Сергей Косьяненко

справочник - календарь

ГИРЕВОЙ СПОРТ

2018

Сергей Косьяненко

Справочник-календарь. Гиревой спорт 2018

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Косьяненко С. И.

Справочник-календарь. Гиревой спорт 2018 /
С. И. Косьяненко — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Порой нужна срочно важная информация, но под рукой нет нужного источника. Даже с современными технологиями иногда бывают трудности. Если у вас будет этот справочник, то с информацией о гиревом спорте у вас таких проблем не будет. Всё, что надо знать гиревику, будет всегда под рукой.

© Косьяненко С. И., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ? 6
ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ГИРЕВОЙ СПОРТ? 7
ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ? 8
Гиревой спорт 9
1. Характер и программа соревнований. 9
2. Участники соревнований. 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

«Видел ли ты человека искусного в своём деле? Он будет стоять перед царями, он не будет стоять перед простыми»

(Притчи 22:29)

Почему стоит заняться гиревым спортом? Чем он отличается от тяжёлой атлетики? Где лучше всего тренироваться? На эти и другие вопросы ответит данная статья.

ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

С чем у вас ассоциируется гиревой спорт? Если вы ответили, что с тяжёлой атлетикой, то вы глубоко заблуждаетесь. Гиревой спорт по своей специфике ближе к лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гребле и плаванию. С тяжёлой атлетикой его объединяет только название упражнений, даже техника выполнения этих упражнений во многом не похожа.

Гиревой спорт – это прежде всего выносливость. Не зря, его часто называют «лошадиным» видом спорта. Здесь не просто надо поднять гири, а надо поднять как можно больше раз за отведённое на это время. Поэтому редко из высококлассного штангиста получается высококлассный гиревик, потому что это совершенно разные виды спорта.

ЧТО МОЖЕТ ДАТЬ ГИРЕВОЙ СПОРТ?

Гиревой спорт благотворно влияет на рост и укрепление сердечно сосудистой системы человека. Благодаря большим объёмам циклических упражнений хорошо развивается дыхательная система, растёт объём лёгких, что благотворно влияет на общее развитие организма. Растёт физическая выносливость, укрепляется иммунная система организма.

Благодаря регулярным тренировкам укрепляется нервная система. Человек становиться более приспособленным к стрессовым ситуациям. Вырабатывается терпение и характер, в несколько раз повышается работоспособность.

Многие девушки и женщины постоянно думают, как сохранить стройную фигуру и не растолстеть. Так вот, занятия гиревым спортом идеальное решение этих проблем. Гиря небольшого веса и многократное поднимание её сжигает столько энергии, что никакие тренажёры и диеты не обладают такой эффективностью, как этот нехитрый снаряд. Вы сможете есть сладкие торты и прочие вкусности, а гиря будет быстро сжигать лишние калории. У хорошей гиревички лишних калорий не бывает!

Благодаря гирям можно много путешествовать. Гиревой спорт развит почти во всех регионах России, поэтому при серьёзном отношении к тренировкам, вы наверняка побываете на многих соревнованиях в разных частях нашей необъятной Родины, а если будете особенно стараться, то и по миру покатаетесь. Сейчас гиревой спорт быстро набирает популярность во всех уголках земного шара.

И ещё немаловажная польза от гиревого спорта. Гиревой спорт – это эликсир для активного долголетия. На многих соревнования гиревиков можно увидеть, как шестнадцатилетние юноши и пятидесятилетние мужчины соревнуются на равных со зрелыми атлетами 20-30-летнего возраста. Личный пример: впервые выполнил норматив мастера спорта в 30 лет, последний раз набирал норму мастера спорта в 54 года.

ГДЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ?

Тренироваться лучше всего в специализированных клубах и спортивных школах, под руководством опытного тренера. Не отчаивайтесь, если таковых нет в вашей местности. Тренируйтесь дома, тренера можно найти через интернет. Пишите мне – КОСЬЯНЕНКО СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ: servankos@gmail.com – буду рад помочь.

Правила соревнований

Гиревой спорт

1. Характер и программа соревнований.

Характер соревнований.

1.1. По характеру, соревнования делятся на :

а) личные

в) командные

с) лично-командные

В соответствии с этим определяется личный, командный или лично-командный зачет.

1.2. Характер и программа соревнований определяется положением о соревнованиях.

Программа соревнований.

1.3. В программу соревнований включаются упражнения с гирями 16, 24 и 32 кг .

– толчок двух гирь от груди (короткий цикл)

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

– рывок гири поочередно одной и другой рукой

– классическое двоеборье (короткий толчок и рывок)

– эстафеты

1.4. Спортсмен может выступать в один день не более чем в одном виде программы и эстафете.

1.5. При определении победителя в двоеборье – за рывок начисляется половина подъемов выполненных левой и правой рукой.

1.6. При одинаковом количестве подъемов у двух или нескольких участников, преимущество получает:

– участник, имеющий меньший собственный вес до выступления

– участник, имеющий меньший собственный вес после выступления

– участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника

2. Участники соревнований.

Возрастные группы.
– юноши и девушки до 16 лет.
– юноши и девушки до 18 лет.
– юниоры и юниорки до 22 лет.
– мужчины и женщины старше 22 лет.

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

2.2. Спортсмены младшего возраста, как исключение, могут быть допущены к соревнованиям в старшей возрастной группе, при соответствующей технической подготовке и специальному разрешению врача и организации проводящей соревнования.

Весовые категории.
Юноши до 16 лет
Юноши до 18 лет
Мужчины, Юниоры
Девушки до 16 лет
Девушки до 18 лет
Женщины, юниорки

До 48 кг
До 58 кг
До 63 кг
До 48 кг
До 53 кг
–

До 53 кг
До 63 кг
До 68 кг
До 53 кг
До 58 кг
До 63 кг

До 58 кг
До 68 кг
До 73 кг
До 58 кг
До 63 кг
Св. 63 кг

До 63 кг
До 73 кг
До 85 кг
Св.58 кг
Св.63 кг
–

До 68 кг
До 78 кг
Св. 85 кг
–
–
–

До 73 кг
До 85 кг
–
–
–
–

Св.73 кг
Св.85 кг
–
–
–
–

Участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории. Разрешается выступать в другой весовой категории только в эстафете, при условии повторного взвешивания, если это предусмотрено регламентом.

2.3. Заявки на участие в соревнованиях, порядок их представления и форма, определяются положением о соревнованиях.

Взвешивание участников.

2.4. Взвешивание участников проводится за два часа до начала соревнований, по положению и утвержденному регламенту организаторов.

2.5. Взвешивание проводится в специально отведенном помещении.

2.6. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и одному официальному представителю команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

2.7. Участник взвешивается обнаженным или в плавках.

Если вес спортсмена выходит за границы весовой категории, ему дается право на повторное взвешивание, в рамках регламента времени отведенного на взвешивание.

Права и обязанности участников.

2.8. Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию только через руководителя команды или судью при участниках.

2.9. Участнику дается время (2 минуты) на подготовку гирь в отведенном для этой цели месте.

2.10.Участник использует только маркированные гири на помосте, на который он вызывается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.