

Соревнования по гирям.) личные,

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Возраст участников

К соревнованиям допускаются:

---младшие юноши (девочки) - 14-15 лет,

---старшие юноши (старшие девочки) - 16-18 лет,

---юниоры (юниорки) - 19-22 лет,

---мужчины, женщины - старше 22 лет,

---ветераны: мужчины - 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 лет и старше; женщины – 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 лет и старше.

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

младшие юноши, старшие юноши	мужчины, юниоры ветераны	девочки, старшие девочки	женщины, юниорки, ветераны
до 55 кг	до 60 кг	до 50 кг	ветераны
до 60 кг	до 65 кг	до 60 кг	до 60 кг
до 65 кг	до 70 кг	свыше 60 кг	до 70кг
до 70 кг	до 75 кг		свыше 70 кг
до 75 кг	до 80 кг		
до 80кг	до 90 кг		
свыше 80 кг	свыше 90кг		

За 2 мин. до начала выполнения упражнения участник приглашается на помост. За 10 сек. до начала подается команда “Приготовиться! Внимание! Старт!”, или проводится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек., после чего подается команда “Старт!”.

На выполнение упражнения участнику предоставляется время 10 мин. Судья-секретарь каждую минуту объявляет контрольное время. После окончания 9 мин. контрольное время объявляется через 30 сек., 50 сек. и последние 5 сек. каждую секунду.

После окончания 10 мин. подается команда “Стоп!”, после которой подъемы не засчитываются, а участник обязан прекратить выполнение упражнения.

Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте доступным для восприятия участником соревнований и зрителями.

Участнику запрещается разговаривать во время выполнения упражнения..

При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команды “Стоп!”, “Не считать!”.

Толчок

Толчок выполняется от груди из положения, когда плечи (локти) прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь вверху, руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены, движение гирь и спортсмена остановлены..

Команда "Стоп" подается при:

- постановке гири (гирь) на плечевые суставы (за исключением начала выполнения упражнения – после подъема гирь на грудь), помост или при опускании гири (гирь) с груди.

5.9. Команда “Не считать!” подается при :

толчке гирь с перерывом в движении, то есть доталкивании, дожиме;

поочередному толчку гирь от груди;

изменении положения рук во время выполнения подседа перед выталкиванием;

отсутствии фиксации в стартовом положении и вверху.

В каждой весовой категории победитель определяется по наибольшей сумме подъемов

При одинаковом количестве подъемов у нескольких спортсменов преимущество имеет:

участник, который имеет меньший собственный вес до выступления;

участник, который выступает по жеребьевке впереди соперника;

участник, который имеет меньший собственный вес после выступления.