

Правила соревнований по гиревому спорту

с дополнениями и изменениями, утвержденные Президиумом ВФГС

1. Характер и программа соревнований.

Характер соревнований

1.1. По характеру соревнования по гиревому спорту делятся на:

- а) личные
- б) командные
- с) лично-командные

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

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

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

1.2. Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

1.3. Соревнования с гирями 16 ,24 и 32 кг проводятся по программе: - толчок двух гирь от груди (короткий цикл)

- толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема (длинный цикл)

- рынок гири поочередно одной и другой рукой

- классическое двоеборье(толчок и рывок)

- командные соревнования (эстафеты)

Программа соревнований

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

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

1.5. Победитель определяется в каждой весовой категории, как в отдельных упражнениях , так и в классическом двоеборье по наибольшей сумме подъемов. В рывке в зачёт идет средний результат суммы подъемов, выполненных одной и другой рукой. При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество получает - участник, имеющий меньший собственный вес до выступления

-участник, имеющий меньший собственный вес после выступления,

- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

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

2. Участники соревнований.

Возраст участников

К соревнованиям допускаются спортсмены:

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

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

Примечание:

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

Весовые категории

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

юноши: до 45 кг, до 50 кг, до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, св 70 кг;

старшие юноши: до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, св 80 кг;

мужчины, молодежь, юниоры: до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 75 кг, до 80 кг, до 90 кг, св 90 кг;

девушки, старшие девушки: до 55 кг, до 60 кг, до 70 кг, св 70 кг;

женщины, юниорки: до 60 кг, до 70 кг, св 70 кг;

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

Заявки

Перед началом соревнований (за день) в Главную судейскую коллегию (секретариат) подаются заявки на участие в соревнованиях, где проводится мандатная комиссия по допуску участников и команд к соревнованиям.

Во время мандатной комиссии определяется окончательный состав участников по весовым категориям. Заполняются карточки участников, в которых должны быть указаны сведения о спортсменах: фамилия, имя, год рождения, спортивное звание, весовая категория, территория, ДСО, ведомство, лучшие результаты, Ф.И.О. тренера.

Заявка должна быть заверена руководителем спортивной организации и врачом ВФД.

Порядок взвешивания участников

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

- 2.2. Взвешивание проводится в специально отведенном для этой цели помещении. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, одному официальному представителю от каждой команды.
- 2.3. Взвешивание участников проводится судьями, обеспечивающими судейство соревнований в данной весовой категории.
- 2.4. Участники взвешиваются обнаженными или в плавках. Каждый участник взвешивается один раз. К повторному взвешиванию допускается тот участник, собственный вес которого не соответствует весовой категории при первоначальном взвешивании. Женщины и девушки взвешиваются только в присутствии женщин - судей.
- 2.5. При прохождении мандатной комиссии, или во время взвешивания, проводится жеребьевка участников для определения очередности выхода на помост, и подается техническая заявка.
- 2.6. Главной судейской коллегии разрешается формировать финальную группу сильнейших спортсменов (группа «А») и команд (в командных соревнованиях) по итогам выступлений в последних соревнованиях:
- текущего года;
 - предыдущего года.
- На 3 и 4 помостах выступают чемпион России или победитель первенств России и 2-е призеры.
- Права и обязанности участника
- 2.7. Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по всем вопросам только через представителя команды или судью при участниках;
- 2.8. Участник имеет право до вызова на помост подготовить гири для выполнения упражнения. Подготовка гирь проводится в отведенном для этой цели месте. При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магниезией.
- 2.9. Участник имеет право быть представителем предприятия или фирмы по рекламе ее продукции. Об этом участник или представитель команды должен уведомить организацию, проводящую соревнования, Главную судейскую коллегию и получить на это разрешение.
- 2.10. Участник обязан знать правила соревнований и положение о соревнованиях.
- 2.11. При нарушении правил и порядка проведения соревнований участнику делается предупреждение. При повторном нарушении он решением Главной судейской коллегии (жюри) может быть снят с соревнований.
- 2.12. Участник обязан строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям. Участник, не явившийся на представление, к соревнованиям не допускается. Участники, занявшие призовые места, обязаны выйти на награждение в парадной спортивной форме. Спортсмены, не явившиеся на награждение, снимаются с соревнований, лишаются наград и не приносят зачетных очков команде.
- 2.13. Участник готовит и выступает с гирями, установленными на помосте, на который он должен выходить.

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

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

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

Форма спортсменов

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

- костюм может состоять из одной или двух частей, но должен полностью прикрывать туловище спортсмена;
- спортивные или велосипедные трусы, тяжёлоатлетическое трико не должны закрывать коленные суставы;
- футболка должна быть без воротничка и не закрывать локтевые суставы;
- разрешается пользоваться тяжёлоатлетическим поясом, шириной не более 12 см, бинтами длиной не более 1,5 м. Ширина наложения бинтов на запястье должна быть не более 10 см, на коленях – не более 25 см. Разрешается пользоваться наколенниками и бандажами. Пояс нельзя одевать под соревновательный костюм;
- спортивная обувь может быть произвольной.

Представители и капитаны команд

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

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

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

2.20. Представителям, тренерам и участникам запрещается находиться во время выступления участников в зоне проведения соревнований. Представители должны находиться на специально отведенном для представителей месте или среди участников своей команды.

2.21. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования. Представитель имеет право подавать в судейскую коллегию заявления и протесты, касающиеся только участников своей команды.

Протесты подаются до выхода очередной смены участников.

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

3. Оборудование и инвентарь

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

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

3.3. Параметры и цвет гирь:

Размеры:

- высота – 280 мм
- диаметр корпуса 210 мм
- диаметр ручки 35 мм

Цвет:

- 16 кг – желтый
- 24 кг – зеленый
- 32 кг – красный

3.4. Для ведения счета и информации должна быть установлена судейская сигнализация.

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

Разминочный зал

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

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

4. Судейская коллегия

4.1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования.

4.2. В состав судейской коллегии входят:

- при проведении соревнований с количеством участников до 20 человек: главный судья, главный секретарь, врач, судья-фиксатор (на каждый помост), судья на дублирующем протоколе, секретарь, судья-информатор, судья при участниках, технический контролер;
- при проведении соревнований с количеством участников 20 человек, а также при проведении соревнований сразу на нескольких помостах дополнительно вводится заместитель главного судьи и соответственно увеличивается количество других судей.

4.3. Судья по гиревому спорту обязан твердо знать настоящие правила и уметь применять их в ходе соревнований. Он должен быть объективным и принципиальным в своих решениях, являясь примером дисциплины, организованности и четкости в работе, хорошо знать положение о проводимых соревнованиях.

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

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

Главная судейская коллегия

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

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

4.8. В состав жюри входят главный судья и до пяти членов жюри, имеющих высшую категорию. Состав жюри определяет главная судейская коллегия.

Права и обязанности главной судейской коллегии (жюри)

- следить за правильным проведением соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях
- принимает заявления и протесты и выносит по ним решения.
- на период разбора протеста соревнования приостанавливаются. На Всероссийских соревнованиях для объективного принятия решений по протестам, используется видеозапись выступлений спортсменов.
- отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки или допустивших грубость по отношению к участникам, другим судьям, представителям, тренерам
- вносит изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость

Примечание:

Главная судейская коллегия (жюри) не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований. Все решения главная судейская коллегия (жюри) принимает большинством голосов.

Главный судья и его заместители

4.9. Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкую организацию, дисциплину и безопасность проведения соревнований, создание равных условий для всех участников, строгое соблюдение действующих правил, объективность судейства, подсчет результатов и подведение итогов соревнований.

4.10. Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести заседание судейской коллегии и семинар с представителями по правилам соревнований, а также проверить наличие соответствующего инвентаря и оборудования
- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад
- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы
- осуществлять контроль за работой судей в ходе соревнований и при определении победителей
- принимать к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты
- представлять в 5-дневный срок письменный отчет и необходимую документацию в организацию, проводящую соревнования
- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований

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

Главный секретарь соревнований

4.12. Главный секретарь :

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

4.13. Судья на помосте:

- проводит взвешивание участников той весовой категории, судейство которой он осуществляет
 - следит за внешним видом и формой одежды каждого участника и имеет право не допускать участника к выполнению упражнения из-за несоответствия формы одежды и применения участником средств, запрещенных правилами соревнований. После устранения участником замечаний, судья дает команду «Старт» и участник выполняет упражнение в оставшееся до 10 минут время.
 - громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов
 - фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «не считать»
 - громко объявляет окончательный результат участника в каждом упражнении
- Примечание: На чемпионатах и первенствах России, всероссийских соревнованиях на каждый помост назначаются два судьи, один из которых является старшим и ведет счет. Его помощник фиксирует подъемы и ведет протокол. Окончательный результат определяется совместным решением двух судей.
- Секретарь

4.14. Секретарь:

- заполняет карточки участников на взвешивании (протокол взвешивания) и протокол соревнований на помосте данной весовой категории
 - вызывает участников на помост и предупреждает о необходимости подготовиться очередным участникам
- Судья-информатор

4.15. Судья-информатор:

- объявляет решения, распоряжения главной судейской коллегии
 - сообщает зрителям и участникам о результатах соревнований
- Судья при участниках

4.16. Судья при участниках:

- проверяет по спискам явку участников соревнований, а также соответствие их костюмов требованиям правил соревнований и сообщает главному секретарю результаты проверки
- проводит построение и выводит участников соревнований согласно жребью на представление и выполнение упражнений
- своевременно предупреждает участников о вызове их на помост
- сообщает секретарю сведения о неявке участника или отказе участвовать в соревнованиях

- является посредником между участниками и судейской коллегией
Технический контролер

4.17. Технический контролер:

- вместе с заместителем главного судьи проводит взвешивание гирь и составляет акт об их соответствии правилам соревнований;
 - контролирует техническое состояние гирь и оборудования;
 - следит за порядком подготовки гирь и рук;
 - присутствует на взвешивании и помогает ведущему секретарю соревнований при установлении личности спортсменов, а также их имени и фамилии, веса участников и т.д.
 - проверяет соревновательные помосты, весы, электронную судейскую систему, хронометры, разминочный зал, наличие 2-х видеокамер и другие объекты на соревнованиях;
 - проверяет правильность формы судей;
 - обеспечивает, чтобы, пока спортсмены находятся на помостах, никого, включая технического контролера, там не было (перед глазами публики и телевизионных камер).
- Врач соревнований

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

4.19. Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача в заявках о допуске участников к соревнованиям
- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе соревнований
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания
- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участников соревнований, определяет возможность их дальнейшего выступления
- согласовывает с главным судьей вопрос о снятии участника, дает письменное заключение о причинах его снятия
- после окончания соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании

Комендант соревнований

4.20. Комендант соревнований отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, гири, весы и др. инвентарь), мест соревнований, мест для участников, представителей, судей, прессы.

Обеспечивает парад участников техническими средствами и атрибутикой, выполняет указания главного судьи и представителя организации, проводящей соревнования.

5. Правила выполнения упражнений

Общие положения

5.1. За 2 минуты до начало упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5,4,3,2,1 сек. в течении которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником гирь(гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирю) на помост и начать упражнение».

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

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

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

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

5.6. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп».

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

5.8. Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок

5.9. Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены.

В момент фиксации гирь в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Руки спортсмена должны находиться на фронтальной плоскости головы. Ноги и гири должны находиться на одной линии параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Важное примечание:

Фиксация - акцентировано выделенная, видимая остановка гирь и спортсмена.

5.10. Команда «Стоп» подается при:

- опускании гирь (гири) с груди в положение вися;
- постановке гирь (гири) на плечевые суставы, с явной остановкой для отдыха

5.11. Команда «Не считать» подается при:

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

Важное примечание:

Непрерывное опускание гирь через плечи (прокат) – не является ошибкой.

5.12. Толчок 2-х гирь от груди с последующим опусканием в положение вися после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам, но команда «Стоп» подается при постановке гирь на помост.

Примечание:

Остановка гирь при очередном замахе в положении вися не считается ошибкой, при условии, если гири и руки не касаются ног и туловища.

Рывок

5.13. Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирию вверх на прямую руку и зафиксировать её. В момент фиксации гири в верхнем положении, рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает её вниз для выполнения очередного подъема.

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

5.15. Команда «Стоп» подается при:

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

5.16. Команда «Не считать» подается при:

- дожде гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Примечание:

Случайное касание помоста при замахе не считается ошибкой. Остановка гири внизу при очередном замахе, не считается ошибкой при условии, что рука и гирия не касаются ног и туловища.

Командные соревнования (эстафеты)

5.17. Вес гирь (гири), упражнение, временной фактор, количество этапов определяется положением о соревнованиях.

5.18. Выполнение упражнений проводится по общим правилам.

5.19. Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий.

5.20. Участнику разрешается выступать только на одном этапе

5.21. Порядок проведения эстафеты:

- перед началом эстафеты участники выстраиваются на представление по командам, по этапам. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5,4,3,2,1 после чего подается команда «Старт» участникам первого этапа.
- за 15 секунд до старта очередного этапа судья при участниках выводит следующих спортсменов.
- за 5 секунд до окончания очередного этапа производится отсчет контрольного времени: 5,4,3,2,1
- передача эстафеты производится по команде «Смена». Участник, закончивший этап должен поставить гири на помост
- участнику предыдущего этапа, зафиксировавшему гири после команды «Смена» для очередного этапа, подъемы не засчитываются
- счет ведется общий с нарастающим итогом
- команда - победительница определяется по наибольшему количеству подъемов.

- при равенстве количества подъемов у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая меньший собственный вес участников

6. Регистрация рекордов и высших достижений

Рекорды России и высшие достижения среди юношей, юниоров, молодежи и ветеранов регистрируются только на соревнованиях, включенных в календарный план спортивных мероприятий ВФГС. В составе судейской коллегии должно быть не менее 3-х судей Республиканской категории.