ЗМС России. Его результаты впечатляют: толчок - свыше 160 раз, рывок - свыше 100 раз. На счету Мишина множество рекордов: союзных, российских, мировых. Этот великолепный спортсмен выступает на высшем уровне с середины 80-х годов и до наших дней, занимая при этом самые высокие места.

В данное время центрами гиревого спорта в России являются Рыбинск, Санкт - Петербург, Липецк, Елец, Уфа, Смоленск, Бабаево, Тамбов, Жуков, Оренбург и некоторые другие города. Абсолютное большинство победителей международных соревнований - из России.

## **2. Правила проведения соревнований по гиревому спорту**

Правила проведения и программа соревнований по гиревому спорту утверждены Исполкомом Международной федерации гиревого спорта от 30 ноября 2007 года и включают в себя:

### **2.1 Характер и программа соревнований**

гиря общесиловой выносливость тренировка

По характеру соревнования по гиревому спорту разделяются на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные.

В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и согласно с этим определяется его место в соревнованиях. В командных и лично-командных соревнованиях засчитывается отдельно результат каждого участника и команды в целом и согласно с этим определяются личные места участников и команд.

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

Программа соревнований.

Соревнования проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг:

- по программе двоеборья (толчок двух гирь от груди двумя руками и рывок гири поочередно одной и другой рукой);
- в отдельных упражнениях (рывок, толчок);
- в толчке двух гирь от груди с опусканием в положение вися каждого подъема (длинный цикл);
- женщины соревнуются в рывке;

- в командных эстафетах.

Срок соревнований в одной весовой категории по программе двоеборья определяется положением о соревнованиях. Сначала выполняется толчок, затем рывок. Вес гирь определяется положением о соревнованиях. Соревнования должны быть организованы так, чтобы время отдыха между упражнениями было не менее 30 минут.

## 2.2 Участники соревнований

*Возраст участников.* К соревнованиям допускаются:

- младшие юноши (девочки) - 14-15 лет;
- старшие юноши (старшие девочки) - 16-18 лет;
- юниоры (юниорки) - 19-22 года;
- мужчины, женщины - старше 22 лет;
- ветераны мужчины - 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64 и старше;

Женщины - 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64 и старше.

Возраст участника определяется по году рождения (на 1 января текущего года).

Младшие юноши, старшие юноши и юниоры могут соревноваться в старшей от своей возрастной группе только по специальному разрешению врача и решением Исполкома МФГС.

*Весовые категории.* Участники соревнований разделяются на такие весовые категории:

Таблица 1. Весовые категории гиревиков

Младшие юноши, старшие юноши	Мужчины, юниоры, ветераны	Девочки, старшие девочки	Женщины, юниорки, ветераны
до 55 кг	до 60 кг	до 50 кг	до 60 кг
до 60 кг	до 65 кг	до 55 кг	до 65 кг
до 65 кг	до 70 кг	до 60 кг	свыше 70 кг
до 70 кг	до 75 кг	свыше 60 кг	
до 75 кг	до 80кг		
до 80кг	до 90 кг		
свыше 80 кг	свыше 90 кг		



Каждый участник имеет право выступать в данных соревнованиях только в одной весовой категории.

*Заявки.* Перед началом соревнований (за день) в Главную судейскую коллегию (секретариат) подаются заявки на участие в соревнованиях, где проводится мандатная комиссия по допуску участников и команд к соревнованиям.

Во время мандатной комиссии определяется окончательный состав участников по весовым категориям. Заполняются карточки участников, в которых должны быть указаны сведения о спортсменах: фамилия, имя, год рождения, спортивное звание, весовая категория, территория, ДСО, ведомство, лучшие результаты, Ф.И. О. тренера.

Заявка должна быть заверена руководителем спортивной организации и врачом ВФД.

*Порядок взвешивания участников.* Взвешивания участников соревнований определяется положением о соревнованиях, начинается не позже, чем за 2 часа до начала соревнований и длится один час. Взвешивание проводится в специально отведенном с этой целью помещении. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды. Взвешивание участников проводится судьями, которые обеспечивают судейство соревнований в данной весовой категории. Участники взвешиваются обнаженными. Каждый участник взвешивается один раз. К повторному взвешиванию допускается тот участник, собственный вес которого не соответствует весовой категории при первоначальном взвешивании. Женщины и девушки взвешиваются только в присутствии женщин-судей. При прохождении мандатной комиссии, или во время взвешивания, проводится жеребьевка участников для определения очередности выхода на помост и подается техническая заявка.

*Права и обязанности участника.* Участник обязан знать правила соревнований и положение о соревнованиях.

Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя своей команды, капитана или судью при участниках. Участник обязан строго придерживаться дисциплины, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям. Участник, который не явился на объявление, снимается с соревнований. Участник готовится и выступает с гирями, установленными на помосте, на который он должен выходить. Гири должны быть пронумерованы согласно нумерации помоста, Участнику запрещается пользоваться какими-либо приспособлениями, которые облегчают поднимание гири (гирь). Участник имеет право до вызова на помост подготовить гири для выполнения упражнения. Подготовка гирь проводится в отведенном с этой целью месте в зоне видимости судейской коллегии.

Участник имеет право быть представителем производства или фирмы по рекламе ее продукции. Об этом участник или представитель команды должен уведомить организацию, которая проводит соревнования, и главную судейскую коллегию и получить на это разрешение.

Участник, который занял призовое место (1,2,3) обязан явиться на награждение в спортивной форме. При неявке на награждение участник лишается награды.

*Форма спортсменов.* Спортсмены обязаны выступать в форме, которая должна быть чистой, нарядной и отвечать следующим требованиям:

- костюм может состоять из одной или двух частей, но должен полностью прикрывать туловище спортсмена;

- спортивные или велосипедные трусы, тяжелоатлетическое трико не должны закрывать коленные суставы;
- футболка должна быть без воротничка и не закрывать локтевые суставы;
- разрешается пользоваться тяжелоатлетическим поясом, шириной не более 12 см, бинтами длиной не более 1,5 м. Ширина наложения бинтов на запястье должна быть не более 10 см, на коленях - не более 25 см. Разрешается пользоваться наколенниками и бандажами. Пояс нельзя одевать под соревновательный костюм;
- спортивная обувь может быть произвольной.

*Представители и капитаны команд.* Каждая организация, участвующая в лично-командных соревнованиях, должна иметь своего представителя. Представитель является руководителем команды, несет полную ответственность за организованность и дисциплину участников, обеспечивает своевременную их явку на соревнования и награждение в спортивной форме согласно правил соревнований. Представитель присутствует при взвешивании участников своей команды и жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся с представителями. Представителям, тренерам и участникам запрещается находиться во время выступления участников в зоне проведения соревнований. Представители должны находиться на специально отведенном для представителей месте или среди участников своей команды.

Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования. Представитель имеет право подавать в судейскую коллегию заявления и протесты, касающиеся только участников своей команды.

Протесты подаются до выхода очередной смены участников.

Если участники какой-либо команды не имеют представителя, его обязанности выполняет капитан команды.

### **2.3 Оборудование и инвентарь**

Соревнования проводятся на помостах размером не менее 1,5 x 1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу.

Вес гирь не должен отклоняться от номинального более чем на 100 граммов.

Параметры и цвет гирь:

- размеры:
- высота - 280 мм
- диаметр корпуса - 210 мм
- диаметр ручки - 35 мм
- цвет:
- 16 кг - желтый

- 24 кг - зеленый

- 32 кг - красный

Для ведения и информации должна быть установлена судейская сигнализация. Перед началом соревнований должен быть составлен акт на соответствие оборудования и инвентаря правилам соревнований.

#### **2.4 Судейская коллегия**

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования. В состав судейской коллегии входят:

- при проведении соревнований с количеством участников до 20 человек: главный судья, главный секретарь, врач, судья-фиксатор (на каждый помост), судья на дублирующем протоколе, секретарь, судья-информатор, судья при участниках, технический контролер;

- при проведении соревнований с количеством участников до 20 человек: главный секретарь, главный судья;

- при проведении соревнований с количеством участников 20 человек, а также при проведении соревнований сразу на нескольких помостах дополнительно вводится заместитель главного судьи и соответственно увеличивается количество других судей.

Судья по гиревому спорту обязан твердо знать настоящие правила и уметь применять их в ходе соревнований. Он должен быть объективным и принципиальным в своих решениях, являясь примером дисциплины, организованности и четкости в работе, хорошо знать положение о проводимых соревнованиях. Судьи должны иметь единую форму одежды: темный пиджак и черные брюки.

Для хозяйственного обеспечения организация, проводящая соревнования, выделяет в распоряжение судейской коллегии и коменданта соревнований.

А) Главная судейская коллегия.

В состав главной судейской коллегии входят главный судья, его заместитель и главный секретарь. Из состава судейской коллегии избирается жюри, которое возглавляет главный судья соревнований. В состав жюри входят главный судья и до пяти членов жюри, имеющих высшую категорию. Состав жюри определяет главная судейская коллегия.

Права и обязанности главной судейской коллегии (жюри):

- следить за правильным проведением соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях;

- принимает заявления и протесты и выносит по ним решения;

- на период разбора протеста соревнования приостанавливаются. На Всероссийских соревнованиях для объективного принятия решений по протестам, используется видеозапись выступлений спортсменов;

- отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки или допустивших грубость по отношению к участникам, другим судьям, представителям, тренерам;
- вносит изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость.

Главная судейская коллегия (жюри) не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований. Все решения главная судейская коллегия принимает большинством голосов.

#### Б) Главный судья и его заместители

Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкую организацию, дисциплину и безопасность проведения соревнований, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдение действующих правил, объективность судейства, подсчет результатов и подведение итогов соревнований. Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести заседание судейской коллегии и семинар с представителями по правилам соревнований, а также проверить наличие соответствующего инвентаря и оборудования;
- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад;
- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы;
- осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей;
- применять к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты;
- представлять в 5-дневный срок письменный отчет и необходимую документацию в организацию, проводящую соревнования;
- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи, при отсутствии последнего выполняет его обязанности.

#### В) Главный секретарь соревнований:

- готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления;
- оформляет протоколы заседаний судейской коллегии и оформляет распоряжения и решения главного судьи;
- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, представителям команд и корреспондентам;
- составляет акты об установлении рекордов;
- обрабатывает всю документацию соревнований;

- представляет главному судье необходимые материалы для отчета;
- ведет учет и фиксирует решения по протестам.

#### Г) Судья на помосте:

- проводит взвешивание участников той весовой категории, судейство которой он осуществляет;
- следит за внешним видом и формой одежды каждого участника и имеет право не допускать участника к выполнению упражнения из-за несоответствия формы одежды и применения участником средств, запрещенных правилами соревнований. После устранения участником замечаний, судья дает команду "Старт" и участник выполняет упражнение в оставшееся до 10 минут время;
- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов;
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой "не считать";
- громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении.

На чемпионатах и первенствах России, всероссийских соревнованиях на каждый помост назначаются два судьи, один из которых является старшим и ведет счет. Его помощник фиксирует подъемы и ведет протокол. Окончательный результат определяется совместным решением двух судей.

#### Д) Секретарь:

- заполняет карточки участников на взвешивании (протокол взвешивания) и протокол соревнований на помосте данной весовой категории;
- вызывает участников на помост и предупреждает о необходимости подготовиться очередным участникам.

#### Е) Судья - информатор:

- объявляет решения, распоряжения главной судейской коллегии;
- сообщает зрителям и участникам о результатах соревнований.

#### Ж) Судья при участниках:

- проверяет по спискам явку участников соревнований, а также соответствие их костюмов требованиям правил соревнований и сообщает главному секретарю результаты проверки;
- проводит построение и выводит участников соревнований согласно жребию на представление и выполнение упражнений;
- своевременно предупреждает участников о вызове их на помост;
- сообщает секретарю сведения о неявке участника или отказе участвовать в соревнованиях;

- является посредником между участниками и судейской коллегией.

### З) Технический контролер:

- вместе с заместителем главного судьи проводит взвешивание гирь и составляет акт об их соответствии правилам соревнований;

- контролирует техническое состояние гирь и оборудования;

- следит за порядком подготовки гирь и рук;

- присутствует на взвешивании и помогает ведущему секретарю соревнований при установлении личности спортсменов, а также их имени и фамилии, веса участников и т.д.;

- проверяет соревновательные помосты, весы, электронную судейскую систему, хронометры, разминочный зал, наличие 2-х видеокамер и другие объекты на соревнованиях;

- проверяет правильность формы судей;

- обеспечивает, чтобы, пока спортсмены находятся на помостах, никого, включая технического контролера, там не было (перед глазами публики и телевизионных камер).

### И) Врач соревнований.

Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и:

- проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе соревнований;

- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания;

- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления;

- согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника, дает письменное заключение о причинах его снятия;

- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

### К) Комендант соревнований.

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, гири, весы и др. инвентарь), мест соревнований, мест для участников, представителей, судей, прессы. Обеспечивает парад участников техническими

средствами и атрибутикой, выполняет указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.

## **2.5 Правила выполнения упражнений - общие положения**

За 2 минуты до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда "Старт". После команды "Старт" участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гири (гири) от помоста до команды "Старт" старший судья подает команду "Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение".

Участник, опоздавший на помост к моменту старта, к соревнованиям не допускается.

На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30сек., 50 сек., последние 5 сек., каждую секунду.

По истечении 10 минут подается команда "Стоп", после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения.

Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными.

- При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды "Не считать", "Стоп".

- При уходе с помоста при выполнении упражнений, т.е. касании любой части пространства за пределами помоста, подается команда "Стоп".

- Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

*Толчок.* Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. В момент фиксации гири в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Руки спортсмена должны находиться на фронтальной плоскости головы. Ноги и гири должны находиться на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Фиксация - акцентировано выделенная, видимая остановка гири и спортсмена.

Команда "Стоп" подается при:

- опускании гири (гири) с груди в положение виса;

- постановке гири (гири) на плечевые суставы, с явной остановкой для отдыха.

Команда "Не считать" подается при:

- доталкивании, дожиме;

- отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении;
- отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении;
- поправке гирь (гири) в стартовом положении.

Непрерывное опускание гирь через плечи (прокат) - не является ошибкой.

Толчок 2-х гирь от груди с последующим опусканием в положение виса после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам, но команда "Стоп" подается при постановке гирь на помост.

Остановка гирь при очередном замахе в положении виса не считается ошибкой, при условии, если гири и руки не касаются ног и туловища.

*Рывок.* Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. В момент фиксации гири в верхнем положении, рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации сверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает её вниз для выполнения очередного подъема.

Смена рук производится один раз, произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подаётся команда "Переложить".

Команда "Стоп" подается при:

- постановке гири на плечо при рывке второй рукой;
- постановке гири на помост.

Команда "Не считать" подается при:

- дожиме гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касание свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Случайное касание помоста при замахе не считается ошибкой. Остановка гири внизу при очередном замахе, не считается ошибкой при условии, что рука и гиря не касаются ног и туловища.

Командные соревнования (эстафеты)

Вес гирь (гири), упражнение, временной фактор, количество этапов определяется положением о соревнованиях.

Выполнение упражнений проводится по общим правилам.

Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий.



Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

Порядок проведения эстафеты:

- перед началом эстафеты участники выстраиваются на представление по командам, по этапам. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 после чего подается команда "Старт" участникам первого этапа;

- за 15 секунд до старта очередного этапа судья при участниках выводит следующих спортсменов;

- за 5 секунд до окончания очередного этапа производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1;

- передача эстафеты производится по команде "Смена". Участник, закончивший этап должен поставить гири на помост;

- участнику предыдущего этапа, зафиксировавшему гири после команды "Смена" для очередного этапа, подъемы не засчитываются;

- счет ведется общий с нарастающим итогом;

- команда - победительница определяется по наибольшему количеству подъемов;

- при равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников.

## **2.6 Регистрация рекордов и высших достижений**

Рекорды России и высшие достижения среди юношей, juniоров, молодежи и ветеранов регистрируются только на соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий ВФГС. В составе судейской коллегии должно быть не менее 3-х судей Республиканской категории.