

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

В.В. БАРАНОВ

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
государственного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования «Оренбургский государственный  
университет»

Оренбург 2005

УДК 796.8 (076.5)

ББК 75.712я78

Б24

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент С.С. Коровин

Б24

**Баранов, В.В.**

**Использование средств гиревого спорта**

**для развития силовых качеств у студентов [Текст]:**

**методические указания/В.В. Баранов. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005.-18с**

В методических указаниях рассмотрены основные элементы техники выполнения упражнений классического двоеборья в гиревом спорте, методика обучения начинающих спортсменов, физическая подготовка гиревика, примерные планы учебно-тренировочных занятий, представлены правила соревнований и спортивная классификация.

Методические указания предназначены для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования при изучении дисциплины "Физическая культура" и преподавателей кафедр физического воспитания ВУЗов.

ББК 75.712я78

©Баранов В.В., 2005

©ГОУ ОГУ, 2005

## Введение

Для достижения устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни у студентов кафедрам физического воспитания рекомендовано применять (сверх требований федерального компонента) различные формы и методы физического воспитания с учетом местных условий. Доступность, простота материального обеспечения, содержательность занятий, безопасность для здоровья и широкий возрастной диапазон занимающихся – все эти свойства позволяют использовать гиревой спорт (ГС) в качестве эффективного средства общей и профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов.

ГС развивает такие физические качества как сила, общая и силовая выносливость, ловкость (координация движений), гибкость, способствует проявлению морально-волевых качеств занимающихся – целеустремленности, настойчивости, решительности.

Упражнения с гирями эффективно влияют на укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Цель составления настоящих методических рекомендаций – систематизировать и обосновать модели физического воспитания студентов ВУЗов средствами ГС на основе обобщения собственного практического опыта тренерско-преподавательской работы автора и полученных им результатов теоретико-экспериментальных исследований. В процессе профилированного физического воспитания студентов с использованием средств ГС решаются следующие задачи:

1 изучение и совершенствование рациональной техники выполнения упражнений с гирями;

2 совершенствование и развитие комплекса физических качеств, включающего силу, общую и силовую выносливость, ловкость, гибкость;

3 укрепление здоровья, закаливание;

4 воспитание морально-волевых качеств, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям ГС;

5 изучение методик самостоятельного развития физических качеств, умения организовывать и проводить занятия ГС, инструкторская и судейская практика;

6 подготовка к участию в соревнованиях.

# 1 Структура силовых способностей человека

При педагогической характеристике силовых качеств человека выделяют следующие их разновидности:

1 **максимальная изометрическая ( статическая) сила** – показатель силы, проявляемой при удержании в течение определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц;

2 **медленная динамическая (жимовая) сила**, проявляемая, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений;

3 **скоростная динамическая сила** характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального;

4 **«взрывная» сила** – способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При «взрывном» характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин;

5 **амортизационная сила** характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме работы мышц, например, при приземлении на опору в различного вида прыжках, или при преодолении препятствий, в рукопашном бою и т.д;

6 **силовая выносливость** определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости к силовой работе выделяют выносливость к динамической работе и статистическую выносливость. *Выносливость к динамической работе* определяется способностью поддержания работоспособности при выполнении профессиональной деятельности, связанной с подъемом и перемещением тяжестей, с длительным преодолением внешнего сопротивления. *Статистическая выносливость* – это способность поддерживать статистические усилия и сохранять малоподвижное положение тела или длительное время находится в помещении с ограниченным пространством.

## 2 Средства развития силы

*Средствами* развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- 1) упражнения с *внешним сопротивлением*;
- 2) упражнения с *преодолением веса собственного тела*;
- 3) *изометрические* упражнения.

Упражнения с **внешним сопротивлением** являются одними из самых эффективных средств развития силы и подразделяются на:

- 1) упражнения с *тяжестями*;
- 2) упражнения с *партнером*;

- 3) упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, разных эспандеров);
- 4) упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

Упражнения в преодолении собственного веса широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Они подразделяются на:

- 1) гимнастические силовые упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) упражнения в преодолении препятствий.

**Изометрические** упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц (ДЕ) работающих мышц. Различаются упражнения в *пассивном напряжении* (удержание груза и т.д.) и упражнения в *активном напряжении* мышц (в течение 5-10 секунд в определенной позе).

По своему **характеру** все упражнения подразделяются на три основные группы: *общего, регионального и локального* воздействия на мышечные группы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует на менее 2/3 общего объема мышц, регионального – от 1/3 до 2/3, локального – менее 1/3 всех мышц.

**Направленность** воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами:

- *видом и характером* упражнения;
- *величиной отягощения* или сопротивления;
- *количеством повторения* упражнений;
- *скоростью выполнения преодолевающих* или *уступающих* движений;
- *темпом выполнения* упражнения;
- *характером и продолжительностью интервалов отдыха* между подходами.

### 3 Техника выполнения классических упражнений ГС

Надежность и экономичность движений являются основой рациональной техники выполнения упражнений ГС.

Типичные затруднения при изучении техники вызываются достаточной высокой сложностью координации мышечных усилий, что связано с быстрыми сменами напряжения и расслабления и необходимостью сохранять равновесие.

Совершенствование техники выполнения упражнений, достижение должного автоматизма в работе позволяет спортсмену максимально использовать свои физические качества.

#### 3.1 Толчок

Толчок, наиболее сложное в координационном отношении упражнение классического двоеборья, характеризуется большими и продолжительными мышечными напряжениями. Выполнение его требует от спортсмена высокого уровня развития силы и силовой выносливости.

Толчок состоит из двух самостоятельных этапов (Рисунок 1):

- 1) подъем гирь на грудь;
- 2) подъем гирь от груди.

Подъем гирь на грудь выполняется только один раз вначале всего упражнения.

Исходное положение (ИП): основная стойка. Гири стоят между ступнями ног, чуть впереди. Слегка согнув ноги в коленных суставах и наклонившись вперед ( $\approx 45^\circ$ ), спортсмен захватывает дужки гирь.

За счет работы мышц-разгибателей спины и бедра гири отрываются от помоста. Плечи расслаблены. Под действием силы тяжести гири двигаются назад – вниз (движения маятника). Происходит замах.

Затем, используя кинетическую энергию гирь и усиливая работу мышц-разгибателей спины и бедра одним непрерывным движением гири поднимаются по дуге вверх и кладутся на грудь.

Подъем гирь от груди (непосредственно толчок) состоит из четырех последовательно выполняемых двигательных фаз:

- действия в ИП;
- выталкивание;
- подсед и вставание;
- фиксация и опускание гирь в ИП.

**Действия в ИП.** Стопы стоят немного шире плеч, носки слегка разведены в стороны, ноги выпрямлены. Гири лежат на груди, локтевые суставы прижаты к туловищу. Гири лежат на основании ладони, руки расслаблены. Таз выведен слегка вперед.

Проекция общего центра тяжести находится примерно на середине стопы или ближе к голеностопным суставам. Взгляд – вперед, мышцы шеи – расслаблены.

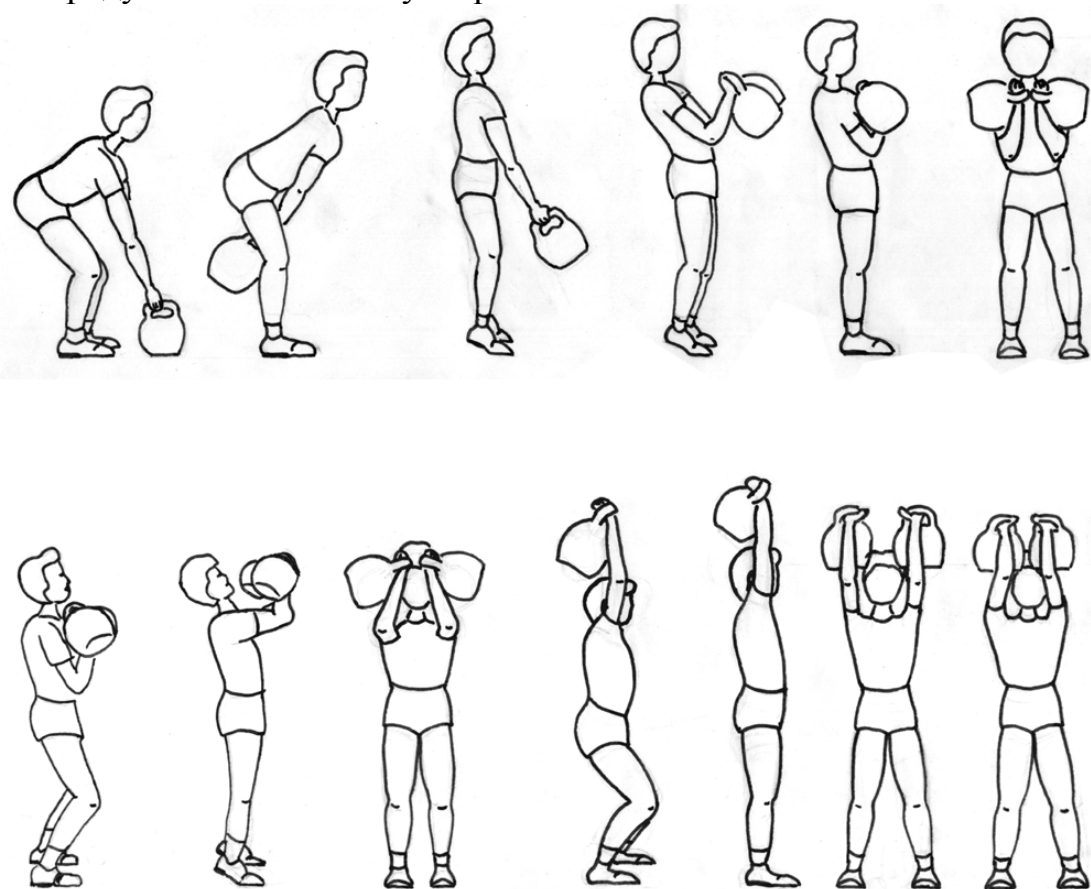
Задача стартового положения обеспечить максимальное использование физических возможностей спортсмена при минимальных затратах энергии в последующих фазах выполнения упражнения.

**Выталкивание.** Это самая сложная и энергоемкая фаза толчка. Его задача – придать снаряду необходимую скорость и поднять его на такую высоту, чтобы создать возможность для последующей фиксации на выпрямленных руках. Состоит из выполнения полуприседа и непосредственно выталкивания снаряда. Движения тесно связаны между собой; второе “вытекает” из первого. Рассматривать их раздельно невозможно.

Полуприсед выполняется на всей стопе путем незначительного сгибания ног в коленном суставе. Движения туловища и гирь должно происходить только в вертикальном направлении. Скорость движения спортсмена с гирями – равномерная, с постепенным замедлением в нижнем положении.

Полуприсед не должен быть глубоким, т.к. при больших углах в коленных суставах максимальное усилие мышц-разгибателей бедра будет выше.

Движение выталкивания начинается работой мышц-разгибателей бедра, затем включаются икроножные мышцы (спортсмен при этом встает на носки) и на завершающем этапе – движение осуществляется за счет мышц-разгибателей плеча. Особенность выталкивания - в его слитности. Все группы мышц, участвующих в работе, используют энергию начального движения с целью придания снаряду максимального ускорения.



**Рисунок 1-Техника выполнения толчка**

**Подсед и вставание.** Глубина подседа зависит от скорости и высоты вылета гири. Движение спортсмена вниз начинается сразу после вставания на носки. Гири, получившие максимально доступную спортсмену скорость, продолжают равнозамедленное перемещение вверх, а спортсмен, выпрямляя руки в локтевых суставах, подседает под снаряд, подавая грудь вперед. Тесное взаимодействие системы спортсмен – гири, позволяет контролировать направление перемещения снаряда и величину подседа.

Вставание начинается сразу после завершения подседа. Спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, сохраняя при этом равновесие.

**Фиксация и опускание гири.** Во время фиксации спортсмен должен быть неподвижен: ноги–выпрямлены в коленном суставе, руки–в локтевом.

При опускании гири атлет подает плечи слегка назад, одновременно расслабляя руки, и приподнимается на носки. Руки с гирями опускаются на грудь, при этом ударная нагрузка смягчается опусканием на полную стопу, небольшим сгибанием ног в коленном суставе и пружинящим движением туловища.

### 3.2 Рывок

Рывок – второе упражнение классического двоеборья. Согласно правил соревнований по ГС, участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Движение выполняется в один прием (Рисунок 2).

Сложность выполнения рывка связана с необходимостью сохранять равновесие при движении снаряда по кривой (не только в вертикальном, но и в горизонтальном направлении).

Упражнение состоит из двух двигательных фаз:

—старта и подъема гири вверх;

—фиксации наверху и опускания гири вниз.

**Старт и подъем гири вверх.** Ступни ног стоят немного шире плеч, гиря – между ступнями, чуть впереди. Слегка согнув ноги в коленных суставах и наклонившись вперед ( $\approx 45^\circ$ ), спортсмен захватывает рукой дужку гири. За счет мышц-разгибателей спины и бедра гиря отрывается от помоста. Плечо расслабленно. Под действием силы тяжести гиря движется назад – вниз. Происходит замах.

Затем, используя инерцию обратного движения гири и усиливая работу мышц-разгибателей спины и бедра, спортсмен разгоняет снаряд до уровня груди. Далее следует фаза свободного полета гири вверх за счет полученного ускорения. В это время спортсмен, сопровождая и контролируя рукой снаряд, направляет гирю в точку фиксации, гасит ее скорость, выполняет подсед для остановки гири над собой и фиксирует ее на выпрямленную руку.

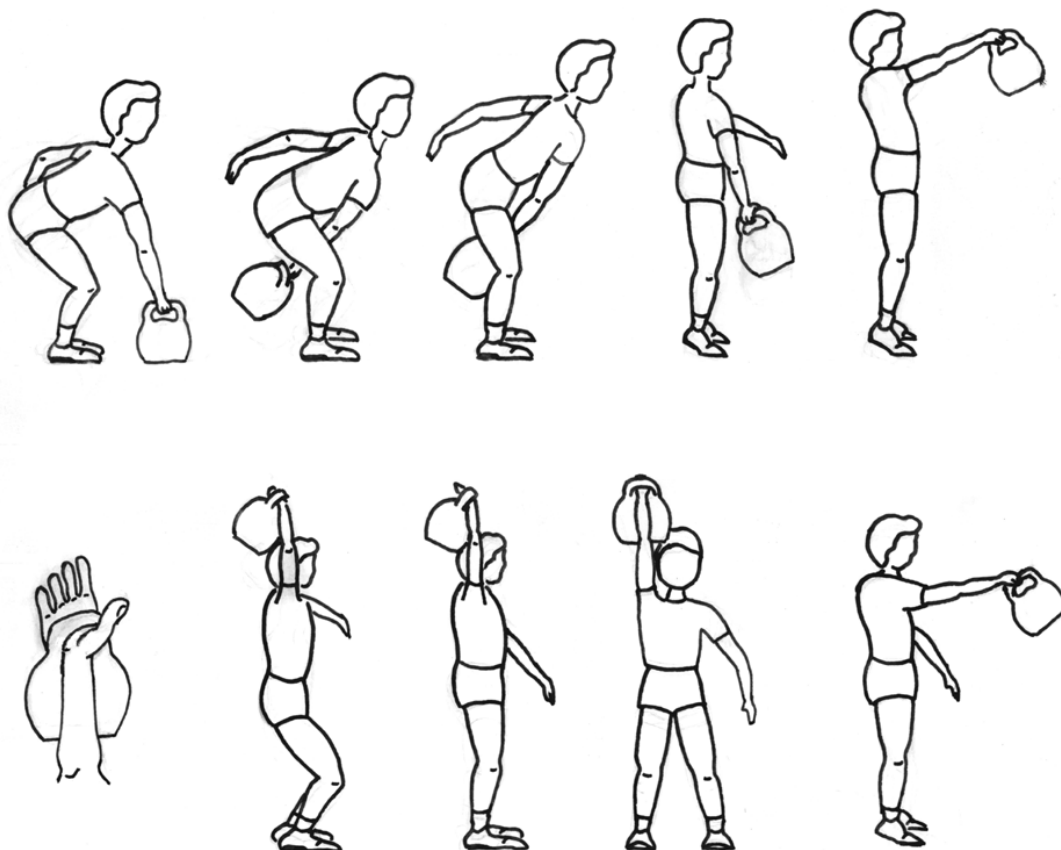
Плечевой пояс движется во время разгона и свободного полета гири – назад–вверх, во время подседа – вперед–вниз. Взгляд спортсмена в течение времени выполнения рывка должен быть направлен вперед. Это позволяет, во-первых, лучше координировать свои действия, во-вторых, способствует



повышению тонуса мышц-разгибателей спины и бедра (шейно-тонический рефлекс). Важную роль в правильном выполнении рывка играет захват дужки гири. Естественное физиологическое состояние кисти руки – слегка расслабленное. Если захват производится всей ладонью, то при поворачивании гири в руке возможны травмы и мышцы-сгибатели предплечья нагружаются сильнее. Следовательно их усталость наступает быстрее. Поэтому захват гири и следует производить слегка расслабленной кистью.

**Фиксация и опускание гири вниз.** В момент фиксации сила тяжести снаряда направлена вниз и проходит через локтевой и плечевой суставы. Дужка гири должна опираться на основание ладони. Этим достигается расслабление мышц предплечья и освобождение сосудов, снабжающих кисть и предплечье, от зажима. Во время фиксации очень важно умение расслабить основные группы мышц, участвующих в рывке – разгибатели спины и бедра. От этого умения зависит работоспособность спортсмена, и как следствие, его результат.

Опускание гири вниз происходит под действием ее собственного веса. Спортсмен чуть подает вперед выпрямленную руку, поворачивая кисть вперед-наружу; при этом начинается свободное падение снаряда. На уровне груди снаряд подхватывается кистью. Одновременно начинается движение плечевого пояса назад-вверх, за счет которого происходит амортизация и торможение гири. В работе участвуют мышцы-разгибатели спины и бедра, которые в процессе торможения снаряда приобретают тонус, необходимый для выполнения следующего цикла упражнений. Во время всего упражнения свободная рука расслаблена; при необходимости используется для поддержания равновесия. Перехват гири осуществляется произвольным способом.



**Рисунок 2-Техника выполнения рывка**

### 3.3 Дыхание спортсмена

От правильности постановки дыхания спортсмена во время выполнения упражнений с гирями зависит его работоспособность, и как следствие, результат. Правильное, ритмичное дыхание эффективно обеспечивает потребление кислорода работающими мышцами и утилизацию промежуточных продуктов протекающих биохимических реакций. Дыхание, как правило, осуществляется через рот, т.к. при дыхании через нос не удастся достичь необходимой вентиляции легких.

#### **Дыхание при выполнении толчка гирь:**

- в ИП делается глубокий вдох, полуприсед и выталкивание осуществляется с задержкой дыхания;
- в положении фиксации – глубокий выдох, затем вдох;
- при опускании гирь на грудь – глубокий выдох;
- перед началом выполнения следующего цикла толчка спортсмен делает 2-4 неглубоких вдоха и выдоха.

#### **Дыхание при выполнении рывка гирь:**

- в положении замаха (стартовое положение) выполняется глубокий вдох;
- в положении фиксации гири наверху – глубокий выдох и вдох;
- при опускании гири – глубокий выдох.

## **4 Методика начального обучения технике выполнения классических упражнений гиревого спорта**

Обучение технике выполнения упражнений классического двоеборья осуществляется на основе педагогических принципов – наглядности, постепенности, систематичности, доступности, сознательности, активности.

Обучение состоит из следующих этапов:

- ознакомление;
- изучение;
- совершенствование.

Задача *ознакомления* состоит в создании правильного представления о технике выполнения упражнения. Осуществляется методами рассказа и показа. В процессе рассказа необходимо обратить внимание обучающихся на основные элементы упражнения, указать возможные ошибки. Если необходимо, провести показ по частям. Непосредственное обучение движению на этапе ознакомления производится, как правило, методом целостного выполнения упражнения.

На этапе *изучения* техники выполнения упражнения, обучаемые закрепляют ее отдельные элементы, формируют необходимые двигательные умения, развивают необходимые физические качества – силу, гибкость, ловкость (координацию движений). Этот этап очень важен, т.к. эффективность и индивидуальность техники закладываются в нем. Обучение производится методом расчлененно-конструктивного и целостного выполнения упражнения.

Задача этапа *совершенствования* – путем многократного повторения упражнения добиться необходимого стереотипа движения, позволяющего варьировать технику выполнения упражнения в зависимости от внешних факторов (условия выступления: влажность, температура окружающей среды, шумовые помехи и др.). На этом этапе осуществляется развитие физических качеств – силы, общей и специальной силовой выносливости. Обучение производится методом целостного выполнения упражнения.

### **4.1 Толчок**

Целесообразно показать технику выполнения толчка в целом, обратив особое внимание на согласованную работу мышц ног и верхнего плечевого пояса. Указать на положение дужек гирь в кисти с постоянной опорой на ее основание. Объяснить технику и значение правильного дыхания.

После появления у обучаемых представления о технике толчка в целом, перейти к изучению отдельных фаз движения. Рекомендуются использовать подводящие упражнения. После усвоения правильного выполнения отдельных элементов следует перейти к обучению техники толчка в целом.

### **4.2 Рывок**

После показа рывка гири в полной координации надо обратить внимание обучающихся на суть движения – “маятник”. Следует указать на основные

группы мышц, участвующих в работе – мышцы-разгибатели спины, бедра, сгибатели предплечья и кисти. Необходимо акцентировать внимание на правильном захвате дужки гири и расположении дужки в кисти с опорой на основание ладони в положении фиксации наверху.

После опробования рывка в целом нужно перейти к изучению отдельных элементов – махов гирей и смене рук при перехвате. Целесообразно использовать подводящие упражнения.

После освоения техники выполнения отдельных элементов вернуться к изучению и совершенствованию рывка в целом.

## 5 Физическая подготовка гиревика

Основные физические качества, необходимые для достижения результатов в ГС, это сила, общая и силовая выносливость, гибкость (подвижность суставов), ловкость (координация движений).

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (В.М.Зациорский). Проявление силы мышц возможно:

- а) без изменения длины мышц (статический режим);
- б) при уменьшении длины мышц (преодолевающий режим);
- в) при увеличении длины мышц (уступающий режим).

Сила – произведение массы на ускорение. Ее величина может возрасти либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения, например поднятие отягощения околопредельных весов), либо за счет увеличения ускорения при постоянной массе (скоростно-силовые движения, например, рывок гири). Скоростными принято считать движения, при которых величина проявляемой силы очень мала, несмотря на значительное ускорение.

К факторам, определяющим силу мышц, относятся поперечник и длина (при прочих равных условиях мышечная сила тем больше, чем больше суммарный поперечник сокращающихся мышц).

К основным мышцам, участвующим в работе при выполнении упражнений классического двоеборья в ГС относятся мышцы-разгибатели плеча, спины, бедра, голени и мышц-сгибателей предплечья и плеча, дельтовидные мышцы.

Выносливость – способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, способность бороться с утомлением (Н.Г.Озолин). Выносливость спортсмена зависит от мышечной силы, быстроты движений, подвижности в суставах. Решающее влияние на уровень развития выносливости оказывают воля, психическая установка спортсмена, совершенство техники движений, позволяющее проявить экономно, без лишних энергозатрат свои функциональные возможности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность продолжительно выполнять работу с использованием многих мышечных групп при высоких требованиях к дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системам. В различных видах спорта конечный результат спортсменов зависит от специальной выносливости – способности продолжительно выполнять специализируемое упражнение.

Основой подготовки гиревика является силовая выносливость – специфическая форма проявления силовых способностей в условиях двигательной деятельности, в которой требуется относительно длительные мышечные напряжения без снижения их рабочей эффективности (Ю.В.Верхошанский).

## 6 Примерные планы тренировочных занятий

План учебно-тренировочных занятий (двухнедельный цикл) для студентов - начинающих спортсменов приведен в таблице 6.1.

**Таблица 6.1**– Примерные планы

Содержание	Время (мин) дозировки	Методические указания
1	2	3
<b>Занятие 1</b>		
<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— постановка задач на занятие</li> <li>— общеразвивающие гимнастические упражнения</li> <li>— упражнения с гирями небольшого веса</li> </ul>	10-15	<p>Все упражнения направлены на подготовку организма к выполнению задач в основной части занятия</p>
<p><b>Основная часть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— толчок гирь</li> <li>— рывок гири</li> <li>— жим гири попеременно одной, затем другой рукой</li> <li>— махи гирей попеременно</li> <li>— притягивание гири к подбородку</li> <li>— приседания с гирей за головой</li> </ul>	<p style="text-align: center;">60-70</p> <p style="text-align: center;">3 подхода 40, 50, 60 % от максимального результата</p> <p style="text-align: center;">3 подхода 10-15 повторений каждой рукой</p> <p style="text-align: center;">4 подхода 10-12 повторений каждой рукой</p> <p style="text-align: center;">3 подхода максимальное количество повторений</p> <p style="text-align: center;">4 подхода 10-12 повторений</p> <p style="text-align: center;">4 подхода 8-10 повторений</p>	<p>Внимание на согласованную работу мышц ног и рук. Сохранять ритм дыхания</p> <p>Внимание на согласованную работу мышц-разгибателей бедра и спины. Захват гири – не зажимая дужку ладонью</p> <p>Выполняется за счет мышц-разгибателей плеча и дельтовидных</p> <p>Выполняется за счет мышц-разгибателей спины. Рука расслаблена</p> <p>Спина выпрямлена. Выполняется за счет мышц-сгибателей плеча и дельтовидных</p> <p>Выполняется с опорой на всю стопу</p>

**Продолжение таблицы 6.1**

1	2	3
<p><b>Заключительная часть:</b>                      — поднимание ног в висе до касания перекладины.                      — бег 1000-1500 м</p>	<p>10 - 15                      4 подхода                      12-15 повторений</p>	<p>Выполняется на шведской стенке или гимнастической перекладине.                      Выполняется в медленном темпе</p>
<b>Занятие 2</b>		
<p><b>Подготовительная часть:</b>                      — упражнения из подготовительной части занятия 1</p>	<p>10-15</p>	<p>_____</p>
<p><b>Основная часть:</b>                      — толчок                      — швунг жимовой                      — рывок гири                      — взятие гирь на грудь                      — полуприседы с гирей за головой                      — притягивание гири к груди в наклоне</p>	<p>60-70                      1 подход                      максимальное количество повторений                      4 подхода                      10-12 повторений                      1 подход                      максимальное количество повторений                      4 подхода                      8-10 повторений                      4 подхода                      15-20 повторений                      4 подхода                      8-10 повторений</p>	<p>Сохранять ритм дыхания. Расслабляться в исходном положении и положении фиксации                      Внимание на включение в работу мышц ног                      Сохранять ритм дыхания. Расслабляться в положении фиксации                      Выполняется за счет мышц-разгибателей ног и спины                      Внимание на выполнение работы за счет мышц-сгибателей плеча и широчайших мышц спины</p>
<p><b>Заключительная часть:</b>                      — упражнения на гибкость.                      — висы.                      — бег 1500 м</p>	<p>10 - 15</p>	<p>Внимание на растяжку мышц и связок верхнего плечевого пояса</p>

**Продолжение таблицы 6.1**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Занятие 3</b>		
<p><b>Подготовительная часть:</b> — упражнения из подготовительной части занятия 1</p>	10-15	_____
<p><b>Основная часть:</b> — толчок</p> <p>— жим 2х гирь.</p> <p>— рывок</p> <p>—выпрыгивание с гирей на плечах</p> <p>— махи гирей попеременно.</p>	<p style="text-align: center;">60-70 4 подхода 40, 50, 60 % от максимального количества.</p> <p style="text-align: center;">4 подхода 8-10 повторений</p> <p style="text-align: center;">3 подхода 10-15 повторений</p> <p style="text-align: center;">4 подхода 15-20 повторений</p> <p style="text-align: center;">2 подхода максимальное количество повторений</p>	<p style="text-align: center;">_____</p> <p>Внимание на включение в работу мышц-разгибателей плеча</p> <p>Время отдыха между подходами 1-2 минуты</p> <p>Выполняется с “выходом” на носки</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p><b>Заключительная часть:</b> — поднятие ног в висе до касания перекладины.</p> <p>— бег 1000 м</p>	10 15 3 подхода 15-20 повторений	_____
<b>Занятие 4</b>		
<p><b>Подготовительная часть:</b> — упражнения из подготовительной части занятия 1</p>	10-15	_____



**Продолжение таблицы 6.1**

1	2	3
<p>Основная часть:</p> <p>— поднимание гири вверх двумя руками</p> <p>— жонглирование гирей</p> <p>— наклоны вперед с гирей за головой</p> <p>— жим гири попеременно</p> <p>— сгибание рук в локтях с гирей</p> <p>— приседание на левой и правой ноге поочередно</p>	<p>60-70 4 подход 8-10 повторений</p> <p>5</p> <p>4 подхода 8-10 повторений</p> <p>4 подхода 16-20 повторений</p> <p>4 подхода 8-10 повторений</p> <p>4 подхода 16-20 повторений</p>	<p>Внимание на включение в работу мышц-разгибателей спины</p> <p>Развитие ловкости, глазомера, цепкости кисти</p> <p>Внимание на включение в работу мышц-разгибателей спины</p> <p>Исходное положение - гири на груди</p> <p>Выполняется за счет мышц-сгибателей плеча. При недостаточной силовой подготовленности допустимо включение в работу мышц-разгибателей спины</p> <p>Исходное положение широкая стойка, гиря за головой</p>
<p>Заключительная часть:</p> <p>— упражнения на гибкость</p> <p>— висы</p> <p>— бег 3000 м</p>	<p>10 -15</p>	<p>_____</p> <p>Выполняется в среднем темпе</p>

## 7 Организация и проведение соревнований по ГС

Участие в соревнованиях является важным элементом учебно-тренировочного процесса. Соревнования призваны:

- подвести итоги учебно-тренировочной работы за истекший период;
- повысить уровень физической подготовленности занимающихся;
- способствовать пропаганде и популяризации ГС;
- привлечь к регулярным занятиям ГС студентов ВУЗа;
- сформировать сборную команду для участия в соревнованиях более высокого ранга;
- приобрести опыт спортивной борьбы.

Для четкой организации и проведения соревнований любого уровня, проводящей организацией составляется план мероприятий, включающий в себя:

- планирование соревнований;
- составление положения о соревнованиях;
- проведение рекламно-информационной работы;
- подготовку места проведения и инвентаря;
- организацию встречи и размещения участников;
- организацию питания участников;
- подготовку судейской коллегии;
- организацию медицинского обслуживания;
- организацию парада открытия и закрытия соревнований;
- подготовку грамот и призов;
- проведение совещания с представителями команд.

За выполнением каждого пункта плана назначается ответственный и устанавливается срок выполнения.

Документом, регламентирующим характер, форму организации и порядок проведения, является положение о соревнованиях. Все формулировки положения должны быть четкими и краткими, не допускающими двойного толкования.

Положение включает в себя следующие пункты:

- 1) цели и задачи соревнований;
- 2) время и место проведения;
- 3) руководство проведением соревнований;
- 4) программа и участники;
- 5) награждение;
- 6) условия приема (финансирование);
- 7) заявки на участие.

Положение о соревнованиях составляется до начала нового спортивного года и рассылается в организации, участвующие в соревнованиях.

## Список использованных источников

- 1) **Верхошанский, Ю.В.** Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФИС, 1977.-331 с.
- 2) **Воропаев, В.И.** Новые методы тренировки спортсмена-гиревика [Текст]/ В.И. Воропаев. – Воронеж: ВГАУ, 1996.-38 с.
- 3) Гиревой спорт. Правила соревнований [Текст]. – Липецк, 1996.-36 с.
- 4) **Готовцев, П.И.** Самоконтроль при занятиях физической культурой [Текст]/ П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: ФИС, 1984.-234 с.
- 5) **Зациорский, В.М.** Физические качества спортсмена [Текст]/ В.М. Зациорский. – М.: ФИС, 1996.-200 с.
- 6) **Матвеев, Л.П.** Теория и методика физической культуры [Текст]/ Л.П. Матвеев. – М.: ФИС, 1991.-543 с.
- 7) **Озолин, Н.Г.** Развитие выносливости спортсменов. [Текст]/ Н.Г.Озолин. – М.: ФИС, 1959.- 86 с.
- 8) **Поляков, В.А.** Гиревой спорт [Текст]/ В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: ФИС,1988.-80 с.
- 9) **Ромашин, Ю.А.** Гиревой спорт [Текст]/ Ю.А. Ромашин. – Серпухов: СВВКИУРВ,1991.-91 с.
- 10) Физическая культура [Текст]: примерная учебная программа для высших учебных заведений– М.: ФИС, 1994.-54 с.
- 11) Физическая культура [Текст]: учебная программа для высших учебных заведений.- М.:ФИС,2000.-54 с.

# **Приложение А**

(справочное)

## **Правила соревнований по ГС**

### **Характер соревнований**

По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

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

В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях.

В командных соревнованиях засчитываются результаты команды в целом и в соответствии с этим определяется место команды.

В лично-командных соревнованиях засчитываются отдельно результаты каждого участника и команды в целом и в соответствии с этим определяются личные места участников и команд. Состав участников команды подается в судейскую коллегию представителем команды ежедневно до начала соревнований. Перезаявка осуществляется ежедневно до начала соревнований.

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

Соревнования с гирями 16,24 и 32 кг. Проводятся по программе:

- 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 (толчок и рывок);
- командные соревнования (эстафеты).

### **Программа соревнований**

Программа соревнований определяется Положением и должна быть составлена так, чтобы спортсмен мог выступать в один и тот же день не более чем в двоеборье или отдельном упражнении и эстафете.

Соревнования должны быть организованы так, чтобы время отдыха между упражнениями было не менее 30 минут.

Победитель определяется в каждой весовой категории как в отдельных упражнениях, так и в классическом двоеборье по наибольшей сумме подъемов. В рывке в зачет идет средний результат суммы подъемов, выполненный одной и другой рукой. При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество получает:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;

— участник, имеющий меньший собственный вес после выступления,

— участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

Места в командном первенстве определяются по результатам зачетных участников одним из способов, определяемых Положением (по таблицам уравнивающих коэффициентов, по местам в личном первенстве).

## **Участники соревнований**

### **Возраст участников**

К соревнованиям допускаются спортсмены:

- юноши и девушки – до 16 лет;
- старшие юноши и девушки – до 18 лет;
- юниоры и юниорки – до 20 лет;
- молодежь до 22 лет;
- мужчины и женщины – 20 лет и старше;
- ветераны 40—44, 45—49, 50—54, 55—59, 60—64, 65 лет и старше.

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

**Примечание:** юноши и девушки, старшие юноши и девушки, юниоры и юниорки, имеющие высокую спортивную подготовку и специальное разрешение врача, могут выступать в более старшей весовой группе.

### **Весовые категории**

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории: (таблица А.1)

Таблица А.1 - Весовые категории

юноши	старшие юноши	мужчины, молодежь, юниоры	девушки, старшие девушки	женщины, юниорки
до 45 кг	до 55 кг	до 60 кг	до 55 кг	до 60 кг
до 50 кг	до 60 кг	до 65 кг	до 60 кг	до 70 кг
до 55 кг	до 65 кг	до 70 кг	до 70 кг	св. 70 кг
до 60 кг	до 70 кг	до 75 кг	св. 70 кг	
до 65 кг	до 75 кг	до 80 кг		
до 70 кг	до 80 кг	до 90 кг		
св. 70 кг	св. 80 кг	св. 90 кг		

Каждый участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории. Разрешается выступать в другой весовой категории только в командных соревнованиях (эстафете) при условии повторного взвешивания.

### **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 командной 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, ФИО тренера.

Заявка должна быть заверена руководителем спортивной организации и врачом ВФД.

### **Порядок взвешивания участников**

1 Взвешивание участников производится за 2 часа до начала соревнований и длится один час. Участники, выступающие в командных соревнованиях (эстафете), допускаются к участию по результатам взвешивания в индивидуальных соревнованиях.

2 Взвешивание проводится в специально отведенном для этой цели помещении. При взвешивании разрешается присутствовать членам Главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды.

3 Взвешивание участников проводится судьями, обеспечивающими судейство соревнований в данной весовой категории.

4 Участники взвешиваются обнаженными или в плавках. 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.

5 При прохождении мандатной комиссии или во время взвешивания проводится жеребьевка участников для очередности выхода на помост и подается техническая заявка.

6 Главной судейской коллегии разрешается формировать финальную группу сильнейших спортсменов (группа «А») и команд (в командных соревнованиях) по итогам выступлений в последних соревнованиях:

— *текущего год*;

— *предыдущего года*.

На 3 и 4 помостах выступают чемпион России или победитель первенств России и 2-е призеры.

### **Права и обязанности участника**

1 Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя своей команды, или судью при участниках.

2 Участник имеет право до вызова на помост подготовить гири для выполнения упражнения. Подготовка гирь проводится в отведенном для этой цели месте. При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магниезией.

3 Участник имеет право быть представителем предприятия или

фирмы по рекламе ее продукции. Об этом участник или представитель команды должен уведомить организацию, проводящую соревнования, Главную судейскую коллегию и получить на это разрешение.

4 Участник обязан знать правила соревнований и положение о соревнованиях.

5 При нарушении правил и порядка проведения соревнований участнику делается предупреждение. При повторном нарушении он решением Главной судейской коллегии (жюри) может быть снят с соревнований.

6 Участник обязан строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям. Участник, не явившийся на представление, к соревнованиям не допускается. Участники, занявшие призовые места, обязаны выйти на награждение в парадной спортивной форме. Спортсмены, не явившиеся на награждение, снимаются с соревнований, лишаются наград и не приносят зачетных очков команде.

7 Участник готовит и выступает с гирями, установленными на помосте, на который он должен выходить.

8 Участнику запрещается пользоваться какими-либо приспособлениями, облегчающими подъем гири (гирь).

9 Участнику запрещается разговаривать во время выполнения упражнений и подходить к судье на помосте после выполнения упражнения.

10 Участник, который по состоянию здоровья снимается врачом в одном из видов программы, к дальнейшему участию в данных соревнованиях не допускаются.

### **Форма спортсменов**

Спортсмены обязаны выступать в форме, которая должна быть чистой, нарядной и отвечать следующим критериям:

— костюм может состоять из одной или двух частей, но должен полностью прикрывать туловище спортсмена.

— спортивные или велосипедные трусы, тяжелоатлетические трико не должны закрывать коленные суставы,

— футболка должна быть без воротника и 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 надевать под соревновательный костюм,

— спортивная обувь может быть произвольной;

— команды должны быть в единой форме;

— ширина наложения бинтов на запястья должна быть не более 10 см, на коленях — 25 см. Разрешается пользоваться напульсниками и наколенниками.

При подготовке гирь разрешается пользоваться только магниезией.

## **Представители и капитаны команд**

1 Каждая организация, участвующая в лично-командных и командных соревнованиях, должна иметь своего представителя.

2 Представитель является руководителем команды и несет ответственность за организованность и дисциплину участников, обеспечивает своевременную их явку на соревнования и награждение в спортивной форме согласно правилам соревнований.

3 Представитель присутствует при взвешивании участников своей команды и жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся с представителями.

4 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.

5 Представителю запрещается вмешиваться в распоряжение судей и лиц, проводящих соревнования. Представитель имеет Превос подавать в судейскую коллегию заявления и протесты, касающиеся только участников своей команды. Протесты подаются до выхода очередной смены участников.

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

## **Оборудование и инвентарь**

Соревнования проводятся на помостах размером не менее 1.5x1.5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу.

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

Параметры и цвета гирь:

- размеры:

- а) высота 280 мм;
- б) диаметр корпуса — 210 мм;
- в) диаметр ручки — 35 мм;

- цвет:

- а) 16 кг – желтый;
- б) 24 кг – зеленый;
- в) 32 кг – красный.

Для ведения счета и информации должна быть установлена судейская сигнализация.

Перед началом соревнований должен быть составлен акт на соответствие оборудования и инвентаря параметрам соревнований.



## **Разминочный зал**

Чтобы подготовиться к соревнованиям, спортсменам должен быть предоставлен разминочный зал, находящийся рядом с местом проведения соревнований. В разминочном зале должно быть достаточное количество помостов, гирь, магнезии и т.д. в соответствии с количеством участников.

Кроме того, разминочный зал должен иметь следующее оборудование: громкоговорители, присоединенные к микрофону говорящего, табло (дублирующие протоколы), показывающее имена участников в порядке жеребьевки, их собственный вес и команды, стол для дежурного врача.

## **Судейская коллегия**

1 Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования.

2 В состав судейской коллегии входят:

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

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

3) 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, являться примером дисциплины, организованности и четкости в работе, хорошо знать положение о проводимых соревнованиях.

4) Судьи должны иметь единую форму одежды: темный пиджак и черные брюки.

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

## **Главная судейская коллегия**

1 В состав главной судейской коллегии входят главный судья, его заместитель и главный секретарь.

2 Из состава судейской коллегии избирается жюри, которое возглавляет главный судья соревнований.

3 В состав жюри входят главный судья и до пяти членов жюри, имеющие 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;

— принимать заявления и протесты и выносить по ним решения. На период разбора протестов соревнования приостанавливаются. На всероссийских соревнованиях для объективного принятия решений по протестам используется видеозапись выступлений спортсменов;

— отстранять от работы судей, совершивших грубые ошибки или допустивших грубость по отношению к участникам, другим судьям, представителям, тренерам;

— вносить изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость,

**Примечание** - Главная судейская коллегия (жюри) не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований.

Вес решения главная судейская коллегия (жюри) принимает большинством голосов.

### **Главный судья его заместители**

1 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.

2 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 главной судейской коллегии и судейских бригад;

— руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы;

— осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей;

— принимать к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты;

— представлять в 5-дневный срок письменный отчет и необходимую документацию в организацию, проводившую соревнования;

— назначать и проводить заседание судейской коллегии в ходе соревнования.

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

### **Главный секретарь соревнований**

1 Главный секретарь:

— 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.

### **Судья на помосте**

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 упражнений 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.

**Примечание** - 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

### **Секретарь**

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.

### **Судья-информатор**

Судья информатор:

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

### **Судья при участниках**

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 па 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;

### **Технический контроллер**

Технический контроллер:

- вместе с заместителем главной 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 контроллера, там не было (перед глазами публики и телевизионных камер).

### **Врач соревнований**

1 Врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

2 Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача в заявлениях 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, даст письменное заключение о причинах его снятия;

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

### **Комендант соревнований**

Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, гири, весы и др. инвентарь), мест соревнований, мест для участников, представителей, судей и прессы. Обеспечивает парад участников техническими средствами и атрибутикой, выполняет указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.

### **Правила выполнения упражнений**

#### **Общие положения**

1 За 2 мин до начала выполнения упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 с, 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 гирь (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение.

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

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

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

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

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

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

8 После 3 замечаний, связанных с неправильным выполнением участником упражнения, подается команда "Стоп".

9 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 от груди 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 образом.

**Важное примечание:**

Фиксация – акцентировано выделенная, видимая остановка гири и спортсмена.

Команда "Стоп" подается при:

- опускании гири (гири) с груди в положение виса.
- постановке гири (гирь) на плечевые суставы с явной остановкой для отдыха.

Команда «Не считать» подается при:

- доталкивании, дожиме;
- отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении;
- поправке гири (гири) в стартовом положении.

**Важное примечание:**

Непрерывное опускание гири через плечи (прокат) не является ошибкой.

Толчок 2 гири 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 гири на помост.

**Примечание:**

Остановка гири 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 ее. 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 вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

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

Команда "Стоп" подается при:

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

- Подъем не засчитывается при:
- дожиме гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касании свободной рукой или какой-либо частью тела помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

**Примечание:**

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 определяются 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 и двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников.

**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.

## Приложение Б

(справочное)

**Спортивная классификация на 2001-2005 г.г.**

(Таблицы разрядных нормативов)

**Таблица Б.1 - Классическое двоеборье**

	Гири – 32 кг						Гири – 24 кг				Гири – 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	КМС	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
<b>55 кг</b>	-	-	-	-	-	-	86	53	35	25	64	41	12
<b>60 кг</b>	130	76	53	35	26	16	100	62	44	31	78	47	15
<b>65 кг</b>	155	90	64	42	33	20	121	71	55	39	96	56	17
<b>70 кг</b>	179	103	75	50	40	25	140	82	67	47	110	65	20
<b>75 кг</b>	195	120	88	60	49	28	161	88	73	51	124	73	23
<b>80 кг</b>	209	128	98	65	57	31	170	92	79	55	136	80	25
<b>Св.80 кг</b>	-	-	-	-	-	-	180	96	85	59	146	86	27
<b>90 кг</b>	217	135	110	69	60	38	185	110	90	64	-	-	-
<b>Св.90 кг</b>	220	147	123	71	64	44	190	120	102	73	-	-	-

**Таблица Б.2 - Толчок по длинному циклу**

	Вес гири – 32 кг						Вес гири – 32 кг			
	МСМК	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	КМС	І	ІІ	ІІІ
<b>60 кг</b>	49	32	26	20	14	5	44	30	26	20
<b>65 кг</b>	57	41	34	26	18	7	49	39	34	26
<b>70 кг</b>	64	48	40	31	21	8	55	46	40	31
<b>75 кг</b>	72	53	45	35	24	9	59	51	45	35
<b>80 кг</b>	76	58	49	38	26	10	64	56	49	38
<b>90 кг</b>	83	63	53	42	29	12	67	60	53	42
<b>св.90 кг</b>	85	65	56	44	36	14	71	62	55	44

**Таблица Б.3 – Женские нормативы в рывке**

Весовые категории	Вес гири – 16 кг				Вес гири – 12 кг		
	кмс	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
<b>до 60 кг</b>	115	65	50	40	55	40	30
<b>до 70 кг</b>	130	75	60	50	65	50	40
<b>св 70 кг</b>	140	85	70	60	75	60	50



**Приложение В**  
(рекомендуемое)  
**Форма бланка протокола соревнований**

**ПРОТОКОЛ**  
Название соревнований \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_  
Место проведения \_\_\_\_\_  
Весовая категория \_\_\_\_\_

регламент времени - \_\_ мин.  
вес гирь - \_\_ кг.

МЕСТО	ФАМИЛИЯ	ГОД РОЖД.	РАЗРЯД	ЛИЧ. ВЕС.	КОМАНДА	ДСО	ТОЛЧОК	МЕСТО	РЫВОК	МЕСТО	СУММА	ВЫШ. РАЗРЯД	ОЧКИ	ТРЕНЕР
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Победители в отдельных упражнениях**

Толчок

Рекорды

Рывок

<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

<b>Толчок-</b>		
<b>Рывок-</b>		
<b>Сумма-</b>		

<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		

**Установлены рекорды:**

Старший судья \_\_\_\_\_

Судья \_\_\_\_\_

Секретарь \_\_\_\_\_

