



## Гиревой спорт

(Правила соревнований)

2012 год

### 1. Характер и программа соревнований.

#### Характер соревнований.

1.1. По характеру, соревнования делятся на :

- а) личные
- в) командные
- с) лично-командные

В соответствии с этим определяется личный, командный или лично-командный зачет.

1.2. Характер и программа соревнований определяется положением о соревнованиях.

#### Программа соревнований.

1.3. В программу соревнований включаются упражнения с гирями 16, 24 и 32 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

1.4. Спортсмен может выступать в один день не более чем в одном виде программы и эстафете.

1.5. При определении победителя в двоеборье – за рывок начисляется половина подъемов выполненных левой и правой рукой.

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

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

### 2. Участники соревнований.

#### Возрастные группы.

- юноши и девушки до 16 лет.
- юноши и девушки до 18 лет.

- юниоры и юниорки до 22 лет.
- мужчины и женщины старше 22 лет.

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

2.2. Спортсмены младшего возраста, как исключение, могут быть допущены к соревнованиям в старшей возрастной группе, при соответствующей технической подготовке и специальному разрешению врача и организации проводящей соревнования.

### Весовые категории.

Юноши до 16 лет	Юноши До 18 лет	Мужчины, Юниоры	Девушки до 16 лет	Девушки до 18 лет	Женщины, Юниорки
До 48 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 48 кг	До 53 кг	До 58 кг
До 53 кг	До 63 кг	До 68 кг	До 53 кг	До 58 кг	До 63 кг
До 58 кг	До 68 кг	До 73 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 68 кг
До 63 кг	До 73 кг	До 78 кг	Св.58 кг	Св.63 кг	Св.68 кг
До 68 кг	До 78 кг	До 85 кг	-	-	-
До 73 кг	До 85 кг	До 95 кг	-	-	-
Св.73 кг	Св.85 кг	До 105 кг	-	-	-
-	-	Св.105 кг	-	-	-

Участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории. Разрешается выступать в другой весовой категории только в эстафете, при условии повторного взвешивания, если это предусмотрено регламентом.

2.3. Заявки на участие в соревнованиях, порядок их представления и форма, определяются положением о соревнованиях.

### Взвешивание участников.

2.4. Взвешивание участников проводится накануне соревнований, по положению и утвержденному регламенту организаторов.

2.5. Взвешивание проводится в специально отведенном помещении.

2.6. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и

одному официальному представителю команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

2.7. Участник взвешивается обнаженным или в плавках.

Если вес спортсмена выходит за границы весовой категории, ему дается право на повторное взвешивание, в рамках регламента времени отведенного на взвешивание.

### Права и обязанности участников.

2.8. Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию только через руководителя команды или судью при участниках.

2.9. Участнику дается время (2 минуты) на подготовку гирь в отведенном для этой цели месте.

2.10. Участник использует только маркированные гири на помосте, на который он вызывается.

2.11. При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магниезией.

2.12. Участник имеет право быть представителем предприятия или фирмы по рекламе ее продукции. Об этом он должен письменно уведомить главную судейскую коллегию и получить разрешение.

2.13. Участник обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять.

2.14. Участник обязан соблюдать дисциплину, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам, судьям и зрителям.

2.15. Участник обязан быть в чистой опрятной форме, которая состоит из спортивной обуви, лосин, тяжелоатлетического трико, футболки или майки. Форма не должна закрывать локтевые и коленные суставы участника.

- разрешается пользоваться тяжелоатлетическим ремнем шириной не более 12 см и толщиной не более 0.8 см, наколенниками, бандажом и эластичными бинтами длиной не более 1,5 м.

- ширина наложения бинта на запястье – не более 12 см, на коленях – не более 25 см.

2.16. Участник, прибывший на соревнования должен иметь медицинский страховой полис и документ, удостоверяющий его личность.

2.17. Участник обязан выйти на представление, участвовать в параде торжественного открытия и закрытия соревнований, процедуре награждения.

2.18. Участнику запрещается пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири.

2.19. Участнику запрещается разговаривать во время подъема гири.

2.20. Участнику запрещается бросать гири на помост.

2.21. Участнику, нарушившему п.2.13 – 2.21 дается замечание или предупреждение. Решением главной судейской коллегии он может быть отстранен от соревнований.

### **3. Представители, тренеры и капитаны команд.**

3.1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя.

3.2. Представитель несет ответственность за дисциплину участников своей команды и явку на соревнования.

3.3. Представитель обязан хорошо знать правила соревнований и положение о проводимых соревнованиях.

3.4. Представитель присутствует при взвешивании участников своей команды и жеребьевке, а также на совещании главной судейской коллегии с представителями.

3.5. Представителям и тренерам запрещается находиться во время выступления участников в соревновательной зоне. Для них отводятся специальные места.

3.6. Представителям и тренерам запрещается вмешиваться в распоряжение судей и лиц проводящих соревнования. Представитель имеет право подать в главную судейскую коллегию заявление или протест, касающийся только участника своей команды. Протест по результату своего участника, зафиксированный судьей, должен быть подан до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае, для разбора протеста, приостанавливаются.

3.7. Если команда не имеет своего представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды, о чем указывается в заявке при прохождении мандатной комиссии.

3.8. На представителя команды, нарушившего п. 3.1-3.7 настоящих правил, накладываются взыскания указанные в п. 2.22.

### **4. Оборудование и инвентарь.**

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

4.2. Вес гири не должен отклоняться более чем на 100 граммов.

4.3. На всероссийских соревнованиях должны использоваться гири с сертификатом ВФГС.

#### **Техническая характеристика гирь**

<b>Размеры</b>	<b>Цвет</b>
- высота - 280 мм	16 кг – желтый
- диаметр корпуса - 210 мм	24 кг – зеленый
- диаметр ручки - 35 мм	32 кг – красный

4.4. Соревновательные гири должны иметь маркировку, соответствующую помосту, на котором выступает участник.

4.5. Для ведения счета и информации используется электронная судейская сигнализация.

4.6. Для подготовки к соревнованиям, участникам должен быть предоставлен разминочный зал, отвечающий следующим требованиям:

- наличие соответствующего количества помостов, гири разного веса, магnezия и другие средства подготовки
- место для отдыха и восстановления участников
- дублирующий протокол и средства радиосвязи
- установка видео изображения (на всероссийских соревнованиях).

4.7. Для участников должны быть подготовлены раздевалки, туалетные и душевые комнаты, медицинский кабинет. Для судейского

корпуса - комнаты для секретариата, совещания судей и представителей.

4.8. Перед началом соревнований составляется и подписывается акт представителями организации проводящей соревнования и собственником спортивной базы о наличии оборудования и инвентаря соответствующего правилам соревнований и принятых мерах безопасности участников и зрителей.

## **5. Судейская коллегия.**

5.1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования.

5.2. В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах, секретарь, секретарь на дублирующем протоколе, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач и комендант соревнований.

5.3. При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается за счет увеличения количества потоков и судей на помостах и введения дополнительно заместителей главного судьи и заместителя главного секретаря.

5.4. Судья обязан:

- знать настоящие правила соревнований и уметь применять их в ходе соревнований.

- быть объективным и принципиальным в своих решениях

- являться примером дисциплины, организованности и четкости в работе

- знать положение о соревнованиях.

5.5. Судьи должны иметь единую форму одежды – темный пиджак и брюки, отличительные знаки в соответствии с занимаемой должностью и квалификацией.

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

## **Главная судейская коллегия.**

5.7. В состав главной судейской коллегии входит главный судья, главный секретарь и их заместители.

5.8. Из состава наиболее квалифицированных судей формируется апелляционное жюри в количестве 3 или 5 человек, которое возглавляет главный судья.

5.9. Апелляционное жюри :

- следит за соблюдением правил и положения о соревнованиях

- принимает заявления, протесты, выносит по ним решения

- отменяет решение судьи-фиксатора при явном нарушении правил соревнований

- отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки

- снимает с соревнований участников за техническую неподготовленность

- все решения жюри принимает большинством голосов

## **Главный судья и его заместитель.**

5.10. Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкое проведение, дисциплину, безопасность и создание равных условий для всех участников.

5.11. Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести инструктаж-семинар, заседание судейской коллегии и совещание с представителями команд

- проверить места проведения соревнований, их оснащенность, соответствие правилам соревнований и требованиям техники безопасности

- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад

- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы

- обеспечить контроль за работой судей

- принять к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты, принять по ним решения

- представить в установленные сроки, в организацию проводящую соревнования, отчетную документацию о соревнованиях

- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

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

#### **Главный секретарь.**

5.13. Главный секретарь:

- готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления
- оформляет протоколы заседаний судейской коллегии, распоряжения и решения главного судьи
- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, руководителям команд и корреспондентам
- составляет акты об установлении рекордов
- обрабатывает всю документацию соревнований
- предоставляет главному судье материалы для отчета
- ведет учет и фиксирует решения по протестам, замечаниям и предложениям.

#### **Судья на помосте.**

5.14. Судья на помосте:

- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «не считать»
- объявляет окончательный результат участника.

#### **Секретарь соревнований.**

5.15. Секретарь:

- заполняет карточки участников на взвешивании и протокол соревнований
- вызывает участников на помост в порядке очередности определенной жеребьевкой.

#### **Судья-информатор.**

5.16. Судья-информатор объявляет решения (распоряжения) главного судьи, передает текущую информацию Оргкомитета для участников и зрителей.

#### **Судья при участниках.**

5.17. Судья при участниках :

- готовит участников для выхода на помост
- проверяет форму одежды и вспомогательные средства, разрешенные правилами соревнований
- выводит участников на представление.

5.18. Судья при участниках является посредником между участником и главной судейской коллегией в случае возникновения вопросов, конфликтных и непредвиденных ситуаций.

#### **Технический инспектор.**

5.19. Технический инспектор:

- до начала соревнований, вместе с комендантом проверяет наличие инвентаря и оборудования, вес гирь, работу весов, оргтехники, радиоузла
- в процессе соревнований контролирует их исправность
- контролирует порядок в соревновательной зоне, разминочном зале, раздевалках и душевых комнатах
- обеспечивает безопасность и порядок во время проведения соревнований.

5.20. Технический инспектор дает указание коменданту соревнований на устранение выявленных недостатков в процессе проведения соревнований. В чрезвычайной ситуации принимает экстренные меры по эвакуации участников и зрителей из опасной зоны, сообщает о происшествии в МЧС.

#### **Врач соревнований.**

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

5.22. Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача и печати в заявке о допуске участников к соревнованиям

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

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

- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участника, определяет возможность его дальнейшего выступления

- принимает решение о снятии участника с соревнований по медицинским показаниям, дает письменное заключение о причине его снятия

- по окончании соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

### **Комендант соревнований.**

#### 5.23. Комендант соревнований:

- отвечает за своевременную подготовку инвентаря и оборудования, мест проведения соревнований, разминочного зала, раздевалок и душевых комнат, помещений для отдыха спортсменов, комнат для судей, представителей, прессы

- обеспечивает церемониал торжественного открытия и закрытия соревнований техническими средствами и атрибутикой

- выполняет указания главного судьи, технического инспектора и представителя организации, проводящей соревнования в вопросах технического обеспечения соревнований.

## **6. Правила выполнения упражнений.**

### **Общие положения.**

6.1. За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. и подается команда «Старт», после которой участник обязан приступить к выполнению упражнения.

6.2. Участник, опоздавший на представление, к соревнованиям не допускается.

6.3. При отрыве гири (гирь) от помоста до команды «Старт», судья подает команду «Стоп», после которой участник должен поставить гирю (гири) на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «Старт», с учетом текущего времени.

6.4. На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь после каждой минуты объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30, 50 сек., а последние 5 секунд – каждую секунду, после чего подается команда «Стоп» и дальнейшие подъемы не засчитываются.

6.5. При нарушении правил подъема гири судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп».

6.6. Если участник сошел с помоста, подается команда «Стоп» и выполнение упражнения прекращается.

6.7. Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность участника (многократные нарушения правил).

### **Толчок двух гирь от груди (короткий цикл).**

6.8. Толчок выполняется из стартового положения, при этом, гири зафиксированы на груди в положении, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.

6.9. В момент фиксации гирь вверху, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены, участник должен находиться лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

6.10. Команда «Стоп» подается:

- за остановку гирь на плечах

- при опускании гири (гирь) с груди в положение виса или на помост.

6.11. Команда «Не считать» подается :

- при подъеме с перерывом в движении, присутствии элемента «дожима».

- при отсутствии фиксации в стартовом положении на груди и вверху.

- при смене положения рук (отрыва плеч от туловища) во время подседа.

### **Толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение вися (длинный цикл).**

6.12. Выполняется по тем же правилам, что и короткий толчок от груди.

6.13. Разрешается опускать гири вниз, делая замах, пронося их между ног или через стороны.

6.14. Команда «Стоп» дополнительно дается при опускании гири на помост, опору рукой (гирями) на ноги при опускании гири с груди в положении вися.

6.15. Запрещается остановка гири в положении вися.

### **Рывок**

6.16. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

6.17. Смена рук производится один раз, внизу.

6.18. Разрешается 1 дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

6.19. Команда «Стоп» подается:

- при остановке гири на плече или помосте.

6.20. Команда «Не считать» подается:

- при дожиме гири.

- при отсутствии фиксации вверху.

- при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста.

- при лишнем замахе не засчитывается очередной подъем.

### **Эстафеты.**

6.21. Вес гирь (гири), упражнение, состав команды, количество этапов, весовые категории, время выполнения упражнения, определяются положением о соревнованиях.

6.22. Выполнение упражнения проводится по общим правилам.

Эстафета начинается с участников легких весовых категорий.

6.23. Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

6.24. Порядок проведения эстафет:

- перед началом эстафеты команды выстраиваются по этапам.

- за 15 секунд до старта судья при участниках выводит спортсменов 1-го этапа к своим помостам (разыгранных по жеребьевке)

- за 5 секунд до старта секретарь производит отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1, после чего подается команда «Старт»

- за 15 секунд до старта очередного этапа судья при участниках выводит очередную смену спортсменов

- за 5 секунд до окончания каждого этапа производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1, после чего подается команда «Смена», после которой дальнейшие подъемы участнику, выполнявшему упражнение, не засчитываются

- счет по этапам (количество подъемов) ведется с нарастающим итогом

- команда-победительница определяется по наибольшему количеству подъемов выполненных всеми участниками команды

- при равенстве количества подъемов у двух и более команд, победитель определяется по наименьшему суммарному весу участников команды.

## **7. Регистрация рекордов.**

7.1. Высшие достижения России по гиревому спорту регистрируются в дисциплинах, определенных правилами соревнований.

7.2. Рекорды регистрируются у мужчин и женщин, юниоров и юниорок (до 22 лет), юношей и девушек (до 18 лет), юношей и девушек (до 16 лет), на чемпионатах, кубках и первенствах России, включенных в календарный план ВФГС.

7.3. В составе судейской коллегии должно быть не менее 3-х судей международной категории.

