

Утверждены приказом Минспорта России
от «23» декабря 2014 г. № 1053

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Настоящие Правила гиревого спорта (Правила) составлены с учетом правил Международного Союза гиревого спорта (МСГС) и основных требований Общероссийской Федерации гиревого спорта (федерация). Они являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по гиревому спорту на всей территории Российской Федерации. Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

А. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

А.1. Характер и программа соревнований

А.1.1. Характер и программа соревнований определяется Положением о соревнованиях.

А.1.2. В программу соревнований включаются упражнения с гирями 16, 24, 32:

- толчок;
- толчок по длинному циклу;
- рывок;
- двоеборье («толчок» и «рывок»), первым упражнением выполняется «толчок»;

А.1.3. Победителем в спортивных дисциплинах становится спортсмен, показавший лучший технический результат;

А.1.4. Очки в «двоеборье» начисляются: 1 толчок - 1 очко, 1 рывок - 0,5 очка.

А.1.5. Спортсмен, участвующий в двоеборье, получивший 0 очков в толчке, к рывку не допускается.

А.1.6. При определении победителя у женщин в упражнении «рывок» суммируется количество подъемов выполненных левой и правой рукой.

А.1.7. 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 в случае, когда до выступления вес у соперников был одинаковый;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

А.2. Участники соревнований

А.2.1. Возрастные группы. В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

- юноши и девушки 14 - 16 лет – младшие юноши.
- юноши и девушки 17 - 18 лет – старшие юноши.
- юниоры и юниорки 19 - 22 лет.
- мужчины и женщины старше 22 лет.

А.2.2. Возраст участника определяется годом рождения (по состоянию на 1 января текущего года).

А.2.3. Спортсмены младшего возраста могут быть допущены к соревнованиям в более старшей возрастной группе, при наличии у спортсмена соответствующей спортивной классификации, специальному разрешению врача и организации проводящей соревнования.

А.2.4. Весовые категории

Младшие юноши	Старшие юноши	Мужчины, Юниоры	Младшие девушки	Старшие девушки	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	Св. 95 кг	-	-	-

А.2.4. Участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории.

Примечание:

В соревновательную программу могут включаться спортивные дисциплины, не внесенные в государственный реестр, результаты которых считаются неофициальными (эстафеты, гири более разного веса).

А.3. Допуск спортсменов к соревнованиям

А.3.1. Комиссия по допуску (мандатная комиссия). Допуск спортсменов к соревнованиям осуществляет комиссия в следующем составе: Главный судья, заместитель Главного судьи, Главный секретарь, врач соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

А.3.2. Требования к документам. Документы, необходимые для представления в мандатную комиссию соревнований, и обязательные для всех спортсменов, принимающих участие в соревнованиях:

А.3.3. Документ, удостоверяющий личность спортсмена и подтверждающий его (ее) гражданство – паспорт гражданина РФ. Для проверки гражданства, регистрации и даты рождения для юношей и девушек до 14 лет – свидетельство о рождении, справку с места учебы с фотографией, заверенную печатью учебного заведения, или справку с места жительства, заверенную печатью ЖЭКа. В соответствии с правилами, на территории России каждый спортсмен, участвующий в официальных спортивных соревнованиях обязан иметь классификационную книжку спортсмена.

А.3.4. Классификационная книжка представляется для проверки принадлежности спортсмена к ФСО и ведомству и подтверждения спортивной квалификации.

А.3.5. Заявки на участие в соревнованиях, порядок их представления и форма, определяются положением о соревнованиях.

А.3.6. Заявка на участие в российских соревнованиях представляется для проверки прохождения спортсменами медицинской диспансеризации, их принадлежности к ФСО и ведомству, спортивной квалификации, заверяется врачом-физкультурным диспансером, руководителем региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта и регионального отделения Общероссийской федерации. Заявка остается в организации, проводящей соревнования.

А.3.7. Полис обязательного медицинского страхования (на случай госпитализации). Страховой полис от несчастного случая. (За исключением военнослужащих и служащих Вооруженных Сил и МВД).

А.3.8. Система электронной регистрации на российских соревнованиях. Разрешается проходить мандатную комиссию в следующем порядке:

- Отправить проводящей организации, и в Исполком Общероссийской федерации копию заявки команды с печатью и подписью;
- Отправить карточки участников в электронном виде;
- Оплатить стартовый взнос переводом на расчетный счет ВФГС;
- Привезти на соревнования оригинал заявки и сдать в секретариат.

А.3.9. Любой участник соревнований, проводимых на территории РФ (за исключением международных турниров) должен быть гражданином РФ. В отдельных случаях спортсмен может быть допущен по разрешению на временное проживание или виду на жительство РФ, что определяется положением о соревнованиях. Допуск на соревнования зарубежных спортсменов определяется Положением, по письменному разрешению Всероссийской федерации гиревого спорта.

А.3.10. Спортсмен может сменить территориальную принадлежность и/или спортивное общество/ведомство и выступать как представитель другой территории и/или спортивного общества/ведомства при условии официального разрешения комиссии по переходам Общероссийской федерации, о чем делается запись в классификационной книжке спортсмена.

А.3.11. Параллельный зачет результатов, смена территориальной и ведомственной принадлежности определяется Положением комиссии по переходам Общероссийской федерации.

А.3.12. Во всех спорах, возникающих в ходе чемпионатов и первенств России, других официальных всероссийских соревнований, итоговое решение остается за Общероссийской федерацией.

А.4. Медицинский контроль.

А.4.1. По решению врача соревнований, спортсмен может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача оформляется письменно и передается Главному секретарю.

А.4.2. Допинг – контроль. На любых официальных всероссийских соревнованиях может проводиться допинг – контроль.

А.5. Взвешивание

А.5.1 Взвешивание участников проводится накануне соревнований, согласно Положению и утвержденному регламенту организаторов.

А.5.2 Взвешивание проводится в специально отведенном помещении. Весы должны быть проверены накануне соревнований, о чем составлен акт. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и одному официальному представителю от команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

А.5.3 Вес спортсмена не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории.

А.5.4 Участники взвешиваются обнаженным или в плавках или в велосипедных трусах. Женщины могут взвешиваться в плавках и бюстгальтере. Если вес спортсмена выходит за границы весовой категории, ему дается право на повторное взвешивание, в рамках регламента времени отведенного на взвешивание.

А.6. Порядок выступления спортсменов.

А.6.1. С учетом предварительных соревнований и технических результатов участников судейская коллегия формирует группу спортсменов (группа «А»), в каждой весовой категории, которая выступает в финальной части соревнований.

А.6.2. Остальные участники определяются по жеребьевке в группу «Б», распределяются по потокам и начинают соревнования первыми.

А.7. Правила выполнения упражнений.

Общие положения.

А.7.1. За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник приглашается для подготовки гирь в толчке и рывке. Для подготовки гирь по длинному циклу участник приглашается за 3 минуты до старта. 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.

А.7.2. Участник, опоздавший на представление, к соревнованиям не допускается.

А.7.3. 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.

А.7.4. На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-информатор 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.

А.7.5. Время для отдыха спортсмена между толчком и рывком должно быть не менее 30 минут.

А.7.5. При нарушении правил подъема гири судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп», «Переложить».

А.7.6. Если участник сошел с помоста, подается команда «Стоп» и выполнение упражнения прекращается.

А.7.7. Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность участника (многократные нарушения правил).

Толчок.

А.7.8. Толчок выполняется из стартового (исходного) положения перед очередным подъемом. При этом гири зафиксированы на уровне груди в положении, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.

А.7.9. После подъема гирь, в момент фиксации гирь над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены, участник должен находиться лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

А.7.10. Команда «Стоп» подается:

- за остановку гирь на плечах;
- при опускании гири (гирь) с груди в положение вися или на помост.

А.7.11. Команда «Не считать» подается:

- при подъеме гирь с перерывом в движении, присутствии элемента «дожима».
- при отсутствии фиксации исходного положения перед очередным подъемом гирь, а также отсутствии фиксации выполненного подъема гирь над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гирь).
- при смене положения рук (отрыва плеч от туловища) во время подседа.

Толчок ДЦ (длинный цикл).

А.7.12. Выполняется по тем же правилам, что и толчок.

А.7.13. Опуская гири вниз, разрешается делать один замах назад, пронося их между ногами или через стороны.

А.7.14. Запрещается остановка гирь в положении виса. В этом случае подается команда «Стоп».

Рывок

А.7.15. Упражнение выполняется в один прием. Участник, выполнив предварительный замах гири между ногами назад, должен непрерывным движением поднять гирю вверх рывком и зафиксировать ее на прямой руке. После подъема гири вверх, в момент фиксации, 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 замаха и выполнения очередного подъема.

А.7.16. Смена рук производится один раз, внизу.

А.7.17. Разрешается один дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

А.7.18. Команда «Стоп» подается:

- при остановке гири на плече или помосте, при выполнении второго замаха на второй руке;
- При невыполнении команды «Переложить»;

А.7.19. Команда «Не считать» подается:

- при «дожиме» гири;
- при отсутствии фиксации подъема гири над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гири);
- при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста;

А.7.20. Команда «Переложить» подается при выполнении второго замаха на первой руке.

А.8. Подача протеста

А.8.1. Протест должен быть составлен представителем команды в письменном виде и передан Главному судье соревнований с указанием пункта Правил или Положения, которые, по его мнению, были нарушены.

А.8.2. Порядок и условия подачи протеста осуществляется в соответствии с Регламентом соревнований, утвержденным их организатором.

А.8.3. Главный судья соревнований имеет право принять или отклонить протест. На официальных всероссийских соревнованиях, протест рассматривается комиссией в следующем составе: Главный судья или заместитель главного судьи, апелляционное жюри. На остальных соревнованиях Главный судья принимает решение по протесту единолично.

А.8.4. Протест на решение судьи на помосте рассматривается сразу после завершения потока текущей весовой категории данной программы

соревнований, до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае, для разбора протеста, приостанавливаются

А.8.5. На всех официальных всероссийских соревнованиях, при рассмотрении протеста должна использоваться видеозапись выступления спортсменов.

А.8.6. Протест на результаты следует подавать в после окончания выступления спортсменов до выхода следующей смены. В случае протеста на решение судей в группе «А» церемония награждения откладывается до момента оглашения результата рассмотрения протеста.

А.8.7. Если протест удовлетворяется, то результат объявляется решением Главной судейской коллегии. Оно считается окончательным и не подлежит пересмотру. Итоговое решение по результатам рассмотрения протеста доводится до сведения руководителей команд.

Б. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ

Б.1. Судейская коллегия.

Б.1.1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования.

Б.1.2. 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.

Б.1.3. При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается. Состав судейской коллегии при разном количестве участников и количестве соревновательных дней указан в приложении № 1

Б.1.4. Права и обязанности спортивного судьи по гиревому спорту определены Положением, утвержденным Министерством спорта РФ. Выписка из Положения:

21. Спортивный судья имеет право:

а) в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему;

б) проводить семинары и инструктажи по поручению федераций гиревого спорта (за исключением судьи третьей категории»);

22. Спортивный судья обязан:

а) обеспечивать соблюдение правил соревнований по гиревому спорту и положения (регламента) о спортивном соревновании;

б) знать правила соревнований по гиревому спорту, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике;

в) осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов

соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы;

г) быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне;

д) бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил вида спорта и поведения со стороны участников, тренеров, представителей;

е) повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня;

ж) исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной Правилами;

Б.1.5. Судья должен иметь единую форму одежды: темно-синий пиджак, черные брюки белую рубашку и бордовый галстук с логотипом ВФГС.

Б.1.6. Для хозяйственного обеспечения, организация, проводящая соревнования, выделяет в распоряжение главной судейской коллегии коменданта соревнований.

Б.1.7. Главная судейская коллегия.

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

Б.1.8. Из состава наиболее квалифицированных судей формируется апелляционное жюри в количестве 3 или 5 человек, которое возглавляет главный судья.

Б.1.9. 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.

Б.1.10. Главный судья и его заместитель.

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.

Б.1.11. 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 над 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.

Б.1.12. Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи, при отсутствии последнего, выполняет его обязанности.

Б.1.13. 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.

Б.1.14. Судья на помосте:

- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов;
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «не считать»;
- подает команды «стоп» и «переложить», объявляет окончательный результат участника.

Б.1.15. Секретарь соревнований:

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

Б.1.16. Судья-информатор объявляет решения (распоряжения) главного судьи, передает текущую информацию Оргкомитета для участников и зрителей.

Б.1.17. 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.

Б.1.19. 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.

Б.1.20. 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.

Б.1.21. Врач соревнований входит в состав главной судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

Б.1.22. 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.

Б.1.23. 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.

Б.2. Права и обязанности участников.

Б.2.1. Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию только через представителя команды или судью при участниках.

Б.2.2. Участнику дается время (2 минуты) на подготовку гирь в отведенном для этой цели месте.

Б.2.3. Участник использует только те гири, номера которых соответствуют номеру помоста, на который он вызывается.

Б.2.4. При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магнией.

Б.2.5. Участник имеет право быть представителем предприятия или фирмы по рекламе ее продукции. Об этом он должен письменно уведомить главную судейскую коллегию и получить разрешение.

Б.2.6. Участник обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять.

Б.2.7. Участник обязан соблюдать дисциплину, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам, судьям и зрителям.

Б.2.8. Участник обязан быть в чистой опрятной форме одежды.

Б.2.9. Участник, прибывший на соревнования должен иметь медицинский страховой полис и документ, удостоверяющий его личность.

Б.2.10. Участник обязан выйти на представление, участвовать в параде торжественного открытия и закрытия соревнований, процедуре награждения.

Б.2.11. Участнику запрещается пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири.

Б.2.12. Участнику запрещается разговаривать во время подъема гирь.

Б.2.13. Участнику запрещается бросать гири на помост.

Б.2.14. Участнику, нарушившему п. Б.2.6 – Б.2.13 дается замечание или предупреждение. Решением главной судейской коллегии он может быть отстранен от соревнований.

Б.3. Представители, тренеры и капитаны команд.

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

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

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

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

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

Б.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 по поводу нарушения Правил, касающегося прямо или косвенно участников своей команды.

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

Б.3.8. На представителя команды, нарушившего п. Б.3.1 – Б.3.6 настоящих правил, налагаются взыскания указанные в п. Б.2.14.

В. ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ, ФОРМЕ ОДЕЖДЫ И К ОБОРУДОВАНИЮ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ

В.1. Помост, весы

В.1.1. Все подъемы гирь в соревновательных упражнениях должны быть выполнены на соревновательном помосте. Соревнования проводятся на шести помостах размером не менее 1,5 x 1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу участников одного потока. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной.

В.1.2. Весы для взвешивания атлетов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

В.2. Техническая характеристика гирь

Размеры		Цвет	
высота	280 мм	16 кг	желтый
диаметр корпуса	210 мм	24 кг	зеленый
диаметр ручки	35 мм	32 кг	красный

В.2.1. Вес гирь не должен отклоняться более чем на 100 граммов.

В.2.2 На Всероссийских соревнованиях должны использоваться гири с сертификатом Общероссийской федерации

В.2.3. Соревновательные гири должны иметь цифровую маркировку, соответствующую номерам помостов, на которых выступают участники.

В.3. Судейская электронная аппаратура и видеосъемка

В.3.1. На Всероссийских спортивных соревнованиях должна использоваться судейская электронная аппаратура системы подсчета подъемов гирь и контроля времени выполнения упражнения с обратным посекундным отсчетом от 10 минут до 0 секунд.

В.3.2. С целью объективного контроля качества фиксации подъемов гирь, на Всероссийских спортивных соревнованиях должна использоваться видеосъемка выступления спортсменов всех потоков.

В.4. Места подготовки спортсменов

В.4.1. 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).

В.4.2. Для участников должны быть подготовлены раздевалки, туалетные и душевые комнаты, медицинский кабинет. Для судейского корпуса – комнаты для секретариата, совещания судей и представителей.

В.4.3. 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.

В.5. Соревновательная форма одежды спортсменов

В.5.1. Одежда спортсменов включает в себя спортивную обувь (штангетки), велосипедные трусы, тяжелоатлетическое трико, футболку или майку. 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, пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса
- разрешается пользоваться 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.

В.5.2. Разрешается выступать только в спортивной обуви (ботинки штангиста или кроссовки).

В.5.3. Форма одежды может быть любого цвета, однотонная или разноцветная, на костюме могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, федерации (ассоциации). Имя спортсмена может быть нанесено на костюме или любой другой предмет личной экипировки.

В.6. Форма одежды официальных лиц

В.6.1. Судьи должны иметь единую форму одежды – темно-синий пиджак и черные брюки, отличительные судейские знаки в соответствии с занимаемой должностью и квалификацией.

В.6.2. Форма одежды, в зависимости от климатических и других условий определяется Главным судьей соревнований.

Г. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Образец карточки участника соревнований.

Карточка участника

Вид соревнований:	двоеборье	длинный цикл	эстафета	рывок	гиря	32 кг
Весовая категория						
Ф.И.О. -						
Родился: (дата рождения)						
Спортивный разряд -						
Тренер -						
Команда:				ДСО:		

Заполняется секретарем

Вес спортсмена	Показанный результат			
	толчок	рывок	сумма	
Лучший соревновательный результат в данной весовой категории в текущем году	толчок	рывок	сумма	толчок по длинному циклу

Спортивные достижения:

Личные данные спортсмена

Паспорт: _____

Адрес: _____

№ пенсионного свидетельства: _____

ИНН: _____

Тренер: _____

ростись

Председатель мандатной комиссии: _____

2.Образец заявки на участие в соревнованиях;

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Комитета по физической культуре,
спорту, туризму и молодежной политике
_____ области

«__» _____ 201_ г.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие _____

Дата проведения: _____ место проведения: _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд (звание)	ДСО	регион	Весовая категория	Лучший спортивный результат	Фамилия, имя, отчество тренера	Виза врача
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Представитель _____ Тренер _____ Всего допущено _____ чел. Врач _____

Численный состав судейской коллегии на соревнованиях по гиревому спорту

Должностные обязанности судей		ГСК	Судья-информатор	Секретарь	Судья на помосте	Судья при участниках	Судья на дублирующем протоколе	Технический инспектор	комендант	врач	всего
Количество участников	До 50 чел 1 день	Главный судья Глав. секретарь	1	1	6	1	1	1	1	1	15
	До 100 чел 2 дня	Главный судья Глав. секретарь Зам. гл. судьи Зам. гл. секретаря	2	2	12	2	2	1	1	2	28
Количество соревновательных дней	До 200 чел 3 дня	Главный судья Глав. секретарь 1-й зам. гл. судьи 2-й зам. гл. судьи Зам. гл. секретаря	2	2	18	2	2	1	1	2	35
	Св. 200 чел 3 дня	Главный судья Глав. секретарь 1-й зам. гл. судьи 2-й зам. гл. судьи 3-й зам. гл. судьи Зам. гл. секретаря	3	3	24	3	3	1	1	3	47

Примечание:

Учет работы главного судьи и главного секретаря (кроме соревновательных дней) увеличивается на 2 дня, заместителей главного судьи, заместителей главного секретаря и коменданта – на 1 день

Терминология в гиревом спорте

1. **Толчок (классический)** - подъем двух гирь от груди над головой, с последующим опусканием на грудь после каждого подъема.
2. **Толчок по длинному циклу (ДЦ)** – подъем двух гирь от груди над головой с последующим опусканием вниз, (в два приема), сначала на грудь, а затем в положение виса, после каждого подъема.
3. **Рывок** – подъем махом одной гири над головой, на прямую руку, с последующим опусканием гири в положение виса, после каждого подъема.
4. **Двоеборье** - соревновательная дисциплина в гиревом спорте, состоящая из двух видов упражнений: «толчок» и «рывок».
5. **Фиксация** – полная остановка гирь (гири) и всех частей тела спортсмена в стартовом положении (кроме рывка) и финальной части каждого подъема.
6. **Поток** – очередная смена участников, вызванная на помост для выступления.
7. **Финальная группа** – группа спортсменов, имеющих лучший технический результат в предварительных соревнованиях, сформированная судейской коллегией в каждой весовой категории.
8. **Стартовое положение** – основная стойка (положение всех частей тела) участника и положение гирь (гири) перед началом выполнения упражнения.
9. **Гиря** – спортивный снаряд, с которым участник выполняет упражнение.
10. **Помост** – площадка, на которой выполняет упражнение участник.
11. **Соревновательная зона** – место, где выступают участники, ведется подготовка гирь, располагается судейская коллегия и апелляционное жюри.
12. **Судейская сигнализация** – электронная судейская аппаратура для ведения счета подъема гирь и хронометраж времени.
13. **«Дожим»** - отсутствие подъема на выпрямленную руку (руки).
14. **Остановка на плечах** – постановка гирь для отдыха на плечевые суставы.
15. **«Стоп»** - остановка спортсмена при грубом нарушении правил соревнований.
16. **«Не считать»** - не засчитывается очередной подъем при нарушении правил соревнований.
17. **Отсчет контрольного времени** – отсчет времени (в секундах) до включения секундомера и начала подъема гирь.
18. **«Старт»** – начало выполнения упражнения после включения секундомера.
19. **Смена рук** – переключивание гири в рывке из одной руки в другую.