



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ РСГС (Российского Союза гиревого спорта)

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ РОССИЙСКОГО СОЮЗА ГИРЕВОГО СПОРТА

Содержания

1. Характер и проведение соревнований	3
2. Участники соревнований.....	5
3. Заявки на участие	8
4. Права и обязанности участников.....	9
5. Экипировка участников.....	9
6. Представители, капитаны команд	9
7. Оборудование и инвентарь.....	10
8. Зона разминки.....	11
9. Судейская коллегия.....	11
10. Врач соревнований.....	14
11. Правила выполнения соревновательных упражнений	14
12. Допинг контроль.....
13. Регистрация рекордов и наилучших результатов	23

1. Характер и проведение соревнований

Программа 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, 12 минут, 15 минут, 20 минут, 30 минут (полумарафон), 60 минут (марафон), 3 часа, 6 часов, 12 часов (ультрамарафон), Гиревая гонка 100, Гиревая гонка 250, Гиревая гонка 500, Гиревая гонка 750, Гиревая гонка 1000, Гиревая гонка 1500, Гиревая гонка 2500, Гиревая гонка 5000.

1.3 Дисциплины гиревого спорта:

- Толчок (Классический толчок): одной или двумя руками, начинается с груди (со стартового положения) вверх над головой (в положение фиксации).
- Длинный цикл: толчок 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.
- Жим по длинному циклу: жим 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.
- Полурывок одной рукой: выполнение рывка одной гирей из положения замаха в положение, когда гиря над головой происходит одним движением, а опускание гири вниз производится через обязательную постановку гири на грудь. Допускается касание плечом или предплечьем груди.
- Полурывок двумя руками: выполнение рывка двумя гирями из положения замаха в положение, когда гири над головой происходит одним движением, а опускание гирь вниз производится через постановку гирь на грудь.
- Армейский рывок: рывок гири одной рукой с неограниченной сменой рук 12 минут.
- Двоеборье: толчок и рывок, с перерывом между упражнениями. Проводится всегда в один день. Отдых в двоеборье должен быть не менее 30 минут и не более 3 часов.
- Классическое Троеборье: длинный цикл, толчок, рывок с перерывами между упражнениями. 5 минутное троеборье выполняется в один день. Между упражнениями не менее одного часа, и не более 3 часов. 10 минутное троеборье может выполняться в один день (отдых не менее 3 часов между всеми упражнениями) либо в два дня (Первый день – длинный цикл, второй день – двоеборье с регламентом отдыха двоеборья).
- Троеборье: длинный цикл, толчок, рывок без перерыва между упражнениями.

- Полумарафон, марафон: выполнение упражнений гиревого спорта с неограниченной сменой рук.
 - Ультрамарафон: выполнение упражнений гиревого спорта с неограниченной сменой рук и регламентом отдыха во время работы.
 - Гиревая гонка. Выполнение упражнения одной или двумя гирями заданное количество повторений за минимально возможное время.
 - БОЛТ соревнования: соревнования по классическим дисциплинам, во время которых разрешена постановка гирь на помост.
 - Эстафета: командные соревнования в отдельных упражнениях гиревого спорта. Могут быть как мужские, женские, смешанные эстафеты согласно положения по соревнованиям.
 - Фэйс ОФ: соревнования в длинном цикле, толчке, рывке, проходящие в форме личных и командных противостояний продолжительностью 1,2,3 минуты, либо микс дисциплин.
- 1.4 Допускаемые веса гирь для классических дисциплин: 4 кг, 6 кг, 8кг, 12кг, 16кг, 20кг, 24кг, 28кг, 32кг, 36кг, 40кг, 50 кг. Для ФЭЙС ОФ: 12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32,34,36 кг. Для всех видов марафонов и гиревой гонки: 4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26,28,30,32, 34,36,38,40,50 кг.
- 1.5 Соревнования проводятся строго по потокам для каждого участника. Всем участникам разрешается выступать и в личных соревнованиях, и в командной эстафете.
- 1.6 Победитель в личном первенстве определяется в каждой весовой категории. Может быть выявлен абсолютный победитель соревнований с помощью коэффициента.
- В двоеборье победитель определяется по сумме набранных очков. За выполнение одного толчка начисляется одно очко, за выполнение одного рывка – 0,5 очка. 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 до соревнований в рывке не допускается.
- 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 случае, когда участник не выполняет ни одного засчитанного подъема в упражнениях длинный цикл, толчок или рывок – сумма не засчитывается; участник, которые не выполняет ни одного засчитанного подъема в длинном цикле или толчке до соревнований в рывке не допускается.
- В толчке, рывке, армейском рывке, длинном цикле, марафоне, полумарафоне победитель определяется по наибольшему количеству повторений за отведенный регламент времени. В марафоне и полумарафоне очки зачисляются лишь в том случае, если участник выполняет условия регламента времени.
- В эстафете очки начисляются как одно очко за выполненное повторение с нарастающим итогом.
- В соревнованиях ФЭЙС ОФ победитель определяется по сумме очков, набранных участником из расчета Длинный цикл – 4 очка, толчок – 3 очка, рывок -2 очка.
- При одинаковом количестве подъемов (в том числе и очков в двоеборье и троеборье) у двух (или нескольких) участников, преимущество получает, соответственно:

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

При одинаковом количестве подъемов в эстафете победитель определяется таким же образом, как и в личном первенстве при этом вес спортсменов суммируется.

При проведении классических дисциплин: длинный цикл, двоеборье, рывок (в случае проведения соревнований на разных весах гирь) победитель в весовой категории может определяться с помощью таблицы коэффициента между гирями. (Приложение 2).

В командном зачете суммируются очки, полученные каждым участником команды согласно положения о соревнованиях. Для каждого занятого места начисляется определенное количество очков (см. таблицу ниже).

Схема начисления очков по занятому месту в личных соревнованиях

1.7 Командам начисляются очки по месту спортсменов в личных соревнованиях:

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Очки	30	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Место	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Очки	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Стандартное подведение итогов осуществляется по 10 зачетным результатам. Один участник не может давать более двух результатов в командный зачет включая марафонские результаты.

1.8 Церемония награждения

Церемония награждения участников и команд зависит от положения о соревнованиях. Награждения начинается для каждой дисциплины с самой легкой весовой категории. Лучшие три участника каждой категории поднимаются на подиум, начиная с Первого места.

Призы могут быть предоставлены победителям, капитану или тренеру лучшей команды, судьям, участникам, установившим рекорды, за лучшую технику выполнения, и т.п.

Церемонию награждения проводят представители Федерации или принимающей организации.

2. Участники соревнований

2.1 Возрастные группы и традиционные (рекомендуемые) веса снарядов (вес снарядов может изменяться согласно положения о соревнованиях)

Мужчины (Вз):	Без возрастных ограничений - гири 32кг, 24кг
Женщины (Вз):	Без возрастных ограничений - гири 24кг, 20кг, 16кг
Ветераны (мужчины) (В):	40-49 лет, 50-59 лет - гири 24кг 60-69 лет, 70-74 лет - гири 16кг +75 лет - гири 12кг

Ветераны (женщины) (В):	35-44 лет, 45-54 лет - гири 16кг 55-64 лет - гири 12кг +65 лет - гири 8кг
Юниоры (М) (до 22):	19-22 лет - гири 32кг, 24кг
Юниорки (Ж) (до 22):	19-22 лет - гири 24кг, 20кг
Юноши (М) (до 16):	До 16 лет - гири 16кг
Юноши (до 18) (М) :	17-18 лет - гири 24кг
Девушки (Ж) (до 16):	До 16 лет - гири 12кг
Девушки (до 18) (Ж):	17-18 лет - гири 16кг
Спортсмены ПОДА (М) (Ж):	Абсолютная - гири 16кг
Дети М	До 12 лет – гири 6 – 16 кг
Спортсмены ПОДА (Ж) (М):	Абсолютная - гири 8кг
Дети Ж	До 12 лет (гири 4-12 кг)

Возрастная категория определяется по году рождения и календарный год проведения соревнований (день, месяц рождения значения не имеют).

2.2 Весовые категории

В классических дисциплинах 5,10 минут, Армейском рывке, Полурывке 2х гири 5, 10 минут, рывке 2х гири 5 минут в следующих весовых категориях:

Дети М	Дети Ж	Младшие юноши	Младшие девочки	Старшие юноши	Старшие девочки	Юниоры	Юниорки	Мужчины, Ветераны	Женщины, Ветераны
Двоеборье		Троеборье	Рывок 1 гири	Армейский рывок		Длинный цикл 2 гири		Толчок	Полурывок 2х гири
До 32 кг	До 28 кг	До 48 кг	До 42 кг	До 53 кг	До 48 кг	До 58 кг	До 53 кг	До 63 кг	До 53 кг
До 40 кг	До 36 кг	До 53 кг	До 48 кг	До 58 кг	До 53 кг	До 63 кг	До 58 кг	До 68 кг	До 58 кг
До 48 кг	До 42 кг	До 58 кг	До 53 кг	До 63 кг	До 58 кг	До 68 кг	До 63 кг	До 73 кг	До 63 кг
Свыше 48	Свыше 42 кг	До 63 кг	До 58 кг	До 68 кг	До 63 кг	До 73 кг	До 68 кг	До 78 кг	До 68 кг
		До 68 кг	Свыше 58 кг	До 73 кг	Свыше 63 кг	До 78 кг	До 73 кг	До 85 кг	До 73 кг
		До 73 кг		До 78 кг		До 85 кг	Свыше 73 кг	До 95 кг	Свыше 73 кг
		Свыше 73		До 85 кг		До 95 кг		До 105 кг	
				Свыше 85		Свыше 95		Свыше 105	
ФЭЙС ОФ									
						До 63 кг	До 53 кг	До 63 кг	До 53 кг
						До 78 кг	До 63 кг	До 78 кг	До 63 кг
						До 95 кг	До 73 кг	До 95 кг	До 73 кг
						Свыше 95	Свыше 73 кг	Свыше 95	Свыше 73
Марафон									
		До 48 кг	До 42 кг	До 53 кг	До 48 кг	До 63 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 58 кг
		До 58 кг	До 53 кг	До 68 кг	До 63 кг	До 78 кг	До 68 кг	До 78 кг	До 68 кг
		Свыше 58 кг	Свыше 53 кг	Свыше 68 кг	Свыше 63 кг	Свыше 78 кг	Свыше 68 кг	Свыше 78 кг	Свыше 68 кг
Жим гири									
				До 53 кг		До 63 кг		До 63 кг	До 53 кг
				До 63 кг		До 73 кг		До 73 кг	До 63 кг
				До 78 кг		До 85 кг		До 85 кг	До 78 кг
				Свыше 78 кг		До 95 кг		До 95 кг	Свыше 78 кг
						Свыше 95 кг		Свыше 95 кг	

Спринт 1, 2, 3 минуты (Толчок, рывок, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2 гирь)									
До 40 кг	До 36 кг	До 53 кг	До 48 кг	До 53 кг	До 53 кг	До 73 кг	До 53 кг	До 73 кг	До 53 кг
До 53 кг	До 42 кг	До 63 кг	До 58 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 85 кг	До 63 кг	До 85 кг	До 63 кг
Свыше 53	Свыше 42 кг	До 73 кг	Свыше 58 кг	До 68 кг	До 73 кг	До 95 кг	До 73 кг	До 95 кг	До 73 кг
		Свыше 73		До 78 кг	Свыше 73 кг	Свыше 95 кг	Свыше 73 кг	До 105 кг	Свыше 73 кг
				Свыше 78 кг				Свыше 105 кг	

Таблица Гиревая Гонка 2022 Абсолютный возраст.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	16	8	24	12	32	16	36	20	40	24
250	16	8	24	12	32	16	36	20	40	24
500	16	8	20	12	24	14	32	16	36	20
750	14	8	20	10	24	12	28	16	32	20
1000	12	8	16	10	24	12	28	14	32	16
1500	12	6	14	8	20	10	24	12	28	14
2500	10	6	14	8	20	10	24	12	28	14
5000	8	4	12	6	16	8	20	10	24	12

Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	6	16	8	20	10	24	12	28	16
250	8	6	12	8	16	10	20	12	24	16
500	6	4	8	6	12	8	16	12	20	14
750	4	4	6	6	10	8	14	12	16	14
1000	4	4	6	6	8	8	12	10	16	12

Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 40-49.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	16	12	20	14	24	16	28	20
250	12	8	16	12	20	14	24	16	28	20
500	10	8	12	10	16	12	20	16	24	16
750	10	6	12	8	14	12	16	14	20	16
1000	8	6	12	8	14	12	16	14	20	16
1500	6	4	10	6	12	10	14	12	16	14
2500	6	4	8	6	12	10	14	12	16	14

Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 50-59.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
250	10	8	12	10	14	12	16	14	20	16
500	8	6	10	10	12	12	14	14	16	16
750	8	6	10	8	12	10	14	12	16	12
1000	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12

Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 60+ .

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
250	10	8	12	10	14	12	16	14	20	16
500	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14
750	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12
1000	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12

Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки до 12 лет.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	6	6	8	8	12	12	14	14	16	16
250	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
500	4	4			6	6	8	8	10	10
750	4	4			6	6	8	8	10	10
1000	4	4			6	6	8	8	10	10

В гиревой гонке нет Весовых категорий!

2.3 Специальные группы и другие соревнования с гирями

Участникам разрешается выступать в одной дисциплине только в одной весовой категории. С разрешением, участники могут выступать в другой весовой категории для командных соревнований (эстафета), марафоне и других не пересекающихся классических дисциплинах при условии повторного взвешивания.

3. Заявка на участие

За один день до начала соревнований (либо в исключительных случаях в день соревнований если соревнования проводятся в один день) главная судейская коллегия принимает заявки и карточки участников. Все заявки должны быть заполнены и приняты главным судьей.

3.1 Взвешивание проводится за день до начала соревнований (либо в исключительных случаях в день соревнований если соревнования проводятся в один день).

Участники, принимающие участие в эстафете, выступают в личных соревнованиях и в случае изменения весовой категории взвешиваются повторно до начала соревнований согласно положения.

3.2 Взвешивание проводится только в назначенном месте под наблюдением судьей и представителей принимающей организации.

3.3 Взвешивание проводится только судьями соревнований.

3.4 Взвешиваются участники в плавках (купальных костюмах) или в трусах (нижнее белье).

3.5 В целях повышения качества проведения соревнований, участникам необходимо отправить заявки на участие в соревнованиях не менее чем за 5 дней для того, чтобы организаторы успели подготовить предварительное расписание.

4. Правила и обязанности участников

- 4.1 Участник имеет право пользоваться помощью по подготовке гирь до начала своего потока. Для подготовки гирь отведена специальная зона. При подготовке гирь и рук разрешается использовать только магнезию.
- 4.2 Участник имеет право быть спонсирован индивидуально, или с разрешением федерации, использовать логотипы или материалы спонсоров федерации на одежде.
- 4.3 Участник обязан знать все правила федерации.
- 4.4 В случае нарушений правил или неадекватном поведении, судейская коллегия имеют право снять участника с соревнований.
- 4.5 Участник должен адекватно и вежливо обращаться к другим участникам, судьям, зрителям и соблюдать правила.
- 4.6 Участник использует только гири со своего помоста, подготовленные магнезией до своего потока. Разрешено просить помощи в вынесении гирь на помост.
- 4.7 Строго запрещается пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гирь.
- 4.8 Судейская коллегия по решению врача имеет право снимать участника с соревнований в случае проблем со здоровьем.

5. Экипировка участников

- 5.1 Участник должен быть одет согласно правил соревнований. Для выступления разрешается тяжелоатлетическое либо борцовское трико, майка, футболка, и шорты, топ которые не закрывают коленные и локтевые суставы.
 - Из экипировки разрешается пользоваться тяжелоатлетическим ремнем (ширина до 12мм), бандажом и эластичным битном (длина до 1,5 м) на запястье (ширина до 10см). Также допускаются бинты на коленном суставе шириной не более 25 см. Нельзя одевать ремень под спортивную форму.
 - Ладони должны быть открыты. Запрещается пользоваться накладками для рук и перчатками. Разрешается в случае травмы заклеивать пластырем пальцы и основания ладони.
 - Запрещается использование наушников во время выступления на помосте для взаимодействия с судьей на помосте.
 - Разрешено выступать в спортивной обуви, как в обычных спортивных кроссовках, так и в штангетках (тяжелоатлетических ботинках). Без обуви выступать запрещено.
 - Команды могут иметь единую форму.
 - В случае спонсирования соревнований организаторы имеют право требовать выступление участников в предоставленной форме одежды с логотипами организации.

6. Представители, капитаны команд

- 6.1 У каждой команды должен быть представитель.
- 6.2 Капитан команды, который является представителем всей команды, отвечает полностью за организацию команды и за дисциплину команды. Капитан команды

должен присутствовать на всех встречах с судьями и другими представителями. Он также должен обеспечивать своевременным прибытием всех участников команды на соревнования, открытие соревнований, награждение, допинг-контроль, и на награждение призов.

6.3 Капитан команды должен присутствовать на взвешиваниях.

6.4 Представителям, тренерам, и членам команды строго запрещено находиться на помосте (в соревновательной зоне) во время выступления. Имеются специальные зоны для них во время выступления. Исключением являются марафонские и стайерские соревнования, в которых капитан или тренер команды имеет возможность ассистировать спортсмену.

6.5 Представителям запрещается общаться с судьями и участниками во время выступления. С претензиями должны обращаться к главным судьям.

6.6 Если участник не имеет представителя, значит он автоматически выполняет обязанности представителя.

7. Оборудование и инвентарь

7.1 Помост для соревнований имеют стандартный размер – 1,5м на 1,5м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасное, удобное выступление участников. Расстояние должно быть не менее 50 см.

7.2 Вес гирь не должен отклоняться более чем на 100 грамм от номинала.

7.3 Параметры, цвета гирь:

При возможности, гири должны быть маркированные номером помоста. На международных и национальных соревнованиях, должны присутствовать электронное табло, показывая счет и время участникам и зрителям.

При возможности, должны быть установлены камеры в целях обеспечения объективности судейства. Если на соревнованиях больше 5 помостов, камеры должны быть установлены так, чтобы все помосты и табло были видно.

7.4 Для счета подъемов и информирования, должно быть установлены электронное табло с системой сигнализации.

7.5 До начала соревнований, оборудования и инвентарь должен быть проверен на согласовании с правилами соревнований техническим инспектором либо главным судьей соревнований.

Цвет, вес, размеры

- Высота: 280 мм
- Диаметр корпуса: 210 мм
- Диаметр ручки: 33-34 мм
- Высота «окна» ручки: 55-60 мм
- Ширина «окна» ручки: 120-125 мм

Вес (кг)	Цвет	
8 кг	Розовый	
12 кг	Синий	
16 кг	Желтый	
20 кг	Фиолетовый	
24 кг	Зеленый	
28 кг	Оранжевый	
32 кг	Красный	
36 кг	Серый	
40 кг	Белый	

8. Зона разминки

8.1 Участникам должно быть предоставлено хорошо организованная зона разминки с целью подготовки к соревнованиям. Зона разминки должна быть как можно ближе к соревновательной зоне. Зона должна быть оснащена в соответствии с количеством участников чтобы успели разминаться перед соревнованиями: помостами, гирями разных весов, магнезией, и тд.

Недалеко от зоны разминки должны быть установлены:

- Акустическая система, соединенная с микрофоном
- Дублирующий протокол, показывающий имена участников, их помост/поток, вес гирь, дисциплину.
- Стол для врача.

9. Судейская коллегия

9.1 Судейская коллегия формируется организацией и отвечает за определенные задачи.

9.2 Судейская коллегия:

- Главный судья
- Главный секретарь
- Судьи на помостах
- Секретарь по результатам
- Судья-информатор
- Технический инспектор
- Судья при участниках

В зависимости от количества участников (выше 30 человек), количество судей увеличивается, могут быть привлечены заместитель главного судьи и заместитель главного секретаря, дополнительные судьи на помостах.

9.3 Судья обязан знать все правила и применять их во время соревнований. Он должен принимать решение объективно и устойчиво; должен быть примером дисциплины, организации, и четкости в своей работе.

9.4 Судьи должны носить униформу: темный пиджак, и черные брюки для мужчин, черные юбки для женщин. Либо специализированную форму для судейской коллегии.

- 9.5 Судьи на помостах, выбранные путем жеребьевки: получают номер помоста, где он будет работать.
- 9.6 Главная судейская коллегия (Жюри):
- Главный судья
 - Главный секретарь
 - Заместитель главного судьи
 - Заместитель главного секретаря
- 9.7 В зависимости от количества участников, жюри состоит от 2-х до 4-и человек.
- 9.8 Жюри определяют сильнейших спортсменов и команду на основе результатов соревнований, по прошедшем годам проведения соревнований или по предыдущему году.
- 9.9 Жюри обязаны провести соревнования по правилам федерации. Не имеют права изменять правила соревнования.
- 9.10 Жюри принимают протесты и обсуждают их решения.
- 9.11 Жюри имеет право заменить судей, допускающих ошибки в судействе или в случае некорректного поведения в отношении к участникам.
- 9.12 При крайней необходимости, жюри имеет право внести изменения в расписание соревнований при согласовании с организаторами соревнований.
- 9.13 Решения жюри принимаются при голосовании большинства. При голосовании, голос главного судьи удваивается.
- 9.14 Главный судья, заместители: руководят работой судейской коллегии и несут ответственность за организацию соревнований, дисциплину и безопасность, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдения правил, объективность судейства, и информирование о результатах.
- 9.15 *Главный судья обязан:*
- Провести собрания с судейской коллегией и представителями команд до и в ходе соревнований.
 - Проверить место проведения соревнований, контролировать установку табло, аудиосистемы, и тд., предоставить инвентарь и оборудования, обеспечить согласованность с правилами и мерами безопасности.
 - Контролировать процесс протеста и решать все вопросы, контролировать работу судей.
 - Принимать заявления и протесты и обсуждать их.
 - Предоставить отчет и документы в течении 15 дней.
- 9.16 Заместитель главного судьи работает под инструкциями главного судьи, и при отсутствии главного судьи выполняет его обязанности.
- 9.17 *Главный секретарь*
- Готовит все нужны технические устройства и отвечает за правильную работу.
 - Готовит отчет о решениях жюри и решениях главного судьи.
 - Сообщает судье-информатору, представителям, судьям на помостах, и капитанам команд о решениях главного судьи.
 - Готовит сертификаты для установленных рекордов.
 - Обрабатывать все документы соревнований

- Ведет учет описывает решения о протестах.

9.18 *Судья на помосте*

- Считает подъемы громко и ведет счет.
- Решает, правильно ли выполнены подъемы, в случае неправильного выполнения подъема, громко сообщает участнику об этом специальной командой “НЕ СЧИТАТЬ”. Судья на помосте подает команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ» в случае нарушения выполнения упражнений первой рукой (в упражнениях, выполняемых поочередно одной, затем другой рукой). Судья на помосте подает команду «СТОП» в случае явного нарушения правил соревнований согласно п.11, 12,13. Громко объявляет результат участника после выполнения каждого подъема. Для простоты выполнения счета, а также повышению скорости счета, судья на помосте может называть лишь последнюю цифру счета.

В международных и национальных соревнованиях возможно назначать двух судей на каждый помост.

9.19 *Секретарь*

- Заполняет карточки участника, показывая вес и результат его выступления. Фиксирует потоки и помосты, сообщает об этом участникам.

9.20 *Судья-информатор*

- Объявляет решения главного судьи, жюри
- Представляет участников соревнований
- Объявляет результаты каждого потока участникам и зрителям.

9.21 *Судья при участниках*

- Проверяет присутствие участников.
- Проверяет форму одежду участников.
- Выводит участников на свои помосты.
- Сообщает секретарю в случае отсутствия участников или отказа от выступления.
- Является посредником между участниками и жюри.

9.22 *Технический инспектор*

- Под руководством главного судьи, проверяет соответствие оборудования правилам соревнований, безопасность, зону разминки, гири в зоне разминки и на помостах, судейскую систему сигнализации, табло, и др.
- Под наблюдением одного члена жюри, взвешивает гири и проверяет их соответствие с правилами соревнований, составляет отчет о соответствии.
- В ходу соревнований, следит за техническим состоянием табло и оборудования
- Обеспечивает порядок спортсменов на помостах и отводит людей, которые находятся в соревновательной зоне в назначенные места для зрителей, тренеров, и тд.
- Обеспечивает устранение любых проблем, которые возникают в ходу соревнований
- В случае задержки при подготовке инвентаря информируют об этом жюри, для остановки соревнований и устранения проблемы.

- В случае возникновения чрезвычайных ситуаций, обеспечивает меры для эвакуации и сообщает об этом региональным центрам чрезвычайных ситуаций.

10. Врач соревнований

- 10.1 Врач соревнований – член организации, отвечающий за отчет о медико-санитарном обслуживании для участников соревнований.
- 10.2 Проверяет заявление участников (наличие подписи врача по спортивной медицине, печати) и допускает спортсменов к выступлению. Осуществляет медицинское наблюдение за участниками на взвешивании и на соревнованиях. Следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий. В случае, если участник получит травму или заболеет, врач определяет возможность его дальнейшего выступления. Помогает главным судьям снять участника с соревнований, дает письмо о причине снятия, или допускает его к дальнейшему выступлению. Готовит медико-санитарный отчет по окончанию соревнований.
- 10.3 Руководитель соревнований отвечает за снабжение оборудования и инвентаря (помоста, гири, весы, и др.), определяет место проведения соревнований и место проживания участников, представителей, судей, журналистов. Отвечает за технические средства для парада и выполняет указания главного судьи и представителей команд.

11. Правила выполнения соревновательных упражнения

Общие положения

Места определяются по количеству подъёмов (1 очко за каждый правильно выполненный подъем в толчке, длинном цикле, рывке), и по сумме в двоеборье (1 очко за каждый правильно выполненный подъем в упражнении толчок и 0.5 – в рывке). 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.

11.1. 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».

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

11.3. Участнику отводится регламент времени, согласно дисциплине, на выполнение упражнения. Судья-информатор объявляет контрольное время после каждой минуты. После

начала заключительной минуты контрольного времени, объявляется время на 30-й секунде, 50-й секунде, а последние 5 секунд – каждую секунду.

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

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

11.6. При нарушениях требований к выполнению упражнений судья на помосте подает команды «не считать», «переложить», «стоп».

11.7. 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.

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

Толчок

11.9. Упражнение ТОЛЧОК начинает с стартового положения: гири зафиксированы на груди, локти прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. Усилиями 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.

11.10. 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

11.11. 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

Длинный цикл (толчок с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема)

11.12. 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.

11.13. 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.

РЫВОК

11.14. 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 фиксации, 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.

11.15. Команда «СТОП» подается:

- При остановке гири на плече при выполнении 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 выполнении упражнения второй рукой
- При выполнении более одного замаха при выполнении упражнения второй рукой
- Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»

11.16 Команда «ПЕРЕЛОЖИТЬ» подается:

- При остановке гири на плече при выполнении упражнения первой рукой
- При остановке гири в положении виса при выполнении упражнения первой рукой
- При выполнении более одного замаха при выполнении упражнения первой рукой

11.16. 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, помоста, спины, ног, или руки, с которой участник выполняет упражнение (кроме в момент смены рук). Стирание пота, поправка одежды, скользящие касания составляют исключения.

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

Полурывок двумя гирями выполняется таким же образом, только в руках две гири.

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 выполнении 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 выполнении упражнения второй рукой
- Если участник не выполняет команду «ПЕРЕЛОЖИТЬ»

Команда «ПЕРЕЛОЖИТЬ» подается:

- При остановке гири на плече при выполнении упражнения первой рукой
- При остановке гири в положении виса при выполнении 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 фиксации, 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. Усилиями 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 выполнении 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 выполнении упражнения первой рукой
- При остановке гири в положении виса при выполнении упражнения первой рукой

КОМАНДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ЭСТАФЕТА)

11.17. Вес гири (гири), упражнение, время выполнения упражнения, количество этапов определяется положением о соревнованиях.

11.18. Упражнение выполняется согласно вышеперечисленным правилам.

11.19. Этапы выполнения упражнения начинаются с самой легкой весовой категории.

11.20 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.

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.

При выполнении ультрамарафонов (3 часа и более) разрешается остановка в течение 5 минут каждый час. Время остановки включено в соревновательное время. Спортсмену разрешено покидать помост. В случае опоздания на помост после отдыха, спортсмен снимается с соревнований, результат аннулируется.

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).

Гиревая Гонка

Упражнения выполняются по количеству подъемов за минимальное время выполнения.

Количества подъемов: 100 - спринт 250 – четвертика, 500 - половинка, 750 – три четверти, 1000 – полная гонка.

Гиревая гонка ПРО: 5000 – Железный Гиревик “Iron Kettlebell Man”. 2500 – Половинка 1500 – начинающий. Также могут проводиться соревнования по гиревой гонке на отдельные дистанции (Новогодний марафон (2024) и т.д.)

В дисциплине гиревая гонка упражнения выполняются таким же образом, как и в классических дисциплинах.

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.

При выполнении гиревых гонок ПРО (1500 подъемов и более) разрешается остановка в течение 5 минут каждый час. Время остановки включено в соревновательное время. Время отдыха в случае его не использования, суммируется. Спортсмену разрешено покидать помост. В случае опоздания на помост после отдыха, спортсмен снимается с соревнований, результат аннулируется.

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

БОЛТ соревнования

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.

ФЭЙС ОФ:

Временной отрезок этапа определяется согласно положения по соревнованиям: 1;2;3 минуты. В случае временного отрезка 1 минута отдыха между этапами не предусмотрено. При выполнении соревнований 2 и 3 минуты отдых 30 секунд между упражнениями.

Личный турнир:

Количество спортсменов, подлежащих допинг-контролю, определяется жюри, который обязан предупредить спортсменов о допинг-контроле (устно или письменно).

Спортсмены, которых жюри предупредили, должны появиться на место отбора сразу после выступления. Если спортсмен не появился или отказывается от допинг-контроля, его результат – «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ».

Отбор проб проводится представителем антидопингового агентства в изолированной туалетной комнате, согласно правилам WADA:

- Спортсмены сдают пробы (кровь или урину) в специальный контейнер в присутствии представителя антидопингового агентства.
- Представитель антидопингового агентства и спортсмен должны быть одного пола.
- Представитель антидопингового агентства обязан наблюдать за выходом проб в контейнер, который после сдачи пробы представитель заполняет и подписывает под наблюдением спортсмена, затем пересылает в лабораторию антидопингового агентства.

В момент отбора пробы в помещении могут находиться представители команд, тренер, врач (но не в самой туалетной комнате). СМИ не допускается находиться в помещении.

Употребление препаратов, запрещенных WADA или отказ от сдачи проба, по регламенту федерации, может привести к дисциплинарным санкциям в виде штрафов и/или дисквалификации от выступления на соревнованиях на определенный срок, в том числе и пожизненно.

В случае положительного результата, спортсмен должен уплачивать стоимость допинг-контроля. В иных случаях, уплачивает федерация.

После окончательного результата допинг-контроля, федерация имеет право сообщить о нарушении спортсмена в СМИ и общественности.

13. Регистрация рекордов и наилучших результатов

Рекорды юношей, юниоров и юниорок, мужчин и женщин регистрируются только на соревнованиях, включенных в календарный план мероприятий PCGC (WAKSC). Рекорды и наилучшие результаты регистрируются по положению PCGC (WAKSC).

Приложение 1

Терминология гиревого спорта.

Гиря – спортивный снаряд, с которым участник выполняет упражнения. Соревновательная гиря имеет определенные параметры, заданные правилами соревнований.

Двоеборье - вид соревнований (соревновательная дисциплина) которая состоит из толчка и рывка.

Длинный цикл – 1) – дисциплина гиревого спорта. 2) двигательное действие, состоящее из толчка гири (гирь) и заброса гири (гирь) в исходное положение.

Дожим – двигательное действие, при котором фаза свободного полета гирь прерывается.

Жим гирь (гири) – двигательное действие, выполняемое из исходного положения, когда гиря (гири) находятся на груди, усилием мышц спины и рук, конечной целью которого является положение фиксации. Запрещается работать мышцами ног. Опускание из положения фиксации осуществляется произвольным способом.

Заброс гири (гирь) на грудь (Взятие) – двигательное действие, выполняемое из стартового положения, фазами которого являются замах, подрыв, свободный полет гирь, исходное положение.

Захват гири – способ удержания гири, при котором кисть охватывает дужку хватом сверху.

Замечание – указание судьи за незначительное нарушение правил соревнований либо за возникновение спорного момента с целью предотвращения дальнейших нарушений.

Исходное положение толчка (швунг, длинный цикл, жим) гирь (гири) – положение спортсмена, при котором гири находятся в руках, плечи или предплечья прижаты к туловищу, ноги выпрямлены.

Исходное положение рывка гири (гирь) – положение спортсмена, при котором гиря находится в положение фиксации на прямой руке.

Перехват – двигательное действие, выполняемое при смене рук в рывке. Перехват в зависимости от правил может выполняться как с дополнительным замахом, так и без него.

Положение фиксации – положение спортсмена, при котором ноги и руки выпрямлены, туловище и руки находятся в вертикальном положении. Гири при этом находятся в максимально высокой точке. Допускаются незначительные колебания звеньев тела и гирь.

Рывок гири – двигательное действие, выполняемое из исходного положения в один прием, фазами которого являются: опускание гири в положение виса, подрыв, свободный полет гири, фиксация. В рывке дополнительно могут выполняться подседы при сбросе гири и между свободным полетом гири и фиксацией.

Стартовое положение – положение спортсмена, когда руки (рука) касается гирь (гири) ноги стоят на помосте, гири (гиря) стоят на помосте.

Техническая неподготовленность – неоднократное (более трех подряд) нарушение правил выполнения упражнений, вызванное отсутствием достаточной квалификации или незнанием правил соревнований.

Толчок гирь (гири) – 1) упражнение гиревого спорта, 2) двигательное действие, выполняемое из исходного положения гирь на груди, усилием ног и спины, фазами которого являются исходное положение, первый подсед, выталкивание, второй подсед, выпрямление ног, фиксация, свободный полет гирь, торможение гирь в исходном положении.

Швунг гирь (гири) – двигательное действие, фазами которого являются первый подсед, выталкивание без подъема на носки, жим гирь (гири), фиксация, опускание гирь (гири в исходное положение).

Эстафета – выполнение упражнений группой спортсменов поочередно в течение отведенного регламента времени.

Эстафета Классическая – выполнение упражнения группой спортсменов разных весовых категорий на одном помосте, одинаковое количество времени, при котором спортсмены выступают единожды.