

ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

РЫВОК ГИРИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ВОЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

РЫВОК ГИРИ

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
2022

УДК 796.89
ББК 68.49(2)3; 75.712
Г51

Рецензенты

заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,
заслуженный тренер РФ, профессор Муминов Василий Исмаилович
заслуженный тренер РФ Кириллов Сергей Александрович

Авторы: Е.С. Сотников, К.С. Смазнов, Н.Е. Гуков, А.В. Ткач,
А.Л. Старовойтов, Н.Р. Иванов

Рывок гири: учебно-методическое пособие / Е. С.
Г51 Сотников [и др.]. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2022. – 48 с.
ISBN 978-5-93856-560-9

Допущено научно-методическим советом ВИФК в качестве
учебно-методического пособия.

УДК 796.89
ББК 68.49(2)3; 75.712

ISBN 978-5-93856-560-9

© Сотников Е.С. и коллектив авторов, 2022

© Военный институт физической культуры МО РФ, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Рывок гири является одной из дисциплин вида спорта «военно-прикладной спорт», суть которого заключается в подъеме гири поочередно руками в положении стоя на максимальное количество раз за отведенный промежуток времени (12 минут).

Рывок гири является дисциплиной гиревого спорта.

Соревнования по рывку гири проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг. В соревнованиях могут принимать участие как мужчины, так и женщины.

Соревнования по рывку гири являются одним из интересных, доступных и захватывающих военно-прикладных видов спорта. Каждый военнослужащий может заниматься рывком гири и развивать свое тело при помощи правильно спланированной тренировки с тяжестями.

В данном учебно-методическом пособии приведены: краткие исторические сведения о возникновении и развитии гиревого спорта; описана техника выполнения упражнения, методика обучения рывку гири; раскрыты правила соревнований (условия выполнения упражнения, определение результатов соревнований, требования к участникам соревнований); особое внимание уделено работе судейской коллегии.

В учебно-методическом пособии приводятся подготовительные упражнения и характерные ошибки рывка гири; требования к оборудованию и инвентарю при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по рывку гири.

В приложениях учебно-методического пособия представлены, образцы документов и протоколов соревнований по рывку гири; нормы и условия присвоения спортивных разрядов.

Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Поднятие тяжестей можно отнести к одному из древнейших видов состязаний. Работа с различными видами отягощений стала наиболее объективным способом определения сильнейшего среди атлетов. Люди, занимающиеся поднятием тяжестей, отличаются от окружающих атлетическим видом и рельефной мускулатурой. Благодаря этому упражнения с тяжестями получили признание еще в древнейшие времена.

Архивные материалы подтверждают существование много веков назад тяжелых предметов, общим видом напоминающих гири. Специально изготовленные предметы определенного веса, для удобства оснащенные ручкой, использовались для взвешивания большой массы на амбарных весах. У славянских народов в обиходе были гири весов один, два и три пуда (16, 24, 32, 48 кг) (рис. 1).



Рис. 1. Отягощения различных весов

Однако есть утверждение, что такие гири использовались в качестве спортивных снарядов для развития и демонстрации силы, в особенности они были популярны в цирке.

Гиревой спорт берет свое начало с выступления цирковых атлетов (рис. 2), которые состязались в поднятии тяжестей и жонглировании гирями.

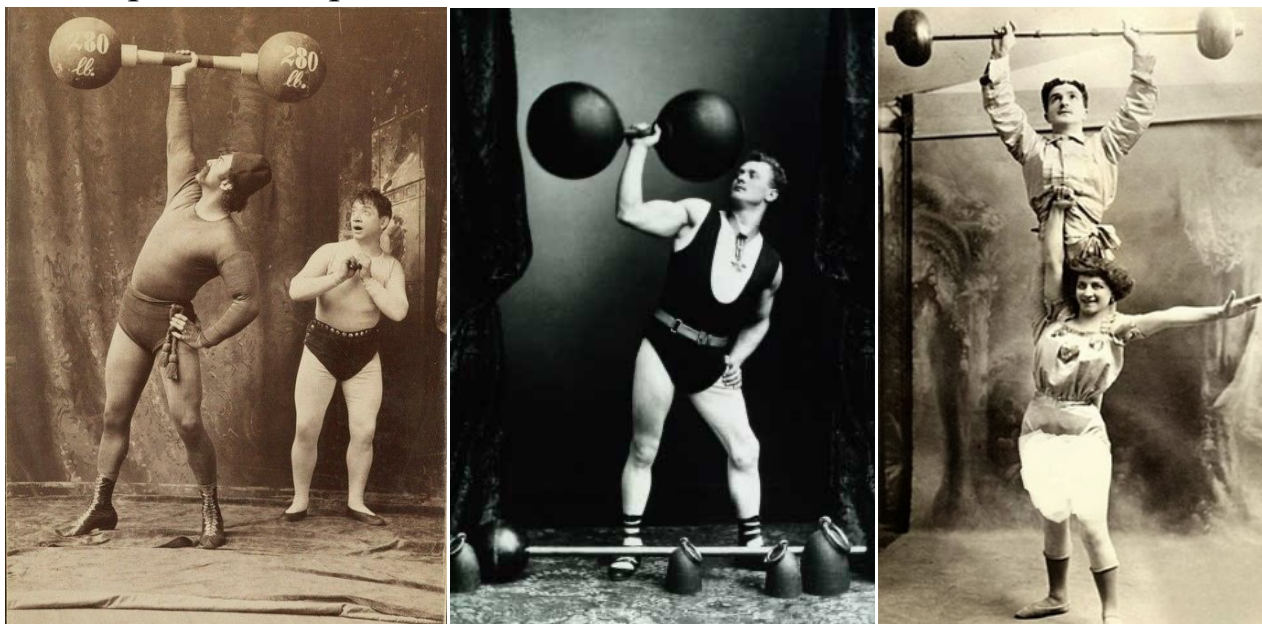


Рис. 2. Цирковые силачи начала XX века

Имена выдающихся русских богатырей: Петра Крылова – «король гирь» (рис. 3), Ивана Поддубного, Николая Жеребцова, демонстрировавших сложнейшие силовые трюки с гирями, и сегодня вызывают восхищение у многих поклонников этого вида спорта.



Рис. 3. Петр Крылов – «король гирь»

Уроженец Нижегородской губернии профессиональный атлет Никандр Вахтуров двумя руками перекидывал двухпудовую гирию через товарный вагон.

Физические упражнения с гирями сформировались в 1885 г., когда в Санкт-Петербурге знаменитый врач Владислав Францевич Краевский создал «Кружок любителей атлетики» (рис. 4). Занимаясь обширной врачебной практикой и научными изысканиями, Краевский пришел к выводу, что физические упражнения с отягощениями благотворно влияют на человеческий организм и имеют оздоровительную и развивающую направленность.

В своих записках Краевский подчеркивал: «Когда я являюсь в общество молодых людей и вижу их бездействие, я их не уговариваю к "работе" – беру гири в руки, и этого довольно. Вместо разговоров начинается "работа". Застучали гири, и пошло веселье».



Рис. 4. Кружок любителей атлетики конца XIX в.

Сергей Елисеев, чемпион России 1900 г., второй призер Всемирного чемпионата профессиональных тяжелоатлетов, проходившего в 1903 г. в Париже, творил с гирями чудеса.

С. Елисеев делал «крест» – удерживал в руках в горизонтальном положении две двухпудовые гири.

Гири как наиболее доступное средство для развития силовых качеств, не требующее больших материальных затрат, особых условий для занятий, могли с успехом восполнить этот пробел, особенно в сельской местности, где проживала большая часть населения.

В целях стимулирования этой работы было принято решение о проведении конкурсов силачей, где наряду со штангой в программу были включены гири.

Многие известные штангисты СССР 50-80-х гг. начинали путь в большой спорт с гирь.

Первые финальные соревнования Всесоюзного конкурса силачей, которые собрали 55 участников, состоялись 24-25 октября 1948 г. в Москве, во дворце спорта «Крылья Советов». Соревнования проводились в четырех весовых категориях: до 60, 70, 80 и свыше 80 кг. Участники конкурса выполняли рывок гири одной рукой и толчок двух гирь от груди. При этом разрешалось их выжимать, швунговать и доталкивать.

В 50-е гг. занятия с гирями продолжали пользоваться популярностью. Соревнования проводились в виде конкурсов силачей, где не было ни правил, ни классификационных нормативов. Однако интерес к этому, поистине народному, виду спорта никогда не ослабевал.

Всероссийский конкурс сельских силачей, собирающий команды более чем из 30 регионов России, стал самым представительным турниром гиревиков в 60-70-х гг. прошлого века.

На начальном этапе среди участников были представители многих силовых видов спорта. В их числе, в 1965 г., после армейской службы на помост вышел Иван Немцов (рис. 5).

Уроженец маленького таежного поселка Ключи, расположенного в Алтайском крае, одаренный недюжинной силой, проявив способности к борьбе и тяжелой атлетике, он быстро нашел себя в гиревом спорте.

На протяжении многих лет Иван Немцов был сильнейшим в тяжелом весе. 11-кратный чемпион России, «король жима» - его рекорд 370 подъемов двухпудовой гири поочередно левой и правой рукой так и остался непобитым. Знаменитого русского силача и сегодня по праву называют «легендой российского гиревого спорта».



Рис. 5. Иван Немцов – многократный чемпион России

К середине 60-х годов интерес к гиревому спорту стали проявлять во многих спортивных организациях.

В 1966 г. Спортивный комитет Министерства обороны СССР включает гиревой спорт в военно-спортивную классификацию и начинает проводить ведомственные соревнования.

К началу 70-х годов возникает необходимость создания общественного органа для координации работы среди спортивных организации и регионов России и дальнейшего развития гиревого спорта. Так в районном центре Становое Липецкой области открывается первая в нашей стране спортивная школа с отделением гиревого спорта, которую возглавил Алексей Воротынцев.

Этому событию предшествовал карьерный взлет талантливого, трудолюбивого спортсмена и тренера. Начав заниматься гиревым спортом уже в достаточно зрелом возрасте, А. Воротынцев буквально ворвался на пик славы.

В 1973 г., накануне своего 30-летия, на очередном Всероссийском конкурсе силачей в Ярославле растерявшиеся судьи остановили спортсмена, продолжавшего поднимать двухпудовую гирю одной рукой в жиме на 123-м подъеме, и это при собственном весе 70 кг.

В 1973 г. на очередном Всероссийском конкурсе сельских силачей формируется инициативная группа, которая создает комиссию при Центральном совете спортивного общества «Урожай».

В 1978 г. был разработан проект новых официальных правил соревнований, которые 14 февраля 1979 г. были утверждены Спорткомитетом РСФСР. До этого времени все пользовались правилами, разработанными и утвержденными общественной спортивной организацией «Урожай».

В 1978 г. была создана Всероссийская комиссия гиревого спорта, вошедшая в состав Всероссийской федерации национальных видов спорта, которая в скором времени была реорганизована в самостоятельную федерацию.

В 1978 г. был проведен первый официальный чемпионат РСФСР.

Силами энтузиастов (Б. Вишняускаса, В. Воропаева, В. Полякова, В. Рассказова) были разработаны Общесоюзные правила соревнований и разрядные нормативы (в том числе - нормативы, дающие право на присвоение почетного звания «Мастер спорта СССР»), и гиревой спорт был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию 1985–1988 гг. как самостоятельный вид спорта.

Включение гиревого спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию, проведение чемпионатов страны сыграло положительную роль в становлении гиревого спорта и развитии его популярности. Однако рост технических результатов потребовал

совершенствования форм организации соревнований, внесения дополнений и изменений в правила. С этой целью в 1989 г. был установлен десятиминутный регламент времени при выполнении классических упражнений.

К началу 80-х годов 86 заводов в Советском Союзе выпускали более 100 тыс. гирь в год (гири стандартного веса 16, 24 и 32 кг). Но и этого количества, особенно легких гирь, было недостаточно.

В начале 80-х гг. появилась еще одна разновидность гиревого спорта – *силовое жонглирование*. Несмотря на относительно легкий вес снаряда (16 кг), за счет динамики, высоты полета и сложности выполнения элементов от спортсмена требуется хорошая физическая подготовленность. Красота исполнения, зрелищность и эмоциональность делают его с каждым годом все популярнее среди молодежи.

23-24 ноября 1985 г. в Липецке состоялся первый чемпионат СССР, который вылился в яркий праздник многочисленных поклонников гиревого спорта. На него прибыли 80 участников, представлявших команды 8 союзных республик.

В конце 80-х г. появился третий вид гиревого спорта – *толчок двух гирь по длинному циклу* с десятиминутным регламентом.

Популярность гиревого спорта неуклонно росло, и для организационного укрепления нашего сообщества решено было создать самостоятельную Всесоюзную федерацию гиревого спорта.

Рост технических результатов, увеличение времени на выполнение упражнений, приводили к затягиванию соревнований и к концу 80-х гг. привлекли к необходимости изменения регламента.

В истории гиревого спорта больших успехов достиг Сергей Мишин (рис. 6). Он в 15 лет после поступления в профессионально-техническое училище приобрел гири и самостоятельно начал «качать силу». Желание серьезно заняться гиревым спортом в 25 лет привело его в спортивный зал к тренеру В. Зорину.

Уже через 10 месяцев ему покорился норматив мастера спорта РСФСР по национальным видам спорта, а начиная с 1984 г. он не знал поражений более 10 лет.

С. Мишин - обладатель 10 золотых медалей чемпионата мира, 18 раз становился чемпионом России. Ему первому из гиревиков присвоили звание «Заслуженный мастер спорта». За достигнутые спортивные результаты Указом президента России он награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» 2-й степени.

На 4-м чемпионате СССР в Донецке, в 1988 г. Ю. Ромашин (Россия) «перешагнул» рубеж 200 подъемов в толчке двух гирь (32 кг), затратив 40 минут на выполнение упражнения.

В 1989 г. на чемпионате России в Ельце вариант 10-минутного регламента был апробирован, и Исполком Всесоюзной федерации гиревого спорта внес изменения в правила соревнований.

В 1989 г. в г. Тбилиси был проведен первый Кубок СССР по гиревому спорту.

К этому времени Рыбинск становится одним из ведущих гиревых центров России. Открытие детско-юношеской спортивной школы, успехи на российских и международных соревнованиях, подготовка нескольких десятков мастеров спорта, среди которых - два заслуженных мастера спорта России М. Кобзев и А. Пивоваров.

В Республике Татарстан, под руководством Шамиля Галеева гиревой спорт стал одним из ведущих атлетических видов спорта.

Казань стала местом проведения одного из самых крупных мероприятий – мемориала памяти Н. Жеребцова, который в дальнейшем стали проводить в рамках чемпионата мира по длинному циклу.

По результатам четырехлетнего эксперимента были разработаны Общие правила соревнований и разрядные нормы, которые вошли в Единую Всероссийскую спортивную классификацию 1993–1996 гг.



Рис. 6. Сергей Мишин

Дальнейшее развитие гиревого спорта в России, в особенности - в городе Санкт-Петербург, связано с выступлениями армейских спортсменов-гиревиков на различных всероссийских и международных соревнованиях, а также на чемпионатах Вооруженных Сил РФ.

После введения новой дисциплины «Атлетическая подготовка» в Военном институте физической культуры большое значение стало уделяться развитию гиревого спорта. Под руководством Василия Исмаиловича Муминова и Рифа Миннуловича Баймухаметова сборная команда ВИФК составила основу сборной команды города Санкт-Петербург и ЛенВО по гиревому спорту. В состав команды входили слушатели института: Владимир Миронов, Эдуард Дадеко, Сергей Ксенофонтов, Сергей Рачинский, Сергей Хозей, Дмитрий Машковцев, Андрей Семкин, Павел Шаров, Леонид Шаповаленко; курсанты Максим Ненашкин, Юрий Машин, Сергей Кресель, Сергей Кириллов, Николай Кутепов, Дим Тулубаев, Александр Муромцев, Валерий Сушков, Николай Гришко.

В 1992 г. в Военном институте физической культуры под руководством мастера спорта СССР, судьи всероссийской категории В. Муминова проводится чемпионат и Кубок России по гиревому спорту.

В 1994 г. Сергею Кириллову, первому из курсантов ВИФК присвоено спортивное звание - мастер спорта России международного класса по гиревому спорту.

Николай Чмыхало после окончания Военного института физической культуры становится тренером сборной команды по гиревому спорту Спортивного клуба армии и города Санкт-Петербург. Под его руководством сборная команда Санкт-Петербурга в 1996 г. становится обладателем Кубка России по гиревому спорту в толчке по длинному циклу и занимает третье общекомандное место на чемпионате России в двоеборье в городе Рыбинск.

В 1998 г. спортсмены Спортивного клуба армии выигрывают чемпионат России, и в составе сборной команды России многие атлеты из северной столицы становятся чемпионами мира и

обладателями Кубка мира. Сергей Кириллов, Александр Мельник, Михаил Паршов, Сергей Рачинский, Сергей Хозей в пяти категориях из семи поднимаются на высшую ступень пьедестала. С этого времени команда города прочно закрепляется на лидирующих позициях на Всероссийской и международной аренах гиревого спорта.

Для повышения зрелищности соревнований многие ведущие гиревики, в их числе - Заслуженный мастер спорта России Сергей Рачинский, предложили ввести в программы соревнований проведение эстафет по классическому толчку и толчку по длинному циклу. По условиям эстафеты каждый член команды в течение трех минут в максимальном темпе выполняет подъемы, одновременно соревнуясь с участниками других команд. Для определения команды-победительницы учитывается общее количество подъемов всех членов команды. Эстафеты с 2002 г. были включены в программы чемпионатов, кубков и первенств России.

В 2000 г. звание Заслуженный тренер России получает наставник команды Спортивного клуба армии – Николай Чмыхало.

В 2003 г. звание Заслуженный мастер спорта России присваивается Сергею Рачинскому, в последующем это высокое спортивное звание получают: Сергей Кириллов, Джони Бенидзе и Александр Хвостов.

В 2009 г. в Международный союз гиревого спорта (МСГС) вошли более 20 стран из различных континентов земного шара. Эти страны стали ежегодно у себя проводить соревнования по гиревому спорту самого высокого уровня.

С 2009 г. гиревой спорт включен в официальную программу Европейских игр 2010 г. в г. Шауляй (Литва). В 2012 г. гиревой спорт представлен на Всемирных играх 2012 г. в г. Шауляй и на Всемирной универсиаде 2013 г. в г. Казань (Россия).

В период 2013-2022 гг. команда сборной России является не сменным лидером всех международных соревнований. В этот период неоднократно меняются весовые категории и вводятся дисциплины у мужчин эстафета толчок (длинный цикл) и у женщин толчок

(длинный цикл) с утверждением для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортсмены сборной России обновляют мировые рекорды: так Бенидзе Джони в 2016 установил новый рекорд мира в (толчок 150, рывок 167), Марков Иван на чемпионате мира Латвия 2018 год (толчок 176, рывок 225), Санкт Петербург (толчок 174, рывок 230), Венгрия (толчок 178, рывок 227).

Сегодня гиревой спорт, которым занимается более 180 тыс. человек, он ходит в группу самых массовых видов спорта в России. Всероссийская федерация гиревого спорта располагает 52 региональными отделениями, открыто 344 отделения в спортивных школах, работают 712 штатных тренеров.

В настоящее время в Военном институте физической культуры под руководством заслуженного тренера России, мастера спорта СССР, судьи всероссийской категории профессора Василия Исмаиловича Муминова и мастера спорта России по гиревому спорту Евгения Сергеевича Сотникова проводятся учебно-тренировочные занятия и различные спортивные мероприятия по гиревому спорту (рис. 7).



Рис. 7. Фрагмент занятия по гиревому спорту

Глава 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РЫВКА ГИРИ

2.1. Техника выполнения упражнения «Рывок гири»

«**Рывок**» – упражнение, при котором гиря из положения «гиря внизу» одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку (рис. 8).

Гиря опускается вниз одним движением, не касаясь груди и других частей тела, перехват осуществляется на «замахе вперед». Гиря захватывается другой рукой, а затем возвращается в положение замаха. Перехват гири разрешается выполнять только один раз.



Рис. 8. Рывок гири

В технике рывка выделяют следующие приемы: *подъем гири вверх на прямую руку; опускание гири вниз.*

Подъем гири вверх на прямую руку

Подъем гири вверх на прямую руку состоит из трех последовательно выполняемых частей: старта, подъема до полуподседа, вставания с фиксацией гири вверху на прямой руке (рис. 9).

Старт

Стартовое положение принимается после отсчета судьей контрольного времени и подачи сигнала «**СТАРТ**». Согнутые в коленях ноги ставятся ступнями на ширине плеч (для свободного прохождения гири между голеней) с естественным разворотом носков, гиря находится впереди на 10-15 см от линии пальцев ног (дужка гири обычно располагается параллельно этой линии), захват сверху, туловище наклонено вперед. «Свободная» рука отведена немного в сторону и не должна касаться туловища и других частей тела. Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, что обеспечивается необходимым статическим напряжением длинных мышц. Голова несколько приподнята, взгляд направлен вперед. Такое положение головы способствует повышению тонуса разгибателей ног и туловища, обеспечивая более эффективное их включение в динамическую работу и одновременно снижая мышечный тонус их антагонистов. Рука, захватившая гирю - прямая, плечо опущено.



Рис. 9. Подъем гири вверх на прямую руку

Подъем до полуподседа

Из стартового положения за счет неполного разгибания ног и туловища поднять гирю с помоста и выполнить замах между ног назад. В конце замаха колени подаются чуть назад, общий центр тяжести смещается ближе к пяткам. С одновременным возвратным движением гири таз и колени подать вперед и за счет быстрого выпрямления ног и спины придать начальное ускорение движению гири вперед – вверх, т. е. выполнить разгон. Центр тяжести переносится назад. Локти в этот момент касаются туловища, создается наиболее удобное положение тела атлета для выполнения заключительного усилия при подъеме до полуподседа – подрыва. Без замедления движения гири в последний момент окончательно разгибается туловище, выпрямляются ноги (пятки могут отрываться от помоста), поднимается и немного отводится назад плечо. Все эти элементы выполняются быстро и хлестко. Одновременно с окончанием подрыва начинает сгибаться рука.

Дужка гири от начала подъема постепенно разворачивается углом вперед. После подрыва, когда гиря находится примерно на уровне груди, она направлена углом вперед – вверх. Все движения в подъеме до полуподседа выполняются слитно, легко и непринужденно.

Вставание с фиксацией гири сверху на прямой руке

После подрыва, используя движение гири вверх по инерции, примерно на уровне головы или чуть выше, нужно быстро просунуть кисть внутрь дужки (упереться основанием большого пальца во внутренний ее угол) и, выпрямляя руку вверх, сделать неглубокий смягчающий полуподсед. Сгибание ног и выпрямление руки вверх заканчиваются одновременно. Тело гири немного поворачивается вокруг предплечья. При фиксации гири сверху на прямой руке ноги и туловище должны быть выпрямлены, свободная рука опущена или отведена немного в сторону. Гиря находится за предплечьем.

Опускание гири вниз

После сигнала (счета) судьи гиря снова опускается в положение виса для выполнения очередного подъема. При опускании нужно, поворачивая гирю вокруг предплечья (не перебрасывая через кисть), быстро отбросить ее чуть вперед и сразу же захватить дужку сверху (до начала сбрасывания гири кисть была просунута внутрь дужки), одновременно приподнять плечо и привстать на носки (рис. 10). В момент захвата дужка должна быть направлена углом вперед – вверх и находится на уровне головы или чуть ниже. Как только падающая гиря потянет руку вниз, следует опустить плечо, встать на полные ступни, согнуть ноги и наклонить туловище. В последний момент движения гири назад, за колени, как бы сопровождая ее, подать таз и колени чуть назад. Это движение способствует более мягкому окончательному затормаживанию движения гири и принятию удобной высокой стойки для выполнения очередного подъема. Свободная рука отводится назад. Мышцы спины натягиваются, общий центр тяжести переносится ближе к пяткам. Смена рук осуществляется на махе вперед.



Рис. 10. Опускание гири вниз

Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЮ «РЫВОК ГИРИ»

3.1. Терминология гиревого спорта

«**Старт**» – исходное положение атлета для подъема гири.

«**Захват**» – способ захвата ручки гири. Может выполняться двумя способами: 1) захват сверху – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вниз; 2) захват снизу – положение кисти, при котором ладонь на ручке гири обращена вверх.

«**Рывок**» – упражнение, при котором гиря из положения «гиря внизу» одним непрерывным движением поднимается вверх на прямую руку.

«**Подход**» – однократное или многократное выполнение упражнения с гирями.

«**Фиксация**» – положение, при котором тело находится в одной плоскости, ноги выпрямлены в коленях, гири (гиря) удерживаются вверху на выпрямленных руках.

«**Подрыв**» – ускорение тяги: в толчке и в толчке по длинному циклу при подъеме гири (гирь) на грудь, в рывке – от уровня коленей.

«**Замах**» – подготовительное движение с гирей (гирями) по направлению к обратному основному движению за коленями до «мертвой точки».

«**Подъем на грудь**» – перемещение гири (гирь) на грудь из положения гири (гирь) внизу.

«**Подсед**» – быстрое сгибание ног во время выполнения упражнения, облегчающее подъем гири (гирь).

«**Подсед в полуприсед**» – подсед с небольшим сгибанием ног в коленях.

«**Включение**» – оптимальное положение рук в заключительной фазе рывка, толчка, жима и во второй фазе толчка по длинному циклу. Обеспечивается за счет хорошей гибкости и подвижности в локтевом и плечевом суставах.

«Дожим» – подъем гири за счет силы мышц рук в заключительной фазе рывка, толчка и во второй фазе толчка по длинному циклу.

«Доталкивание» – во время подседа гири (гиря) находятся впереди спортсмена или на согнутых руках, во время вставания из подседа доталкиваются или в плечевом, или в локтевом суставах для фиксации.

«Остановка» – кратковременное прекращение подъема гири (гирь).

«Касание» – ошибка при выполнении классических упражнений гиревого двоеборья и толчка по длинному циклу.

«Разведение» – отведение руки с гирей в сторону.

«Гиря (гири) на груди» – гиря (гири) располагается на предплечье и плече, а рука (руки) прижата к туловищу.

«Гиря (гири) вверху» – гиря (гири) удерживается над головой прямыми руками.

«Гиря (гири) внизу» – гиря (гири) удерживается руками внизу в движении из положения замаха до подрыва.

«Подводящие упражнения» – отдельные части классических упражнений или специально подобранные упражнения, сходные по структуре движений с изучаемыми, применяемые при обучении технике выполнения упражнений.

«Специальные упражнения» – упражнения, сходные по своей структуре с изучаемыми, применяемые при обучении или исправлении ошибок в технике выполнения упражнений.

«Соревновательная гиря» – стандартная гиря, вес которой определен положением о соревнованиях (16, 24, 32 кг).

«Легкая гиря» – гиря, вес которой легче соревновательной более чем на 4 кг.

«Облегченная гиря» – гиря, вес которой легче соревновательной не более чем на 4 кг.

«Утяжеленная гиря» – гиря, вес которой больше веса соревновательной.

3.2. Методика обучения рывку гири

В процессе обучения рывку вначале разучивается стартовое положение. Расстановка ног – на ширине плеч, что обеспечивает надежную опору. Спина должна быть выпрямлена и должна располагаться под углом 60–65 ° по отношению к согнутым в коленях ногам.

После подрыва рука должна незначительно сгибаться в локтевом суставе и затем выпрямляться навстречу остановившейся в «мертвой точке» гире.

Таким образом, происходит фиксация положения системы «спортсмен – снаряд», которое свидетельствует о завершении упражнения.

Очень часто обучаемые после подрыва не сгибают руку в локте, а сразу поднимают гирю вверх прямой рукой. Это является ошибкой, так как увеличивается амплитуда движения снаряда и тем самым быстрее снижается работоспособность. Сгибание руки в локтевом суставе перед фиксацией дает мышцам возможность расслабиться и отдохнуть при многократном выполнении упражнения.

Особые трудности у обучаемых на начальном этапе вызывает освоение подхвата гири рукой в «мертвой точке». А подхват ее в другой точке увеличивает нагрузку на предплечье, вызывая ускоренное развитие усталости, поэтому обучению этого технического приема необходимо уделять как можно больше внимания, чтобы переход от полета снаряда к фиксации осуществлялся плавно и безболезненно.

Согласно правилам соревнований опускание гири после фиксации должно происходить без касания ею плеч. В этом случае движение снаряда вниз связано с затратами усилий мышц туловища и кисти. Важное значение имеет оптимальная траектория движения, поскольку переход от опускания гири к очередному замаху должен быть плавным и экономным по времени.

Подготовительные упражнения при обучении упражнению «Рывок гири»

Обучение упражнению «Рывок гири» рекомендуется проводить с помощью подготовительных упражнений:

- имитация рывка без гири;
- махи облегченной гирей со сменой рук;
- рывок облегченной гирей;
- махи с гирей 24 кг;
- поднимание гири вверх двумя руками махом.

Характерные ошибки при обучении упражнению «Рывок гири»

Наиболее характерные ошибки, встречающиеся при обучении упражнению «Рывок гири»:

- неправильное стартовое положение при рывке;
- неправильное поднимание гири (рис. 11 а);
- отклонение гири и руки в верхнем положении (рис. 11 б);
- скручивание тела при фиксации гири вверху (рис. 11 в);
- неправильная смена рук;
- скручивание руки с гирей на «излом»;
- касание гирей помоста (рис. 11 г);
- удержание гири внизу с упором рукой о ноги (рис. 11 д).

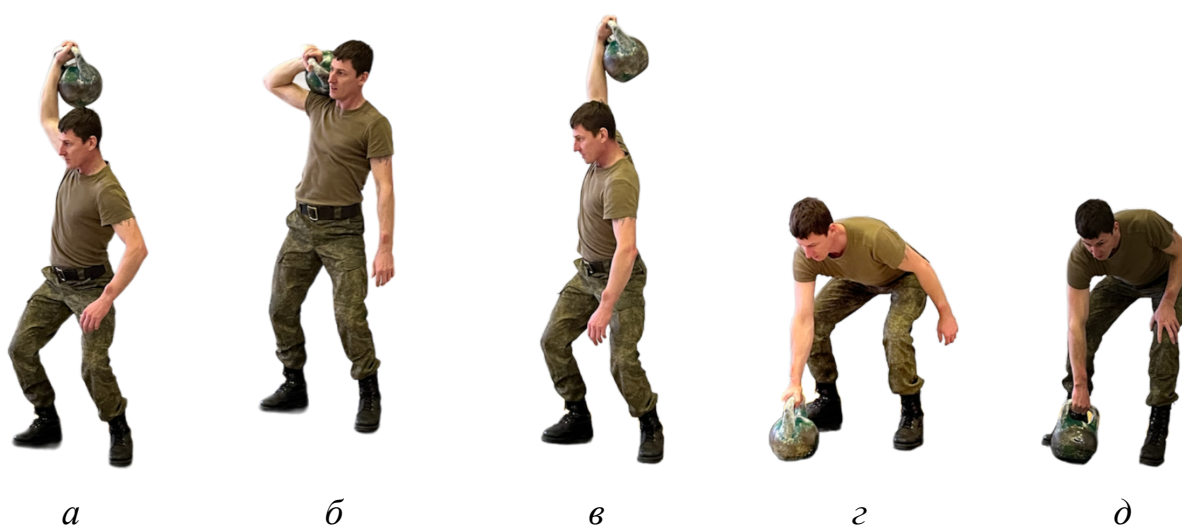


Рис. 11 а, б, в, г, д. Ошибки при выполнении рывка гири

Глава 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА «РЫВОК ГИРИ»

4.1. Общие положения

На официальных соревнованиях допускается выступление спортсменов только в одной весовой категории и с одним весом гирь. Количество участников, выступающих в какой-либо весовой категории с определенным весом гирь, определяется положением.

Соревнования могут проводиться одновременно на нескольких помостах. Главной судейской коллегии разрешается формировать соревновательные группы очередности выхода на помост, исходя из уровня подготовленности спортсменов.

После окончания работы комиссии по допуску участников проводится совместное собрание представителей команд и спортивных судей, где доводится подробная информация о порядке проведения спортивного соревнования.

Взвешивание участников

Все спортсмены весовых категорий должны пройти взвешивание. Взвешивание участников проводится за день до начала соревнований, после прохождения комиссии по допуску к соревнованию, в специально отведенном помещении. Весы должны показывать с точностью до 0,1 кг. Взвешивание проводят двое или трое судей. На соревнованиях с участием женщин могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола (не обязательно судьи).

Спортсмен может взвешиваться только в той весовой категории, в которой он был заявлен. Мужчины взвешиваются в плавках, женщины – в купальниках.

Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Повторное взвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти

спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь, но не позднее 1-го часа с начала взвешивания, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведённого регламента времени.

При взвешивании кроме членов главной судейской коллегии и судей, назначенных на взвешивание, разрешается присутствовать по одному официальному представителю команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

Результаты взвешивания отражаются в протоколе.

Официальные соревнования проводятся в весовых категориях (виды программ):

Мужчины

весовые категории – 65 кг, 75 кг, 85 кг, 95 кг, 95 +кг;

Женщины

весовые категории – 65 кг, 65+кг.

4.2. Участники соревнований

К участию в официальных соревнованиях допускаются: военнослужащие мужчины и женщины. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях (далее – Положение). В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной классификации и т.д. Участники не указанные в заявке, к участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

Спортсмены выполняют рывок гири стандартными гирями.

Мужчины выполняют упражнение с гирями 32 кг, 24 кг.

Женщины выполняют упражнение с гирями 24 кг, 16 кг.

Форма одежды

На соревнованиях устанавливается следующая форма одежды: для мужчин и женщин – военная № 2В (в майке или футболке, рукава футболки не должны закрывать локтевые суставы). Разрешается использование бинта, при этом ширина наложения бинта на запястье должна быть не более 12 см, на коленях не более 25 см.

4.3. Правила и условия проведения соревнований

Рывок выполняется сначала одной рукой, затем другой. Количество перехватов при выполнении упражнения из одной руки в другую не ограничено. На выполнение упражнения отводится 12 минут.

За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник вызывается для подготовки к выступлению. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. Затем подается команда «СТАРТ», после которой спортсмен обязан приступить к выполнению упражнения.

В случае если спортсмен оторвал гирю от помоста до команды «СТАРТ», то судья подает команду «Стоп», после которой участник должен поставить гирю на помост и начать выполнять упражнение снова после команды «Старт» с учетом текущего времени.

Во время рывка каждую минуту объявляется контрольное время. По истечению 11 минут контрольное время объявляется на 30-й, 50-й секунде, а последующие 5 секунд – каждую секунду, после чего подается команда «Стоп» и дальнейшие рывки не засчитываются.

Правила и условия выполнения соревновательного упражнения «рывок гири»

Участник должен в один прием непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. Моментом фиксации является видимая остановка гири и тела спортсмена. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище спортсмена должны быть выпрямлены в суставах и зафиксированы (т.е. не совершать

движения), при этом рука с гирей параллельна сагиттальной и фронтальной плоскости тела спортсмена, свободная рука может находиться в любом положении, но не касаться частей тела или гири. Для повторения упражнения необходимо, не касаясь гирей плечевого сустава, плеча или груди опустить ее вниз, и не останавливая гирию в нижнем положении выполнить очередной подъем гири вверх до момента фиксации. В ходе выполнения упражнения при смене рук, перехват гири из одной руки в другую производится произвольным способом, без остановки. При этом второй замах не допускается.

Спортсмен при выполнении упражнения должен располагаться лицом к судье на помосте.

При выполнении рывка разрешается отдыхать в положении «Гиря вверху».

При рывке *запрещается*:

- дожимать гирию;
- опускать гирию на плечевой сустав, плечо или на грудь;
- отдыхать, удерживая гирию опущенной вниз;
- касаться свободной рукой гири, любой части тела или помоста;
- делать более одного замаха перед очередным подъемом или после перехвата рук;
- касаться гирей помоста;
- разговаривать.

В случаях нарушения технических требований судья на помосте не засчитывает подъем гири и подает команду «Не считать» сопровождая ее поднятием руки и кратко указывает на допущенные ошибки:

- при изгибе туловища во всех плоскостях и скручивания туловища вокруг оси позвоночника – **«ИЗГИБ ТУЛОВИЩА»**, **«СКРУЧИВАНИЕ»**;
- при отсутствии момента фиксации гири при нахождении ее в верхнем положении – «Фиксация»;
- при осуществлении спортсменом дожима гири – **«ДОЖИМ»**;

Дожим – выпрямление одной или двух рук после замедления или остановки движения гири вверху, когда гиря поднимается вверх силой мышц руки.

- при касании свободной рукой, какой-либо части тела, снаряда или помоста – **«КАСАНИЕ»**;

- если участник сделал попытку смена рук, но продолжил выполнять подъем гири той же рукой, с которой производилась смена – **«СМЕНА»**.

Команда **«СТОП»**, после которой участник прекращает выполнение упражнения, подается:

- при постановке гири на помост;
- при выполнении более одного замаха при перехвате гири;
- при схождении с помоста;
- в случае опускания гири на грудь, плечо или плечевой сустав во время выполнения упражнения.

4.4. Определение результатов

Индивидуальный результат участников соревнований определяется по сумме подъёмов, выполненных левой и правой рукой. За каждый правильно выполненный рывок спортсмену начисляется 1 очко.

При одинаковом количестве рывков гири у двух и более участников в одной весовой категории преимущество получает спортсмен, который имеет:

- меньший собственный вес до выступления;
- меньший собственный вес после выступления в случае, если до выступления вес у соперников был одинаковый;
- спортсмен, выступавший по жеребьевке раньше соперника.

Порядок подведения командного зачета на соревнованиях устанавливается Положением. Результаты соревнований отражаются в протоколе.

Протесты и порядок их рассмотрения

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.

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

Главный судья соревнований имеет право принять или отклонить протест. На чемпионате Вооруженных Сил, вида и рода войск Вооруженных Сил, военного округа (флота) протест рассматривается апелляционным жюри в составе: главный судья и заместитель главного судьи. На остальных соревнованиях главный судья принимает решение по протесту единолично.

Протест на решение судьи на помосте или нарушений правил и регламента Положения о соревнованиях спортсменами подается и рассматривается сразу после завершения выступления участников текущей, весовой категории данной программы соревнований, до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае приостанавливаются для разбора протеста.

На всех официальных соревнованиях, при рассмотрении протеста допускается использование видеозаписи выступления спортсменов.

Протест на результаты следует подавать и рассматривать после окончания выступления спортсменов в весовой категории до выхода следующей весовой категории либо на совещании представителей (но при наличии видеофиксации всего времени выступления спортсмена).

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.

4.5. Требование к местам проведения соревнований

Соревнования и тренировочные занятия по рывку гири проходят в специализированных помещениях и спортивных залах.

В условиях мест дислокации воинской части или военно-учебного заведения соревнования могут быть проводиться на местности, на палубах кораблей и в других местах.

Для качественной подготовки к соревнованиям участникам может быть предоставлен разминочный зал, отвечающий следующим требованиям: наличие соответствующего количества помостов, гирь разного веса, магнезии и других средств подготовки, места для отдыха и восстановления участников, дублирующего протокола, средств радиосвязи.

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

Для судейского корпуса – специальные помещения для работы и проведения совещаний.

Упражнение должно выполняться на соревновательном помосте размером 1,5 м х 1,5 м. Помост должен иметь ровное, твердое и не скользкое покрытие. Высота помоста – не более 15 см. Расстояние между помостами должно быть не менее 1 метра и обеспечивать условия безопасности участников зрителей и судей на помостах.

Магнезия, чистящие и дезинфицирующие средства (антисептик, металлические проволочные щетки, наждачная бумага, тряпки, метла (веник), перчатки и другие чистящие материалы) должны находиться в месте подготовки гирь.

Параметры и вес гирь должны соответствовать техническим характеристикам. Вес гири не должен отклоняться более чем на 100 г от номинала. Гири должны иметь маркировку, соответствующую помосту, на котором выступает участник.

Глава 5. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

Состав судейской коллегии

Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данные соревнования.

В состав *главной судейской коллегии* входят: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря.

В состав *судейской коллегии* входят: судьи на помостах, жюри, судья – хронометрист, секретарь, судья – информатор, судья – секретарь по дублирующему протоколу, судья при участниках, судья – секретарь по награждению.

В состав *организационного комитета и обслуживающего персонала* соревнований входят: технический эксперт, врач, комендант соревнований.

Судьи должны иметь единую форму одежды.

При проведении соревнований с количеством участников более 30 человек число судей может быть увеличено за счет введения в судейскую коллегия должностей заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря и прибавления количества судей на помостах.

Судьи обязаны знать настоящие правила и уметь применять их в ходе соревнований. Они должны быть объективными и принципиальными в своих решениях, должны служить примером дисциплины, организованности и четкости в работе, хорошо знать положение о проводимых соревнованиях.

Для хозяйственного обеспечения организация, проводящая соревнования, обязана выделять в распоряжение судейской коллегии коменданта соревнований.

Главная судейская коллегия

В состав главной судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря.

До начала соревнований главный судья формирует жюри в количестве трех или пяти человек. Персональный состав жюри доводится до сведения судейской коллегии на совещании. В состав жюри включаются члены президиума коллегии судей или авторитетные судьи. Возглавляет работу жюри председатель коллегии судей, его заместитель или главный судья соревнований.

Главной судейской коллегии разрешается формировать финальную группу сильнейших спортсменов (группа «А») по итогам выступлений в последних соревнованиях: текущего или предыдущего года.

Главный судья

Главный судья возглавляет судейскую коллегию и руководит ее работой, руководит соревнованиями, отвечает за подготовку и судейство соревнований (спортивная часть) в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях.

Главный судья обязан:

- проверить подготовку места проведения соревнований, оборудования и инвентаря, подсобных помещений;
- проверить соответствие пожарной безопасности, безопасности участников и зрителей;
- провести инструктаж судей перед началом соревнований;
- по окончании соревнований сдать отчет в организацию, проводящую соревнования, провести совещание судейской коллегии, провести оценку работы спортивных судей и занести полученную оценку в книжку судьи.

Главный судья определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение фотографам и репортерам проводить работу в местах проведения соревнований.

Главный судья имеет право:

- вносить изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость;
- не допускать к соревнованиям участников, техническая подготовленность которых, а также внешний вид не отвечают требованиям Правил или Положения о данном соревновании.

Заместитель главного судьи

Заместители главного судьи выполняют задания по указаниям главного судьи. В отсутствие главного судьи один из заместителей исполняет его обязанности, пользуясь его правами. Количество заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований и количества участников.

Заместитель главного судьи обязан:

- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при проведении соревнований;
- содействовать оказанию медицинской помощи при повреждениях и заболеваниях;
- по окончании соревнований представить в организацию, проводившую соревнования, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований вместе с врачом соревнований.
- представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию спортсооружения, в котором проводятся соревнования;
- подготовить место проведения соревнований (подготовка помоста, помещений для ГСК и судей, оформление зала, рекламы и рекламных щитов, обеспечение секретариата канцелярскими принадлежностями).

Главный секретарь

Главный секретарь обязан:

- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;

- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет комиссии по допуску;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- обеспечить информацией участников судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;
- участвовать в проведении технического совещания;
- в конце соревнований подготовить полный отчет о соревнованиях.

Заместитель главного секретаря

Заместители главного секретаря выполняют задания по указаниям главного секретаря соревнований.

Заместитель главного секретаря обязан:

- в отсутствие главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- обеспечивать необходимой документацией судейскую коллегию;
- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;
- контролировать подготовку наградной атрибутики для церемонии награждения.

Жюри

На соревнованиях для руководства каждой соревновательной бригадой должно назначаться жюри, все члены которого должны иметь квалификационную категорию спортивного судьи не ниже спортивного судьи всероссийской категории, на соревнованиях иного статуса – в соответствии с квалификационными требованиями к спортивным судьям.

Всех членов жюри на соревнования назначает и распределяет по должностям и группам главный судья. Оно состоит из трех членов (по необходимости – из пяти). Председателем назначается главный судья.

Права и обязанности жюри:

- имеет право отменять решения судьи – фиксатора при явном нарушении правил соревнований и аннулировать определенное число подъемов снаряда в случае нарушения участником общепринятой техники движений;

- имеет право предлагать главному судье отстранять от работы судей, совершающих грубые ошибки при судействе, а также некорректные действия по отношению к участникам соревнований (спортсменам, тренерам, судьям, представителям), а также снимать с соревнований участников, совершивших проступки, несовместимые с нормами поведения, и технически неподготовленных;

- осуществляет контроль выполнения всеми участниками требований Правил и Положения соревнований;

- принимает протесты и выносит по ним решения;

- вносит изменения в расписание соревнований, если в этом возникла необходимость.

Судья на помосте

Судья на помосте (судья-фиксатор) обязан:

- фиксировать правильно выполненные подъемы и вести счет, отмечать в судейской записке (прил. 1);

- не засчитывать технически неправильно выполненные подъемы, показывая желтую карточку;

- при других ошибках спортсмена выносить предупреждение, показывая желтую карточку;

- при грубом нарушении правил спортсменом, а также неоднократных ошибках и предупреждениях останавливать спортсмена командой «СТОП», показывая красную карточку;

- сообщать окончательный результат участника.

Секретарь соревнований

Секретарь является ответственным за проверку и упорядочение информации, требуемой для эффективного проведения соревнований, и распространения требуемой подписанной информации.

Секретарь соревнований обслуживающий рывок, классическое двоеборье и толчок гирь по длинному циклу обязан участвовать во взвешивании и заполнять карточки участников (прил. 2).

Секретарь (судья-информатор) соревнований обязан:

- взять под полный контроль комнату взвешивания и процесс, проводимый в ней;
- вызывать участников на помост и предупреждать о необходимости подготовиться очередным спортсменам;
- вести хронометраж времени выступления участников соревнований;
- информировать зрителей и участников о результатах соревнований;
- вести протокол соревнований (прил. 3);
- объявлять решения и распоряжения судейской коллегии.

Судья – хронометрист

Судья – хронометрист управляет работой секундомера (электронных часов-таймера) во время старта, выступления участников на помостах. Он работает в тесном взаимодействии с судьей-информатором.

Судья – секретарь на дублирующем протоколе

Судья – секретарь на дублирующем протоколе ведет в соответствии с объявлениями судьи-информатора дублирующий протокол в зоне разминки по установленной форме рабочего протокола.

Судья – информатор

Судья – информатор объявляет решения (распоряжения) главного судьи, передает текущую информацию для участников и зрителей; победителей и проводит церемониал награждения, торжественное открытие и закрытие соревнований.

Судья при участниках

Судья соревнований при участниках является посредником между участниками и судейской коллегией.

Судья при участниках обязан:

- готовить участников для выхода на помост;
- проверять форму одежды участников;
- выводить участников на представление;
- выводить победителей и призеров на награждение.

Судья по награждению

Судья по награждению готовит наградной материал, контролирует церемониал и процедуру награждения победителей и призеров, готовит отчетную документацию по вручению наград.

Организационный комитет и обслуживающий персонал

Технический инспектор

Технический инспектор до начала соревнований вместе с комендантом проверяет наличие инвентаря и оборудования, вес гирь, их техническую характеристику, работу весов, судейской сигнализации, видеофиксаторов на помостах, оргтехники, радиоузла. В процессе соревнований он контролирует их исправность; порядок в соревновательной зоне, разминочном зале, в месте подготовки гирь, в раздевалках и душевых комнатах, обеспечивает порядок и безопасность во время соревнований. При выявлении недостатков в процессе подготовки и проведения соревнований дает указание коменданту соревнований на их устранение. В чрезвычайной ситуации принимает экстренные меры по эвакуации участников и зрителей из опасной зоны.

Врач соревнований

Врач соревнований обязан:

- осуществлять медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе проведения соревнований;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проведения и питания участников;
- оказывать медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участника, определить возможность его дальнейшего выступления;
- принимать решение о снятии участника с соревнований по медицинским показаниям, дать письменное заключение о причине его снятия;
- по окончании соревнований представить главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

Комендант соревнований

Комендант соревнований отвечает за:

- своевременную подготовку инвентаря и оборудования, мест проведения соревнований, разминочного зала, мест подготовки гирь, раздевалок и душевых комнат, комнаты взвешивания, помещений для отдыха спортсменов, помещений для судей, представителей, прессы;
- обеспечения техническими средствами и атрибутикой церемониала торжественного открытия и закрытия соревнований;
- выполнение указаний главного судьи, технического инспектора и представителя организации, проводящей соревнования, в вопросах технического обеспечения соревнований.

Глава 6. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Помост

Помост соревновательные (помост) представляет квадрат размером 1,5×1,5 м. Высота помоста не должна превышать 15 см. Помост должен быть сделан из дерева, пластика или другого твердого материала и иметь ровное, нескользящее покрытие (рис. 12).

Расстояние между помостами должно быть не менее 1 м и должно обеспечивать условия безопасности участников. Помосты не должны иметь выступающих бортов и могут быть установлены на подиуме.

Помост должна окружать свободная зона, размеры которой составляют не менее 100 см. Эта зона должна быть ровной и освобожденной от каких-либо предметов, кроме гирь.

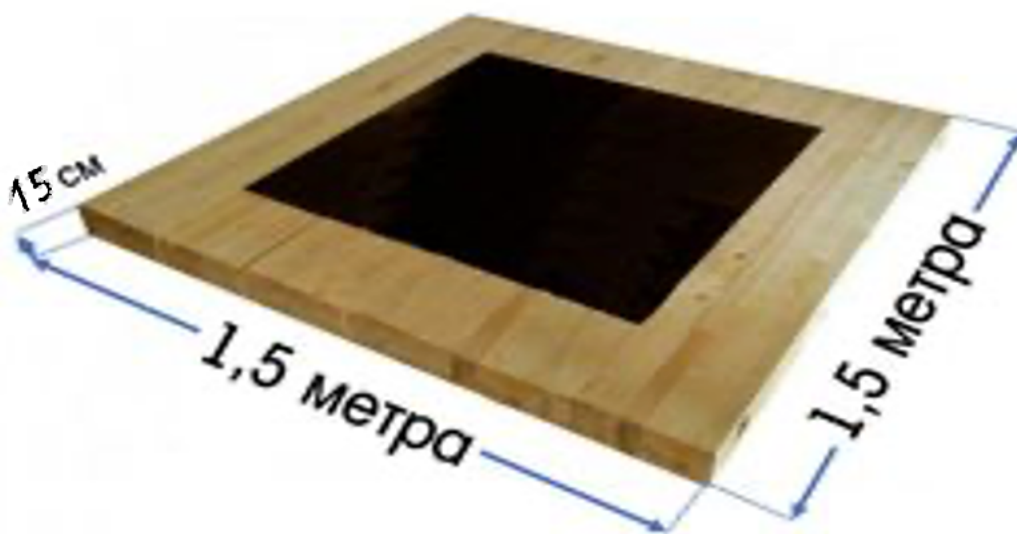


Рис. 12. Помост соревновательный

Гири

Гири соревновательные (гири) должны соответствовать техническим характеристикам.

Техническая характеристика гирь.

Размеры: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр рукоятки – 35 мм.

Отклонение от веса гири должно не превышать 100 г.

Гиря должна быть цельнолитая с полированной ручкой.

Материал гири: чугун или сталь.

Гири должны иметь цвета в зависимости от их веса (рис. 13):

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

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



Рис. 13. Гири

Магnezница

Магnezница представляет себя как емкость (ящик) для хранения средства обработки рук (магnezии). Она устанавливается вблизи помоста, где проходят соревнования, которым могут пользоваться участники перед выходом на помост (рис. 14).



Рис. 14. Магnezница

Судейская система

На соревнованиях по рывку гири применяют судейскую систему, которая представляет собой шесть двухсторонних электронных табло, с помощью которой судья сообщает о результате участника (рис. 15, 16). Для качества судейства соревнований используется видеотабло с программным обеспечением.

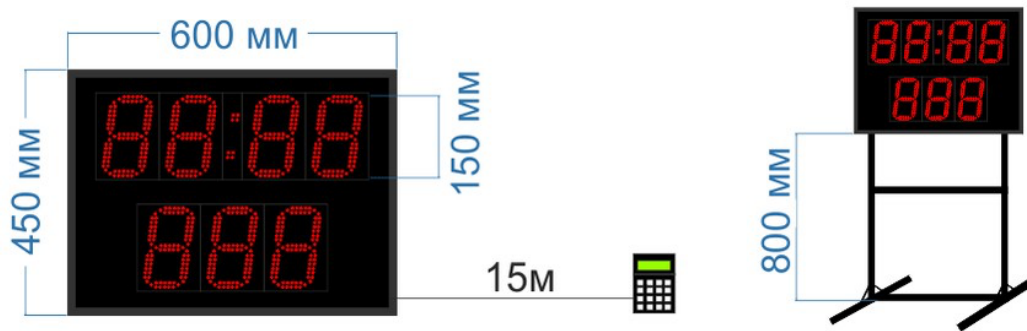


Рис. 15. Электронное табло (примерный вариант)

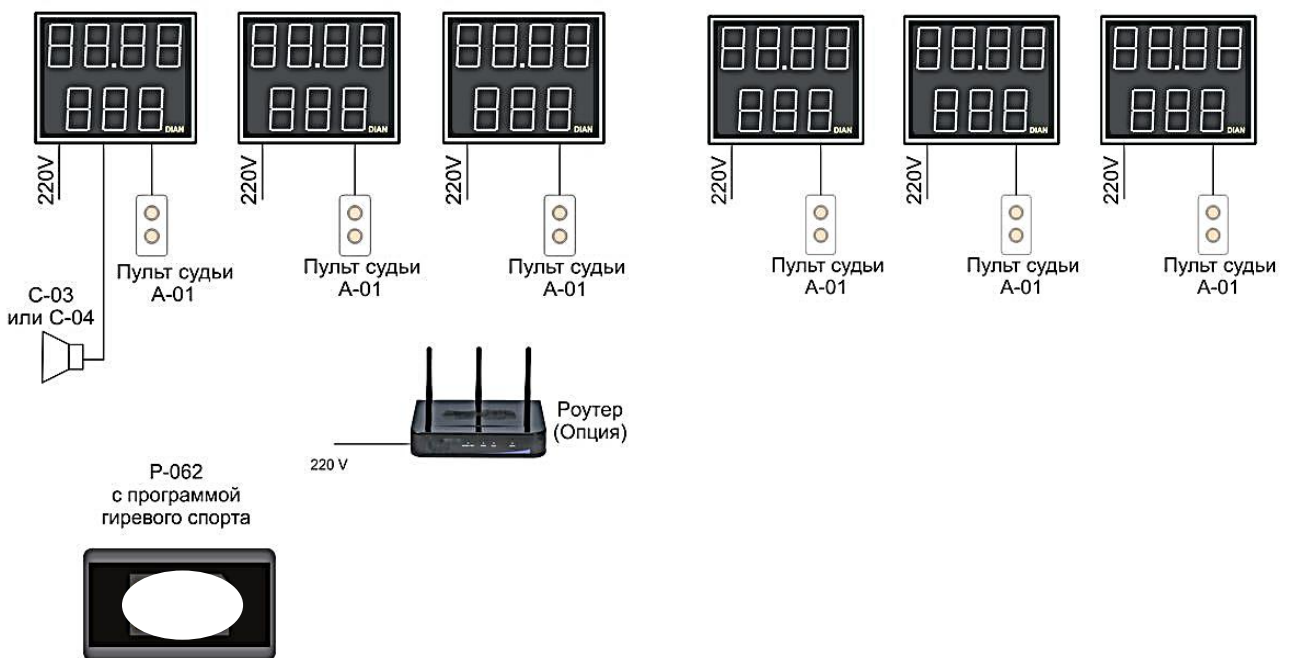


Рис. 16. Судейская система по рывку гири (примерный вариант)

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Судейская записка
соревнований по рывку гири**

Ф.И.О. спортсмена _____

Организация _____

Рывок гири

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135
136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	150	151
152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166
167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181

Результат _____

Секретарь на помосте _____

Судья-фиксатор _____

Дата _____

**Карточка участника соревнований
по рывку гири**

Карточка участника соревнований № _____		
Вид соревнований	Рывок гири	Вес гири _____ кг
Весовая категория		
Ф.И.О.		
Дата рождения:		
Спортивный разряд		
Тренер		
Команда		
<u>Заполняется секретарем</u>		
Собственный вес спортсмена	Показанный результат	
Лучший соревновательный результат, показанный участником в данной весовой категории	Рывок гири	
Спортивные достижения		
<u>Личные данные спортсмена</u>		
Паспорт		
Адрес		
ИНН		
Тренер		
	<i>Подпись</i>	
Председатель мандатной комиссии		
	<i>Подпись</i>	
« _____ » _____ 20__ года		

ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ

по рывку гири на первенство _____

состоявшихся « ____ » _____ 20__ г. в помещении _____ для атлетов _____ веса

№ п/п	Воин. звание	Фамилия, инициалы	Команда	Разряд	Вес участ.	Рывок гири	Всего очков	Вып. разряд	Место	Очки команды
						результат				
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

Главный судья _____ Судья-фиксатор _____

Нормативы для выполнения спортивных разрядов по дисциплине военно-прикладного вида спорта «рывок гири» (КМС, I р, II р, III р)

(утверждены приказом Министерства спорта России № 6 от 11 января 2022 г.)

			КМС (м)	КМС (ж)	I р (м)	I р (ж)	II р (м)	II р (ж)	III р (м)	III р (ж)
Рывок гири – весовая категория до 65 кг	Вес гири 32 кг	Кол-во подъемов	139		121					
	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов		140		110	132		110	
	Вес гири 16 кг	Кол-во подъемов						116		90
Рывок гири – весовая категория до 65 + кг	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов		155		123				
	Вес гири 16 кг	Кол-во подъемов						128		102
Рывок гири – весовая категория 75 кг	Вес гири 32 кг	Кол-во подъемов	150		131					
	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов					138		116	
Рывок гири – весовая категория до 85 кг	Вес гири 32 кг	Кол-во подъемов	164		140					
	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов					144		122	
Рывок гири – весовая категория до 95 кг	Вес гири 32 кг	Кол-во подъемов	176		150					
	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов					182		168	
Рывок гири – весовая категория до 95 + кг	Вес гири 32 кг	Кол-во подъемов	186		159					
	Вес гири 24 кг	Кол-во подъемов					158		134	

Условие: рывок гири выполняется без остановки, с неоднократной сменой рук в течении 12 минут, форма одежды – военная (брюки, ботинки с высоким берцем, футболка или майка)

ЛИТЕРАТУРА

1. Баймухаметов, Р. М. Гиревой спорт в системе физической подготовки военнослужащих : учебное пособие / под ред. Р. М. Баймухаметова. – СПб. : ВИФК, 2011. – 122 с.
2. Баймухаметов, Р. М. Основы атлетической подготовки военнослужащих : учебное пособие / Р. М. Баймухаметов. – СПб. : ВИФК, 1998. – 77 с.
3. Баймухаметов, Р. М. Организация, проведение и судейство соревнований по нетрадиционным атлетическим видам : метод. пособие / Р. М. Баймухаметов, В. И. Муминов. – СПб. : ВИФК, 1994. – 60 с.
4. Воротынцев, А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 273 с.
5. Добровольский, С. С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования : учебное пособие / С. С. Добровольский, В. Ф. Тихонов. – Хабаровск. : ДВГАФК, 2004. – 108 с.
6. Силовые виды спорта : учебно-метод. пособие / сост. А. С. Лосев, А. А. Малышев. – Арзамас, : Арзамасский филиал ННГУ, 2014. – 97 с.
7. Тиханов, В. Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки : учебное пособие / В. Ф. Тиханов, А. В. Суховой, Д. В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 86 с.
8. Приказ Министерства спорта РФ от 20.02.2017 г. № 108 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации».
9. Приказ Министерства спорта РФ от 29.01.2018 г. № 68 «Об утверждении правил вида спорта "Гиревой спорт"».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 26.12.2014 г. № 1078 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА	4
Глава 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ РЫВКА ГИРИ	15
2.1. Техника выполнения упражнения «Рывок гири».....	–
Глава 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЮ РЫВОК ГИРИ	19
3.1. Терминология гиревого спорта.....	–
3.2. Методика обучения рывку гири.....	21
Глава 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА «РЫВОК ГИРИ»	23
4.1. Общие положения.....	–
4.2. Участники соревнований.....	24
4.3. Правила и условия проведения соревнований.....	25
4.4. Определение результатов.....	27
4.5. Оборудование и инвентарь.....	29
Глава 5. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ	30
Глава 6. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ	38
ПРИЛОЖЕНИЯ	41
ЛИТЕРАТУРА	46

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

РЫВОК ГИРИ

Учебно-методическое пособие

Сотников Евгений Сергеевич
Гуков Николай Евгеньевич
Смазнов Константин Сергеевич
Ткач Александр Валерьевич
Старовойтов Алексей Леонидович
Иванов Николай Радиевич

*Отпечатано с готового оригинал-макета,
представленного авторским коллективом*

Зак. ____ . Подписано в печать 19.04.22 г.
Объём 3 печ. л. Тираж 100 экз. Формат 60×84 1/16.

Военный институт физической культуры МО РФ
194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 63