

# Гиревой спорт

---

- 1 История
- 2 Толчок
- 3 Рывок
- 4 Нормативы  
классическое двоеборье
- 5 Нормативы  
женщины рывок
- 6 Нормативы  
женщины рывок

- **Гиревой спорт** — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.
- Руководящий международный орган — Международный союз гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting), который объединяет 56 национальных федераций (на 2017 год).
- Руководящий орган в России — Всероссийская федерация гиревого спорта (ВФГС)



# История

- До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны с конца XVII века. Гири наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы либо в цирковых выступлениях.
- 24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжёлой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.

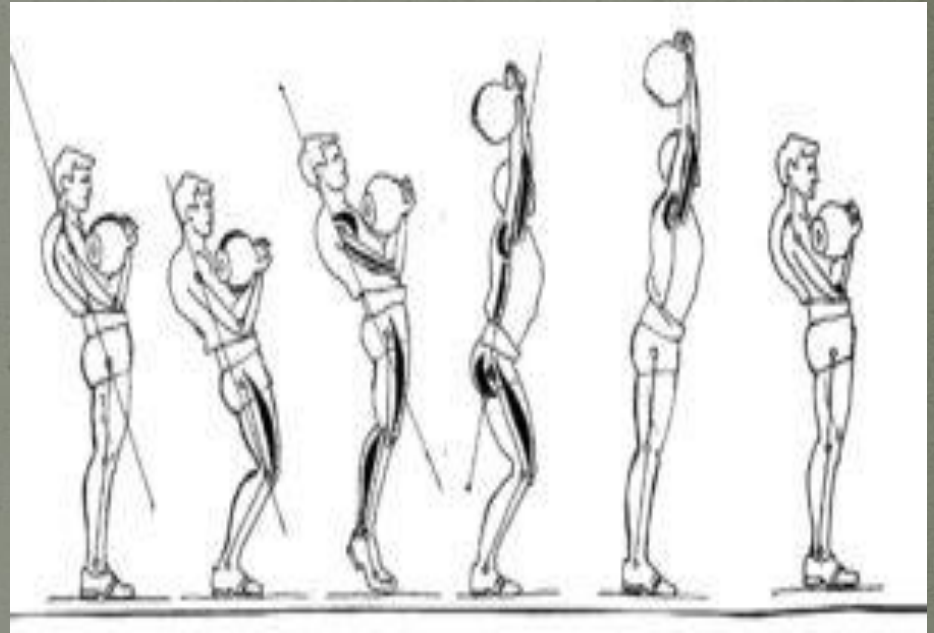


[НАЗАД](#)

[вперед](#)

# Толчек

- Спортсмен закидывает две гири на грудь (исходное положение), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счёта судьи принимает исходное положение (гири на груди).
- Не засчитывается, если:
  - есть дожим гирь вверху;
  - нет фиксации;
  - есть потеря равновесия;
  - смена положения рук во время подседа.
- При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах выполнение упражнения останавливается



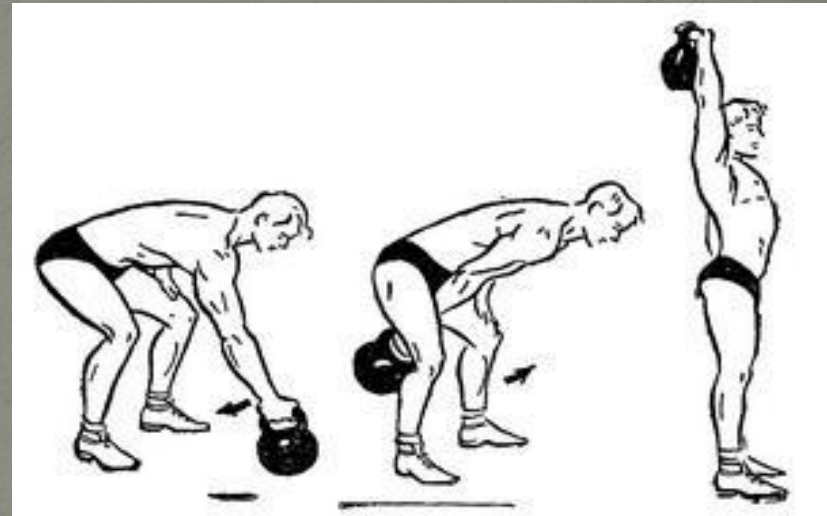
[НАЗАД](#)

[вперед](#)



# РЫВОК

- Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.
- Не засчитывается, если:
- есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;
- при дожиме гири вверху;
- нет фиксации;
- есть лишний замах.



[НАЗАД](#)

[вперед](#)

# Нормативы классического двоеборье

## Мужчины. Классическое двоеборье.

В/к	Вес гири 32 кг			Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Ю	Пю	Шю
В/к 48 кг							100	65	40
В/к 53 кг							110	75	45
В/к 58 кг				80	60	40	120	85	50
В/к 63 кг	145	95	60	90	70	50	130	95	55
В/к 68 кг	165	110	70	100	80	55	140	100	60
В/к 73 кг	180	125	82	110	85	60	150	110	65
В/к +73 кг				115	90	65	160	115	70
В/к 78 кг	195	135	92	120	95	70			
В/к 85 кг	205	145	105	130	100	75			
В/к +85 кг				135	105	80			
В/к 95 кг	215	155	110	140	110	85			
В/к 105 кг	220	160	115	150	120	90			
В/к +105 кг	222	165	120	155	130	100			

[НАЗАД](#)

[вперед](#)

# Нормативы женщины рывок

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III
Рывок в/к 53 кг				90	70	50
Рывок в/к 58 кг	135	105	60	100	80	60
Рывок в/к 63 кг	145	115	67	110	90	70
Рывок в/к 63+ кг				115	95	75
Рывок в/к 68 кг	153	125	71	120	100	80
Рывок в/к 68+ кг	158	130	75	130	110	90

[НАЗАД](#)

[вперед](#)



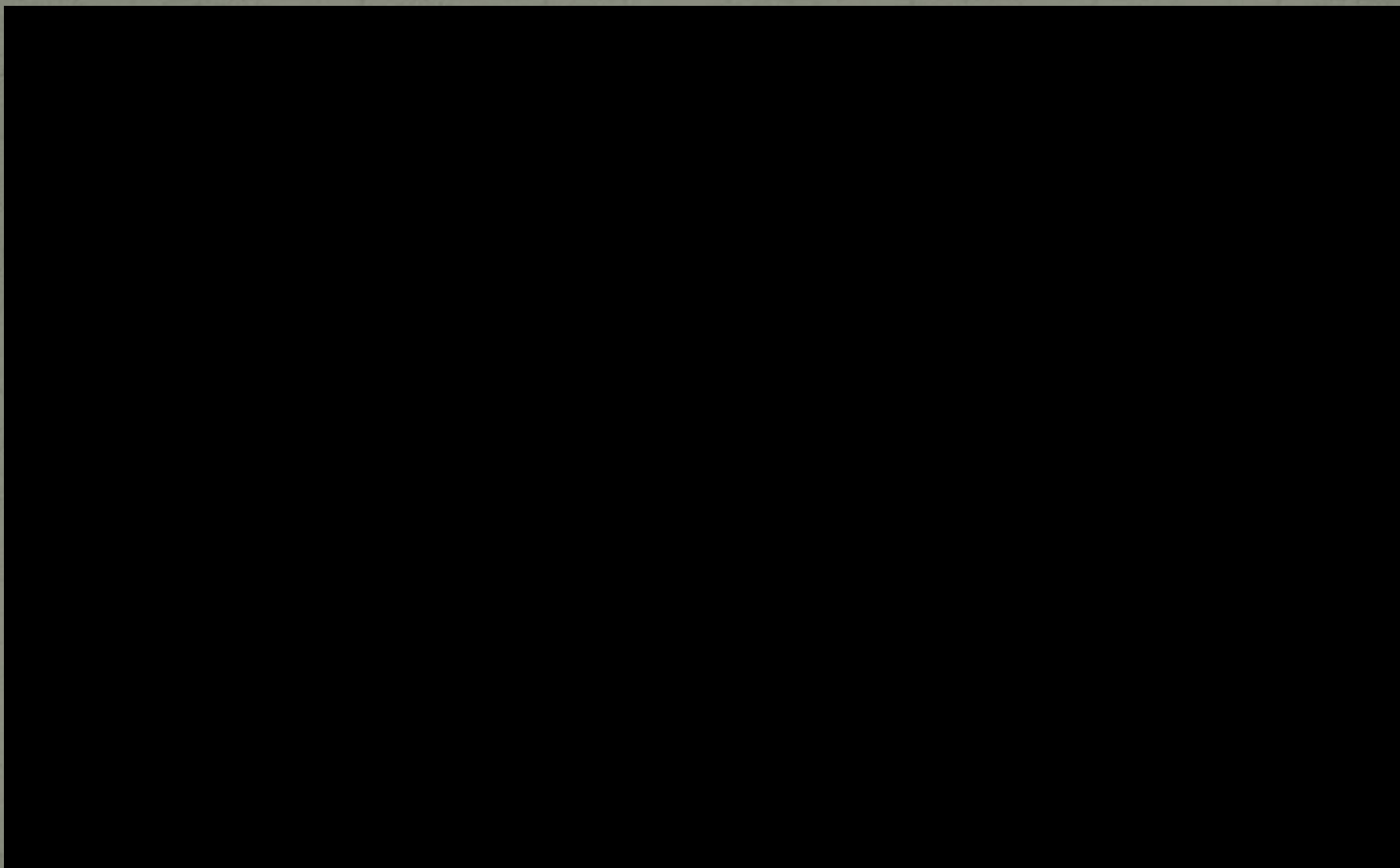
# Нормативы упражнения длинный цикл

Дисциплина и весовая категория	Вес гири 32 кг			Вес гири 24 кг			Вес гири 16 кг		
	МСМК	МС	КМС	I	II	III	Iю	IIю	IIIю
Толчок ДЦ в/к 48 кг							30	25	20
Толчок ДЦ в/к 53 кг							38	32	26
Толчок ДЦ в/к 58 кг				45	35	25	45	38	30
Толчок ДЦ в/к 63 кг	48	37	28	50	39	29	51	41	32
Толчок ДЦ в/к 68 кг	57	44	35	55	44	33	56	46	36
Толчок ДЦ в/к 73 кг	64	49	41	60	48	36	61	51	41
Толчок ДЦ в/к +73 кг				62	50	38	64	54	44
Толчок ДЦ в/к 78 кг	69	53	45	64	52	40			
Толчок ДЦ в/к 85 кг	75	57	48	69	56	44			
Толчок ДЦ в/к +85 кг				73	59	46			
Толчок ДЦ в/к 95 кг	80	60	52	76	62	48			
Толчок ДЦ в/к 105 кг	82	62	55	80	65	50			
Толчок ДЦ в/к +105 кг	85	64	57	85	70	55			

[НАЗАД](#)

[вперед](#)

# Выполнения упражнения толчек

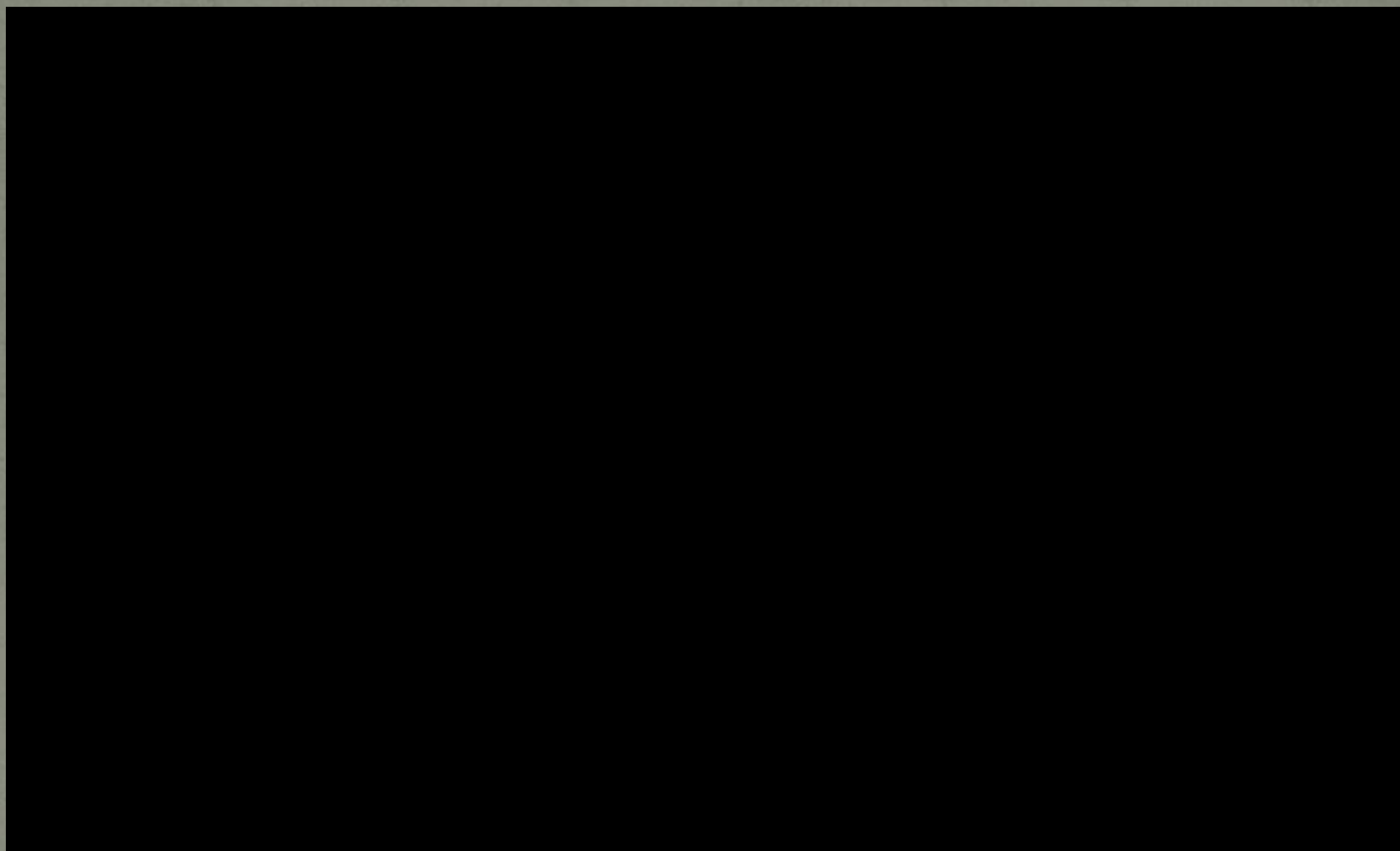


[НАЗАД](#)

[вперед](#)



# Выполнения упражнения рывок



[НАЗАД](#)

[вперед](#)

# Выберите цвета стандартных гирь



16кг
24кг
32кг

[назад](#)

[вперед](#)