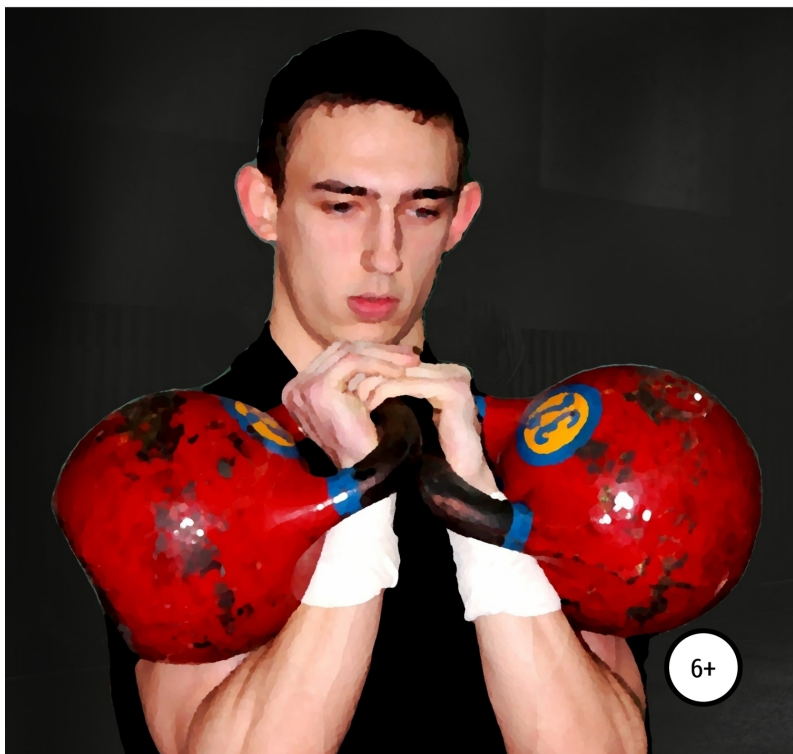


Сергей Косьяненко

Гиревой спорт 2019

справочник-календарь



Сергей Иванович Косьяненко

Гиревой спорт 2019

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40643955

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-10832-5

Аннотация

Протоколы соревнований, правила гиревого спорта, разрядные нормативы, рекорды России и другая полезная информация для специалистов и любителей гиревого спорта.

Содержание

Введение	4
Правила гиревого спорта	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Введение



Сегодня нет недостатка в информации. Просторы интернета напичканы ею. Порой найти нужную бывает трудно,

именно из-за этого изобилия. Справочник, который предлагается вашему вниманию, собрал всё, что может понадобиться специалисту в области гиревого спорта.

В нём вы сможете прочитать последний вариант редакции правил гиревого спорта, новые разрядные нормативы, протоколы соревнований последнего года и состояние рекордов России на 1 января 2019 года. Кроме этого много другой полезной информации.

Имея справочник под рукой, вы будете полностью вооружены нужными цифрами и данными. Не придётся блуждать по сайтам, чтобы отыскать нужный протокол или дату и место проведения ближайших Всероссийских соревнований. Десятки лучших результатов прошлого года помогут ставить цели, а конкретные планы и советы для начинающих помогут сделать первые шаги к будущим рекордам.

Пусть эта брошюра поможет вам экономить время и быть в курсе последних событий ушедшего года. Без прошлого не будет будущего. Пусть новый год принесёт вам новые радости и успехи. Успешных вам тренировок и стартов!

Этот справочник составлял всего один человек, поэтому очевидно, что будет много ошибок и неточностей. Прошу прощения за них и буду очень признателен, если укажете на такие места в комментариях на моём сайте DVAPYDA.RU

С уважением! Составитель данного справочника МСМК Косьяненко Сергей.

Правила гиревого спорта

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом Минспорта России

от «29» января 2018 г. № 68

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Общие положения

Настоящие правила вида спорта «гиревой спорт» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией, аккредитованной по виду спорта «гиревой спорт» (далее – Федерация) в соответствии с правилами гиревого спорта Международного союза гиревого спорта (далее – МСГС).

Настоящие Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «гиревой спорт» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции Правил трактуются в соответствии с Правилами МСГС.

Официальные лица (представители команд, тренеры,

спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Программа, классификация и соревновательные дисциплины.

2. Программа соревнований.

2.1. Соревнования по гиревому спорту на территории Российской Федерации проводятся в соответствии с настоящими Правилами и могут быть личными с, личным подведением командного зачета в соответствии с утвержденным Положением об официальных спортивных соревнованиях или физкультурных мероприятиях (далее – соревнования).

2.2. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, с гирями 12, 16, 24, 32 кг.

На муниципальных соревнованиях среди юношей и девушек, могут применяться облегченные гири (8-10 кг):

- толчок двух гирь от груди (короткий цикл);
- толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл);
- рывок гири поочередно одной и другой рукой;
- классическое двоеборье (короткий толчок и рывок);
- эстафеты.

Победитель определяется в каждой весовой категории по наибольшему количеству правильно выполненных подъемов. При этом в двоеборье, в рывке засчитывается половина подъемов выполненных левой и правой рукой.

При одинаковом количестве подъемов у двух или нескольких участников, преимущество получает соответственно:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;
- участник, имеющий меньший собственный вес после выступления;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

2.3. Программа соревнований и расписание по дням определяется регламентом.

Спортивные дисциплины, характер и проведение спортивных соревнований.

2.4. Статус и наименование соревнований:

- Всероссийские соревнования:
 - чемпионат России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди сильнейших спортсменов без ограничения верхней границы возраста;
 - Кубок России;
 - другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
 - первенство России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди лиц с ограничением верхней границы возраста;

- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди лиц с ограничением верхней границы возраста, Чемпионат вооруженных сил, чемпионат среди студентов.

- Межрегиональные соревнования, физкультурные мероприятия:

- чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов или содержащие ограничения по профессиональному признаку среди лиц без ограничения верхней границы возраста;

- первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы Всероссийской Спартакиады одного или двух и более федеральных округов или содержащие ограничения по профессиональному признаку среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

- Соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований:

- чемпионат субъекта Российской Федерации;
 - Кубок субъекта Российской Федерации;
 - Другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
 - Первенство субъекта Российской Федерации;
 - Другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федера-

- ции среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
- Чемпионат муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
 - Другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц без ограничения верхней границы возраста;
 - Первенство муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди лиц с ограничением верхней границы возраста;
 - Другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди лиц с ограничением верхней границы возраста.

2.5. В чемпионате, Кубке и первенствах России участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации, в соответствии с утвержденным Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

2.6. Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в следующих возрастных группах и весовых категориях спортивных дисциплин:

Юноши 14-16 лет.

весовая категория 48 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 53 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 58 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 63 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 68 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 73 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 73+ кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 48 кг (двоеборье)
весовая категория 53 кг (двоеборье)
весовая категория 58 кг (двоеборье)
весовая категория 63 кг (двоеборье)
весовая категория 68 кг (двоеборье)
весовая категория 73 кг (двоеборье)
весовая категория 73+ кг (двоеборье)

Юноши 17-18 лет.

весовая категория 58 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 63 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 68 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 73 кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 78кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 85кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 85+кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 58 кг (двоеборье)
весовая категория 63 кг (двоеборье)
весовая категория 68 кг (двоеборье)
весовая категория 73 кг (двоеборье)
весовая категория 78 кг (двоеборье)
весовая категория 85кг (толчок длинный цикл)
весовая категория 85+кг (толчок длинный цикл)

Девушки 14-16 лет.

весовая категория 48 кг (рывок)

весовая категория 53 кг (рывок)

весовая категория 58 кг (рывок)

весовая категория 58+ (рывок)

весовая категория 48 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 53 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 58 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 58+ кг (толчок длинный цикл)

Девушки 17-18 лет.

весовая категория 53 кг (рывок)

весовая категория 58 кг (рывок)

весовая категория 63 кг (рывок)

весовая категория 63+ (рывок)

весовая категория 53 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 58 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 63 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 63+ кг (толчок длинный цикл)

Юниоры 19-22 года.

весовая категория 63кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 68 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 73 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 85 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 85+ кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 63 кг (двоеборье)

весовая категория 68 кг (двоеборье)

весовая категория 73 кг (двоеборье)

весовая категория 85 кг (двоеборье)

весовая категория 85+ кг (двоеборье)

Юниорки 19-22 года.

весовая категория 63 кг (рывок)

весовая категория 63+ кг (рывок)

весовая категория 63 кг (толчок длинный цикл)

весовая категория 63+ кг (толчок длинный цикл)

Мужчины 18 лет и старше.

весовая категория 63кг (толчок длинный цикл)

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.