1. **Характер и виды соревнований**

1.1 Соревнования по гиревому спорту разделяются на личные соревнования, командные соревнования, и лично-командный зачет.

В личных соревнованиях результаты и места определяются по выступлению одного участника в одной дисциплине. В командных соревнованиях – по сумме очков, набранных командой. Лично-командный зачет – по сумме личных результатов каждого участника команды.

1.2 Временной период выступления личных соревнований: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут, 10 минут, 15 минут, 20 минут, 30 минут (полумарафон), 60 минут (марафон), 3 часа - ультрамарафон.

1.3 Программа соревнований:

Толчок (Классический толчок): одной или двумя руками, начинается с груди (со стартового положения) вверх над головой (в положение фиксации).

Длинный цикл: одной или двумя руками, начиная с груди (со стартового положения) вверх над головой (в положение фиксации) с последующим опусканием в положение виса и выполнением замаха после каждого подъема.

Рывок: (одной рукой), начиная с замаха между ногами непрерывно вверх над головой в положение фиксации.

Рывок двумя руками: рывок двух гирь, начиная с замаха между ногами непрерывно вверх над головой в положение фиксации.

Армейский гиревой рывок: рывок гири одной рукой с неограниченной сменой рук

 Двоеборье: толчок и рывок, с перерывом между упражнениями.

Классическое Троеборье: длинный цикл, толчок, рывок с перерывами между упражнениями.

Троеборье: длинный цикл, толчок, рывок без перерыва между упражнениями.

Полумарафон, марафон: выполнение упражнений гиревого спорта с неограниченной сменой рук.

БОЛТ соревнования: соревнования по классическим дисциплинам, во время которых разрешено прерывание упражнения.

 Эстафета: командные соревнования в отдельных упражнениях гиревого спорта. Упражнения выполняются командой в потоковом режиме без пауз. Положением по соревнованиям регулируется порядок выступления спортсменов.

Фэйс ОФ: соревнования в длинном цикле, толчке, рывке, проходящие в форме личных и командных противостояний. Положением по соревнованиям регулируется порядок выступления спортсменов.

1.4 Определение победителей.

Победитель в личном первенстве определяется в каждой весовой категории. Может быть выявлен абсолютный победитель соревнований с помощью коэффициента.

Для выявления победителей в весовой категории при использовании разных весов снарядов может быть применена таблица выравнивающего коэффициента. Приложение 2.

В двоеборье победитель определяется по сумме набранных очков. За выполнение одного толчка начисляется одно очко, за выполнение одного рывка – 0,5 очка.

В троеборье и классическом троеборье победитель определяется по сумме набранных очков. Очки начисляются за один подъем в длинном цикле – 3 очка, за один подъем в толчке – 2 очка, за один подъем в рывке – 1 очко.

В толчке, рывке, длинном цикле, марафоне, полумарафоне победитель определяется по наибольшему количеству повторений за отведенный регламент времени.

В соревнованиях Фэйс ОФ победитель определяется по наибольшему количеству очков в длинном цикле 4 очка за повторение, в толчке 3 очка за повторение, в рывке 2 очка за повторение.

В эстафете очки начисляются как одно очко за выполненное повторение с нарастающим итогом.

 В случае, когда участник не выполняет ни одного засчитанного подъема в упражнении толчок или рывок – сумма не засчитывается; участник, которые не выполняет ни одного засчитанного подъема в толчке не имеют права выступать в рывке.

1.4 Взвешивание участников.

Взвешивание участников соревнований осуществляется либо в день соревнований, заканчивается не позднее чем за 1 час но начала выступления первой смены участников, либо в день, предшествующий соревнованиям, начинается не раньше чем за 20 часов до начала выступления первой смены участников.

В случае выступления спортсмена ежедневно, взвешивание проводится для каждого дня соревнований.

Продолжительность взвешивания зависит от количества участников соревнований.

# 2. Правила выполнения соревновательных упражнения

**2.1 Общие положения**

Согласно своему времени участник должен прибыть на соревнования.

За 2 минуты до начала своего потока участник вызывается на помост.

За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1. Спортсмен должен стоять на помосте во время отсчета. Затем подается команда «старт». После команды «старт», участник должен начать свое выступление соревновательного упражнения (толчок, рывок, длинный цикл). При отрыве гири (гирь) от помоста до команды «старт», главный судья подает команду «Стоп, поставьте гирю (гири) на помост, начать».

Участник, зашедший на помост после подачи команды «старт», не допускается к участию.

Судья-информатор объявляет контрольное время после каждой минуты. Заключительную минуту судья объявляет время на 30-й секунде, 50-й секунде, а последние 5 секунд – каждую секунду.

По истечении регламента времени подается команда «стоп», после чего подъемы не засчитываются, и участник должен закончить свое выступление.

После каждого правильно выполненного подъема, судья на помосте считает вслух. Судья считает подъем, когда спортсмен принимает положение фиксации.

При нарушениях требований к выполнениям упражнений судья на помосте подает команды «не считать», «переложить», «стоп». При незначительных нарушениях или ситуациях близких к нарушению, судья может сделать замечание спортсмену (продолжительность фиксации на грани допустимого, значительный отрыв локтевых суставов от туловища спортсмена и т.д.) Замечание выполняется с помощью подъема руки судьи и названия ошибки, которую спортсмен выполняет.

В случаях неявного нарушения правил соревнований, судья делает замечание спортсмену. Замечание производится с целью предупреждения дальнейших подобных нарушений и не влияет на конечный результат спортсмена.

Участник, который не способен до конца выпрямить локтевые суставы в связи с травмами, и т.д., должен об этом сообщить жюри и судьей на помосте до своего выступления.

**2.2 Соревновательные упражнения:**

**Упражнение «Толчок»**

Упражнение ТОЛЧОК начинает с стартового положения: гири зафиксированы на груди, локти прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. Усилием ног и спины гири выбрасываются вверх на прямые руки. Толчок выполняется обязательно со вторым подседом. В момент фиксации гирь вверху руки, ноги, и туловище должны быть выпрямлены. После фиксации гирь вверху, участник должен вернуться в исходное положение.

***Команда «СТОП» подается:***

* *Если гири (гиря) поставлены на плечевые суставы (исключая момента первого подъема гирь с помоста на грудь) или на помост.*
* *Если гири (гиря) опускаются ниже уровня ремня*
* *Если участник сошел с помоста*

***Команда «НЕ СЧИТАТЬ» подается:***

*- Если упражнение (подъем) не выполняется непрерывно*

*- Если участник поднимает гири не одновременно (дожим)*

*- При отсутствии остановки в стартовом положении на груди*

*- При отсутствии фиксации вверху над головой*

**Упражнение «Длинный цикл» (толчок с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема)**

Длинный цикл выполняется по тем же правилам, что и толчок. Гири опускаются в положение виса после каждого подъема. Замах и заброс гирь на грудь выполняется только один раз после каждого подъема.

**Команда «СТОП» так же подается если:**

* Участник держит гири в положении виса без движения.
* Участник выполняет больше одного замаха в мертвую точку.
* Участник ставит гири на помост.

**Упражнение «Рывок»**

Упражнение выполняется одним плавным движением. Участник должен непрерывно поднимать гирю(гири) вверх до положения фиксации. В момент фиксации руки, ноги, и туловище должны быть выпрямлены. Гиря и тело участника должны остановить свое движение.

После фиксация, участник опускаем гирю для выполнения очередного подъема. Не допускается касание гирей какой-либо части тела кроме руки, в которой участник держит гирю. Запрещается выполнять замах, подрыв гири более одного раза.

Допускается только одна смена рук. Разрешается второй замах во время начала выполнения упражнения и после смены рук до фиксации первого подъема второй рукой.

**Команда «СТОП» подается:**

* При остановке гири на плече при выполнение упражнения второй рукой
* При остановке гири на помосте (касание гирей помоста в замахе не считается ошибкой)
* Если участник сошел с помоста
* При остановке гири в положении виса при выполнение упражнения второй рукой
* При выполнении более одного замаха при выполнение упражнения второй рукой

- Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»

**Команда «ПЕРЕЛОЖИТЬ» подается:**

- При остановке гири на плече при выполнение упражнения первой рукой

* При остановке гири в положении виса при выполнение упражнения первой рукой
* При выполнении более одного замаха при выполнение упражнения первой рукой

**Команда «НЕ СЧИТАТЬ» подается:**

* При выполнении подъема с перерывом движения (дожимом, либо опусканием в два этапа)
* При отсутствии фиксации вверху над головой
* При касании гирей, свободной руки, какой-либо части тела помоста, ног, или руки, с которой участник выполняет упражнение (кроме в момент смены рук).

**Упражнение «Полурывок»**

Упражнение выполняется одним плавным движением вверх и в два этапа движение вниз. Участник должен непрерывно поднимать гирю(гири) вверх до положения фиксации. В момент фиксации руки, ноги, и туловище должны быть выпрямлены. Гиря и тело участника должны остановить свое движение.

После фиксация, участник опускаем гирю через касание плечом руки или предплечьем туловища, для выполнения очередного подъема. Запрещается остановка гири в положение замаха (виса).

В классическом варианте допускается только одна смена рук. При выполнении марафонских программ возможно выполнение упражнения с многократной сменой рук.

**Команда «СТОП» подается:**

* При остановке гири на плече при выполнение упражнения второй рукой
* При остановке гири на помосте (касание гирей помоста в замахе не считается ошибкой)
* Если участник сошел с помоста
* При остановке гири в положении виса при выполнение упражнения второй рукой

- Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»

**Команда «ПЕРЕЛОЖИТЬ» подается:**

- При остановке гири на плече при выполнение упражнения первой рукой

* При остановке гири в положении виса при выполнение упражнения первой рукой

**Команда «НЕ СЧИТАТЬ» подается:**

* При выполнении подъема с перерывом движения (дожимом)
* При отсутствии фиксации вверху над головой
* При касании гирей, свободной руки, какой-либо части тела помоста, ног, или руки, с которой участник выполняет упражнение (кроме в момент смены рук).

**Упражнение «Армейский гиревой Рывок»**

Упражнение выполняется одним плавным движением. Участник должен непрерывно поднимать гирю вверх до положения фиксации. В момент фиксации руки, ноги, и туловище должны быть выпрямлены. Гиря и тело участника должны остановить свое движение.

После фиксация, участник опускаем гирю для выполнения очередного подъема. Не допускается касание гирей какой-либо части тела кроме руки, в которой участник держит гирю.

Допускается многократная смена рук во время регламента времени. Разрешается выполнять перехват гири произвольным образом.

**Команда «СТОП» подается:**

* При остановке гири на плече с целью отдыха при выполнении упражнения
* При остановке гири на помосте (касание гирей помоста в замахе не считается ошибкой)
* Если участник сошел с помоста
* При остановке гири в положении виса

- Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»

**Команда «НЕ СЧИТАТЬ» подается:**

* При выполнении подъема с перерывом движения (дожимом, либо опусканием в два этапа)
* При отсутствии фиксации вверху над головой
* При касании гирей, свободной руки, какой-либо части тела помоста, ног, или руки, с которой участник выполняет упражнение (кроме в момент смены рук).

**Упражнение «Жим»**

Упражнение Жим начинается с стартового положения: гиря (гири) зафиксирована(ы) на груди, локоть (и) прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. Усилием мышц руки (рук) гиря(и) выжимается вверх до полного выпрямления руки и постановки туловища в вертикальное положение. Жим выполняется без движения ног (сгибания ног в коленных суставах). В момент фиксации гири вверху рука, ноги, и туловище должны быть выпрямлены. После фиксации гири вверху, участник должен вернуться в исходное положение произвольным образом. Запрещается постановка гири с целью отдыха на плечо. Допускается отклонение туловища во время выполнения упражнения.

***Команда «СТОП» подается:***

* *Если гири (гиря) поставлены на плечевые суставы с целью отдыха (исключая момента первого подъема гирь с помоста на грудь) или на помост.*
* *Если гири (гиря) опускаются ниже уровня ремня*
* *Если участник сошел с помоста*
* *При остановке гири на плече при выполнение упражнения второй рукой*
* *Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»*

***Команда «НЕ СЧИТАТЬ» подается:***

*- При отсутствии остановки в стартовом положении на груди*

*- При отсутствии фиксации вверху над головой (правильного положения)*

*- При сгибании ног в коленных суставах*

*- При касании свободной рукой туловища, ног, рабочей руки свободной рукой.*

**Команда «ПЕРЕЛОЖИТЬ» подается:**

*- При остановке гири на плече при выполнение упражнения первой рукой*

*- При остановке гири в положении виса при выполнение упражнения первой рукой*

***2.3 Соревновательные дисциплины гиревого спорта***

***КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЭСТАФЕТА)***

Вес гирь (гири), упражнение, время выполнения упражнения, количество этапов определяется положением о соревнованиях. Эстафеты могут быть как классическими (одинаковые гири и продолжительность этапов), так и смешанные и могут проводиться как в один, так и в несколько этапов.

Упражнение выполняется согласно вышеперечисленным правилам п.2.2.

Этапы выполнения упражнения начинаются с самой легкой весовой категории.

***Порядок проведения эстафеты:***

* Перед началом эстафеты, участники команд выстраиваются, представляются по этапам. 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1, после которого подается команда «СТАРТ» участникам первого этапа.
* За 15 секунд до начала нового этапа, судья при участниках выводит участника очередного этапа.
* За 5 секунд до окончания каждого этапа производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1.
* Сменяются участники после подачи команды «СМЕНА». В конце этапа, участник должен ставить гири на помост;
* Не засчитываются подъемы, выполнены участником после команды «СМЕНА» для очередного этапа;
* Засчитываются все подъемы всех участников команды с нарастающим итогом.

Команда-победителем является команда, набравшая большее количество подъемов. При равенстве количества подъемов у двух и более команд, преимущество отдается команде с наименьшим суммарным весом участников.

***МАРАФОН***

В дисциплине марафон и полумарафон упражнения выполняются таким же образом, как и в классических дисциплинах п.2.2.

Смена рук производится через дополнительный замах неограниченное количество раз.

Спортсмену разрешено принимать пищу, пить, добавлять магнезию на руки в процессе выполнения упражнений.

Каждому участнику разрешается назначить одного (1) человека своим ассистентом.

Ассистент может давать спортсмену магнезию, воду или еду, когда он находится на помосте.

Помощники должны оставаться у стола судьи или позади спортсмена, пока их не вызовут.

Ассистенту не разрешается говорить или каким-либо образом взаимодействовать с судьей на площадке и с другими ассистентами, а также отвлекать участников других помостов от соревнований.

Ассистентам запрещается пользоваться ненормативной лексикой по отношению к официальным лицам соревнований, вести беседы, разговоры друг с другом, находясь в соревновательной зоне.

Если ассистент нарушает любое из вышеперечисленных правил, ему будет предложено немедленно покинуть соревновательную зону, а также ему не будет разрешено ассистировать другим участникам соревнований до конца мероприятия. Любое последующее нарушение приведет к немедленному удалению его из зала соревнований.

Во время выполнения упражнения разрешено:

1. отдыхать в стойке (все дисциплины, кроме рывка)

2. отдыхать в верхнем положении (все дисциплины)

Запрещено:

1. отдыхать с гирей на верхней части плеча (постановка гири на плечо)

2. отдыхать в любом типе статического зависания

3. отдыхать в любом положении стойки в «рывке», в том числе на плече или делать полурывок (с опусканием через грудь).

Результаты в весовых категориях рассчитываются согласно коэффициенту между гирями согласно таблицы 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки За 1 подъем | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8,5 | 10 | 11,5 | 13 | 14,5 | 16 |
| Мужчины | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| Женщины | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |  | 30 |  | 32 |

***БОЛТ соревнования Версия LITE***

В соревнованиях болт используются идентичные правила выполнения упражнений как в обычных соревнованиях.

Смена рук в упражнениях с одной гирей производится через дополнительный замах неограниченное количество раз.

Спортсмену разрешено ставить гири (гирю) на помост, принимать пищу, пить, добавлять магнезию на руки в процессе выполнения упражнений.

Запрещено:

Назначать ассистента, подающего воду, еду, магнезию.

Покидать помост во время выполнения упражнения.

Нарушать правила выполнения упражнений.