

АД 4517.12

В 19

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ



важка  
атлетика  
—.—  
гирьовий  
спорт

5347/83

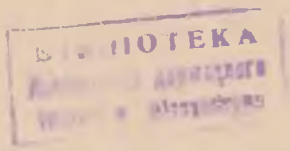
● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ●

● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ●

● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ●

● ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ●

# Важка атлетика Гирьовий спорт



7Л3.1  
В12

*Правила змагань з важкої атлетики затверджені Комітетом по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів СРСР 1 листопада 1972 р.*

*Правила змагань з сирьового спорту затверджені Комітетом по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів УРСР 4 грудня 1970 р.*

© «Физкультура и спорт», 1973.

© Переклад на українську мову, «Здоров'я», 1973

В  $\frac{0692-187}{M209(04)-73}$  181-73

# ВАЖКА АТЛЕТИКА

## I. Характер і програма змагань

### § 1. Характер змагань

1. За характером змагання з важкої атлетики поділяють на:

- а) особисті;
- б) командні;
- в) особисто-командні.

В особистих змаганнях зараховують лише особисті результати кожного учасника і відповідно до них визначають його місце у змаганні.

В особисто-командних змаганнях зараховують окремо особисті результати кожного учасника та команди в цілому і відповідно до цього визначають окремо місця команд і особисті місця учасників.

У командних змаганнях зараховують результати команди в цілому і відповідно до цього окремо визначають особисті місця учасників і команд.

2. Характер змагань у кожному окремому випадку визначають положенням про змагання.

### § 2. Програма змагань

Змагання проводять з олімпійського двоборства, до якого входять такі вправи: ривок, поштовх штанги двома руками.

Програму змагань визначають положенням, яке розробляє організація, що проводить

ці змагання. Змагання для кожної вагової категорії проводять в один день. Вправи з двооборства виконують у такому порядку: ривок, поштовх.

## II. Учасники змагань

### § 3. Вік учасників

1. До участі у змаганнях допускають спортсменів чоловічої статі за такими віковими групами:

юнаки молодшої вікової групи —	14—15 років
юнаки старшої вікової групи —	16—17 років
юніори	18—20 років
юніори	21—22 роки.

Дорослі — від 23 років і старші.

Допускають до змагань з дозволу лікаря. Дозвіл дійсний протягом 10 днів.

Спортсмени молодших вікових груп можуть брати участь у змаганнях найближчої старшої вікової групи за спеціальним дозволом лікаря.

Юніорів віком 21—22 роки допускають до участі у змаганнях дорослих спортсменів.

### § 4. Вагові категорії

I. Учасників змагань з групи дорослих поділяють на такі вагові категорії:

1. Щонайлегша вага — до 52 кг включно.
2. Найлегша вага — до 56 кг включно.

3. Напівлегка вага — понад 56 до 60 кг включно.

4. Легка вага — понад 60 до 67,5 кг включно.

5. Напівсередня вага — понад 67,5 до 75 кг включно.

6. Середня вага — понад 75 до 82,5 кг включно.

7. Півважка вага — понад 82,5 до 90 кг включно.

8. Перша важка вага — понад 90 до 110 кг включно.

9. Друга важка вага — понад 110 кг.

II. Учасників змагань з групи юнаків і юніорів віком до 20 років поділяють на 8 вагових категорій:

1. Щонайлегша вага — до 52 кг включно.

2. Найлегша вага — до 56 кг включно.

3. Напівлегка вага — понад 56 і до 60 кг включно.

4. Легка вага — понад 60 і до 67,5 кг включно.

5. Напівсередня вага — понад 67,5 і до 75 кг включно.

6. Середня вага — понад 75 і до 82,5 кг включно.

7. Напівважка вага — понад 82,5 і до 90 кг включно.

8. Важка вага — понад 90 кг.

#### § 5. Порядок зважування учасників

1. Зважування учасників починають за 1 год. 15 хв. до початку змагань даної вагової категорії і продовжується одну годину.

2. Зважування учасників кожної вагової

категорії проводять трое суддів, які виконують суддівство в даній категорії. При зважуванні дозволяють бути присутніми членам головної суддівської колегії, тренеру команди при зважуванні учасника цієї команди, а також представникам організації, яка проводить змагання.

3. Учасників зважують оголеними. Кожного учасника зважують один раз. До повторного зважування допускають лише того учасника, особиста вага якого не відповідає ваговій категорії, що в ній його було заявлено на дане змагання.

4. Результати зважування і початкову вагу для підходу до штанги, заявлену учасниками при зважуванні, заносять до протоколу змагань. Під час зважування відбувається жеребкування учасників.

Зважування таємне. Результати оголошують по закінченні зважування всіх учасників.

## **§ 6. Права і обов'язки учасників**

1. Учасник має право:

а) звернутись до суддів з приводу заявки чи перезаявки початкової або наступної ваги на штанзі. По всіх інших питаннях він може звертатись до суддівської колегії тільки через представника своєї команди, капітана, тренера чи суддю при учасниках;

б) виступати в даному змаганні лише в одній ваговій категорії.

2. Учасник повинен знати правила змагань і положення про змагання.

3. При порушенні правил і порядку проведення змагань учаснику роблять попередження. При повторному порушенні рішенням

головної суддівської колегії (апеляційного журі) учасника можуть усунути від змагань.

4. Учасникам забороняють користуватися будь-якими пристроями, що можуть полегшити захват грифу і підйом штанги при виконанні вправи.

### § 7. Костюм учасника

Костюм учасника складають трико або труси, спортивні туфлі або спеціальні черевики.

Під трико (трусами) учасник повинен мати бандаж або плавки.

Учасник має право надягати під трико напіврукавки (при цьому ліктьовий суглоб має бути відкритим), а також надягати наколішники чи налокітники, поясний ремінь (не ширше за 10 см), бинтувати зап'ястя рук чи надягати напульсники.

### § 8. Представники та капітани команд

1. Кожна організація, що бере участь в особисто-командних чи командних змаганнях, повинна мати свого представника, що передбачено положенням про змагання.

2. Представник є керівником команди. Він несе відповідальність за організованість і дисципліну учасників і забезпечує їхнє своєчасне прибуття на змагання.

3. Представник бере участь у жеребкуванні, має бути присутнім при зважуванні учасників і на нараді суддівської колегії, якщо її проводять спільно з представниками.

4. Під час змагань представник повинен перебувати на місці, спеціально відведеному



для представників, чи серед учасників своєї команди.

5. Представник має право подавати до суддівської колегії заяви та протести.

6. Представникові заборонено втручатись у розпорядження суддів та осіб, що проводять змагання.

7. Якщо учасники якої-небудь організації не мають представника, його обов'язки виконує тренер або капітан команди.

### III. Суддівська колегія

#### § 9. Склад суддівської колегії

1. Суддівську колегію комплектує організація, що проводить дане змагання, і затверджують відповідні федерації (секції комітетів по фізичній культурі і спорту).

2. До складу суддівської колегії входять:

а) при проведенні змагань з кількістю учасників до 40 чоловік: головний суддя — керівник апеляційного журі, заступник головного судді, старший лікар (на правах помічника головного судді), два секретарі, з яких один старший, дві змінні бригади суддів на помості (бригада складається зі старшого судді-фіксатора і двох бічних суддів), суддя-інформатор, суддя при учасниках і чотири асистенти;

б) при проведенні змагань одночасно на двох помостах до складу суддівської колегії вводять додаткового другого заступника головного судді, головного секретаря і відповідно збільшують кількість суддів і асистентів.

3. Для суддівства змагань суддів розподіляють за ваговими категоріями шляхом жеребкування. Спочатку проводять жеребкування для старших суддів-фіксаторів, яких комплектують із суддів старших категорій, а потім для бічних суддів.

4. Судді на помості не мають права під час суддівства розмовляти і робити записи, що не стосуються суддівства.

5. Судді повинні добре знати правила змагань, положення про змагання, що проводиться, і вміти їх застосовувати у ході змагання. Судді повинні бути об'єктивними і принциповими в своїх рішеннях, бути прикладом дисципліни, організованості та чіткості у роботі.

6. Для господарського забезпечення змагань організація, що їх проводить, виділяє в розпорядження суддівської колегії коменданта змагань.

## § 10. Головна суддівська колегія

1. До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, його заступники і головний секретар.

2. При проведенні змагань союзного і республіканського масштабу зі складу суддівської колегії обирають апеляційне журі, очолюване головним суддею змагань. У цьому випадку апеляційне журі виконує функції головної суддівської колегії.

3. До складу апеляційного журі входять: головний суддя, один його заступник, три члени журі та два кандидати, яких обирають на суддівській нараді.

Залежно від кількості учасників і масшта-

бу змагань апеляційне журі може складатися і з трьох чоловік; у цьому разі до нього входять головний суддя змагань і два члени журі, обрані на суддівській параді.

Правом голосу при обиранні членів журі користуються тільки члени суддівської колегії даних змагань.

Примітки: 1. До складу апеляційного журі входять особи, що мають вищі суддівські категорії.

2. На змаганнях з кількістю учасників менш як 40 чоловік обов'язки головної суддівської колегії й апеляційного журі може виконувати головний суддя.

#### § 11. Права і обов'язки головної суддівської колегії

Головна суддівська колегія:

1. Стежить за правильністю проведення змагань у відповідності до правил і положення про змагання.

2. Приймає заяви і протести.

3. Ухвалює рішення по протестах до виходу чергового учасника до штанги.

4. Скасовує рішення суддівської трійки на помості (якщо воно не одноставне) при наявності протесту або при явному порушенні правил суддівства, а також звільняє від роботи суддів, які зробили грубі помилки.

5. Вносить зміни до розкладу змагань, якщо в цьому виникла необхідність.

6. Усуває від змагань учасників, котрі допустили проступки, несумісні з нормами поведінки радянського спортсмена.

Примітка. Головна суддівська колегія не має права змінювати встановлені положенням умови змагань.

## § 12. Головний суддя і його заступники

1. Головний суддя керує роботою суддівської колегії і несе відповідальність за проведення змагань перед організацією, що проводить змагання, й відповідною федерацією (секцією) важкої атлетики.

2. Головний суддя зобов'язаний:

а) перед початком змагань провести засідання суддівської колегії;

б) перевірити підготовку місць змагань, підсобних приміщень, обладнання та інвентаря;

в) визначити разом з апеляційним журі порядок роботи суддівської колегії та суддівських бригад.

3. Головний суддя має право:

а) внести зміни в розклад змагань, коли за умовами його проведення в цьому виникла необхідність;

б) не допускати до змагань учасників, технічна підготовка яких, а також форма одягу не відповідає вимогам правил або положенню про дане змагання;

в) призначати і проводити засідання суддівської колегії по закінченні змагань в окремих вагових категоріях.

4. По закінченні змагань головний суддя повинен у 5-денний строк здати звіт в організацію, що проводить змагання, а копію його направити у відповідну федерацію (секцію) важкої атлетики.

5. Заступники головного судді працюють за його вказівками, а при відсутності останнього один з заступників виконує його обов'язки.

### § 13. Старший суддя на помості

Старший суддя на помості:

а) проводить зважування учасників змагань тієї вагової категорії, в якій він здійснює суддівство, а також зважування штанги й учасника при встановленні рекорду;

б) дає команду учасникові, щоб він опустив штангу на поміст, вигуком «Опустити!» з одночасною відмашкою (сигналом) рукою;

в) визначає правильність виконання учасниками вправ і виносить своє рішення (як тільки штанга буде опущена на поміст) за допомогою світлової сигналізації або піднімання прапорця відповідного кольору;

г) стежить за додаванням ваги на штангу і відповідає за її правильність.

Старший суддя повинен знаходитися попереду помосту, не далі чотирьох метрів від його центра, в полі зору учасника.

### § 14. Бічні судді

1. Бічні судді:

а) беруть участь у зважуванні учасників вагової категорії, в якій вони здійснюють суддівство, а також беруть участь у зважуванні штанги й учасника при встановленні рекорду;

б) визначають правильність виконання вправ і ухвалюють своє рішення (тільки-но штанга буде опущена на поміст) за допомогою сигналізації або одночасного підняття прапорців відповідного кольору.

2. Бічні судді повинні бути збоку від помосту, не далі як за чотири метри від його центра.

§ 15. Головний секретар  
і секретарі змагань

1. Головний секретар:

а) готує всю необхідну суддівську документацію і відповідає за правильність її ведення;

б) веде протоколи засідань суддівської колегії, оформляє розпорядження і рішення головного судді;

в) керує роботою секретарів біля помостів;

г) з дозволу головного судді дає відомості про змагання судді-інформатору, представникам команд і кореспондентам;

д) доставляє акти про встановлення нових рекордів;

е) обробляє всі технічні матеріали змагань;

є) подає головному судді необхідні матеріали для звіту;

ж) веде облік і фіксує рішення щодо поданих протестів.

2. Секретар:

а) бере участь у зважуванні учасників;

б) заносить до протоколу особисту вагу учасника і початкову вагу штанги у вправах з двоборства, з якої учасник починає змагання;

в) повідомляє судді при учасниках прізвища атлетів, що починають змагання з однаковою вагою, щоб визначити чергу їхнього підходу жеребкуванням, яке проводять у присутності зацікавленого учасника чи представника від його команди;

г) веде протоколи змагань;

д) оголошує вагу штанги і викликає учасників на поміст для виконання вправ;

е) фіксує час учасника з моменту його виклику до штанги;

є) по закінченні двох хвилин після виклику до штанги оголошує: «Пройшло дві хвилини». По закінченні трьох хвилин оголошує: «Пройшло три хвилини», -- і викликає до штанги наступного учасника змагань;

ж) дає вказівки асистентам щодо надбавки ваги на штангу;

з) при відсутності в складі суддівської колегії головного секретаря виконує всі його обов'язки.

## § 16. Суддя при учасниках

Суддя при учасниках:

а) перевіряє за списком прибуття учасників змагань, а також відповідність їхнього одягу вимогам правил і повідомляє секретаря про результати перевірки;

б) уточнює відомості щодо ваги на штанзі, з якої учасники почнуть вправи, а також про їхні підходи до наступної ваги і передає ці відомості секретареві;

в) проводить жеребкування серед учасників, що починають змагання з однієї ваги, і передає секретареві його результати;

г) шукає й виводить учасників змагань окремих вагових категорій для представлення їх глядачам;

д) своєчасно попереджає учасників про виклик їх до штанги;

е) повідомляє секретаря про всі нез'явлення, відмови учасників од змагань;

є) має бути посередником між учасниками і суддівською колегією;

ж) на прохання учасника змагань має право дати вказівку асистентові поправити штангу на помості.

На змаганнях діє система карток. Спортсмен або тренер записують до картки чергову вагу. Суддя при учасниках повідомляє замовлену вагу судді на дублюючому протоколі і секретареві змагань. Секретар змагань не має права самостійно викликати спортсмена до штанги, якщо вагу не замовлено.

#### § 17. Суддя-інформатор

Суддя-інформатор:

а) оголошує програму і порядок проведення змагань;

б) представляє глядачам учасників і суддів;

в) інформує глядачів і учасників про хід та результати змагань.

#### § 18. Асистенти

Асистенти:

а) готують інвентар до змагань;

б) роблять надбавку ваги на штангу і відповідають за правильність її установки;

в) готують штангу для зважування при встановленні рекордів;

г) у процесі змагань стежать за справністю інвентаря і правильним положенням штанги на помості;



д) на прохання учасника чи за вказівкою суддів поправляють штангу на помості.

### § 19. Лікар змагань

1. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах помічника головного судді з медичної частини.

2. Лікар змагань:

а) перевіряє наявність у заявках чи класифікаційних білетах візи лікаря про допуск учасника до змагань;

б) здійснює медичний нагляд над учасниками при зважуванні і під час змагань, а також нагляд за гуртожитком, їдальнею і харчуванням;

в) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов на місцях проведення змагань;

г) подає медичну допомогу при травмах, захворюваннях і визначає, чи можуть учасники продовжувати змагання;

д) погоджує з головним суддею питання про недопущення учасника до змагань через хворобу і дає письмовий висновок про причину його недопущення;

е) після закінчення змагань подає головному судді звіт про медично-санітарне обслуговування змагань.

### § 20. Комендант змагань

Комендант змагань відповідає за своєчасну підготовку інвентаря (помости, штанги, вага, сигналізація і таке інше), місць змагань, місць для учасників, представників, суддів, працівників преси, а також виконує всі вказівки головного судді.

## IV. Правила виконання вправ

### § 21. Загальні положення

1. Для виконання всіх вправ штангу ставлять на поміст паралельно до лицевого його боку.

2. У всіх вправах учасники зобов'язані брати гриф штанги хватом зверху.

3. Виконання кожної вправи вважають закінченим тільки тоді, коли штангу піднято на прямі руки й утримано (зафіксовано) в такому положенні протягом двох секунд. Після сигналу судді закликком «Опустити!» (з одночасною відмашкою руки) штанга має бути опущена на поміст. При фіксації штанги ноги й тулуб атлета повинні бути прямими й нерухомими, носки ніг — на одній лінії.

4. Вправа має бути виконана в межах помосту встановленого розміру. Якщо учасник під час вправи зійде з помосту двома чи однією ногою, вправу вважають невиконаною.

5. При виконанні вправ не можна торкатися помосту якою-небудь частиною тіла, крім як ступнями ніг. Доторкатися грифом до ніг вище колін дозволяють, якщо цей дотик не допомагає підйому штанги.

6. По закінченні вправи штангу опускають на поміст без кидка, тобто атлет повинен супроводжувати штангу, тримаючись за гриф обома руками, поки диск не торкнеться помосту. За навмисне кидання результат не зараховується. В разі коли учасник після сигналу «Опустити!» в будь-якій вправі упустиє штангу позад себе, піднята вага йому не зараховується.

7. Правильність виконання вправ визначають більшістю голосів суддів: старшого і двох бічних.

Рішення суддівської трійки про правильність виконання вправ оголошують за допомогою світлової сигналізації: білий колір означає, що вправа виконана правильно, червоний — неправильно; всі електричні лампи повинні вмикатися одночасно. При відсутності світлової сигналізації рішення суддів оголошують одночасним підніманням прапорців відповідного кольору. Судді ухвалюють свої рішення негайно після того, як штангу опущено на поміст.

8. На підготовку до виконання вправи учасникові дають три хвилини. Цей час починають лічити з моменту виклику до штанги учасника.

Якщо учасник не взявся до виконання вправи протягом трьох хвилин, цей підхід йому зараховують як використаний. Для встановлення рекорду в четвертому підході учаснику дається 5 хв.

9. Якщо при виконанні вправи штангу буде піднято не вище колін, то цей підхід вважають невикористаним. При цьому атлет, не виходячи з майданчика (тобто перебуваючи в межах розташування суддівської колегії, що проводить змагання), має право знову почати вправу протягом установлених трьох хвилин з моменту його виклику до штанги.

Якщо штанга чи поміст виявляться несправними, атлет з дозволу суддівської колегії може залишити межі майданчика до повторного виклику до штанги.

10. Поправляти штангу на помості мають право тільки черговий учасник змагань, якого викликали для виконання вправи, і асистенти.

11. Заяву про початкову вагу учасники змагань роблять під час зважування. Заявлена вага може бути перезаявлена до виклику учасника на поміст.

12. Першим на поміст викликають атлета, який починає змагання з меншої ваги і має меншу кількість використаних підходів. Якщо початкова вага у двох чи кількох атлетів в якій-небудь вправі однакова, то черговість їхнього підходу до штанги визначають жеребкуванням, проведеним під час зважування. Якщо в цих атлетів початкова вага в наступній вправі також виявиться однаковою, то для них жеребкування не проводять, а порядок підходу до штанги встановлюють у зворотному порядку, тобто той, що підходив першим, буде тепер останнім і так далі.

13. Протест щодо рішень суддівської трійки на помості подають усно представники команд до головної суддівської колегії (жюрі) тільки відносно свого учасника до підходу чергового учасника до штанги.

На час розгляду протесту змагання припиняють до ухвалення остаточного рішення.

14. Атлет, який дістав нульову оцінку в ривку, допускається до змагань у поштовху.

## § 22. Ривок

Ривок виконують в один прийом. При цьому штангу одним безперервним рухом піднімають над головою до повного випрямлення рук.

У момент, коли штанга буде піднята вгору на прямих руках, ноги повинні бути випрямлені, носки ніг — на одній лінії. В такому положенні штанга має бути утримана (зафіксована) при нерухомому положенні тулуба до сигналу старшого судді «Опустити!».

Під час виконання ривка не можна:

- а) починати піднімання штанги з вису;
- б) міняти ширину хвату;
- в) дожимати штангу однією чи двома руками;
- г) торкатися помосту якою-небудь частиною тіла, крім ступней.

### § 23. Поштовх

Поштовх виконують у два прийоми. Першим прийомом штангу піднімають на груди одним безперервним рухом. Гриф має торкнутися грудей вище сосків, причому кисті рук у момент торкання грифом грудей мають бути підвернуті під штангу.

Другий прийом — штангу одним безперервним рухом виштовхують вгору над головою до повного випрямлення рук. Після того, як штанга буде піднята на прямих руках, ноги мають бути випрямлені, носки ніг — на одній лінії. В такому стані штангу треба утримувати (зафіксувати) в нерухомому положенні тулуба до сигналу старшого судді «Відпустити!».

Під час виконання поштовху не можна:

- а) починати піднімання штанги на груди з вису;
- б) торкатись руками ніг після підвороту кистей при підніманні штанги на груди;

в) міняти ширину хвату при поштовху штанги від грудей;

г) зупинятись при підйомі штанги на груди, а також дожимати її однією чи двома руками при поштовху від грудей;

д) торкатись помосту якою-небудь частиною тіла, крім ступней;

е) штовхати штангу від грудей більше одного разу.

**Примітка.** Підхід вважають виконаним, якщо атлет зробив явну спробу до штовхання штанги від грудей.

#### § 24. Підходи та надбавка ваги на штангу

1. У всіх змаганнях, в яких положенням передбачена участь атлетів різних розрядів, усім учасникам незалежно від їхніх розрядів надають три підходи на кожну вправу.

2. Підходом вважають будь-яку закінчену чи незакінчену вправу, при виконанні якої штанга піднята вище колін.

3. Для виконання кожної вправи в класифікаційних змаганнях учасники мають право на таку кількість підходів:

а) майстри спорту, кандидати в майстри спорту і спортсмени першого розряду — три підходи;

б) спортсмени другого розряду — чотири підходи;

в) спортсмени третього розряду і новачки — п'ять підходів.

4. Вага штанги в усіх видах змагань має бути кратною 2,5 кг.

5. Надбавка ваги при виконанні вправ має бути не менш як 5 кг. Якщо в ході змагань

учасник виявить бажання зробити надбавку ваги на 2,5 кг, то в цьому разі він має право зробити до знов встановленої ваги тільки один підхід.

6. Підходи можна робити тільки від меншої до більшої ваги.

7. Після того як учасника викликано на поміст для виконання першої і другої спроб, він не має права змінювати вагу на штанзі.

8. Спортсмен має право змінити вагу тільки в тому разі, якщо минуло менше двох хвилин з моменту виклику на заявлену вагу. На час зміни ваги секундомір спиняють. Коли вагу змінено, секундомір знову включають. Загальний час залишається в межах трьох хвилин з моменту першого виклику. Якщо при зміні ваги на поміст викликають іншого спортсмена, то спортсменові знову дають три хвилини на третю спробу. Змінити вагу можна тільки один раз у кожній вправі.

9. Секундомір включають одразу після виклику учасника секретарем змагань. Секретар може викликати учасника лише після того, як вагу на штанзі встановлено і асистенти покинули поміст. Секундомір зупиняють після того, як гриф штанги поминув рівень колін.

## § 25. Визначення результатів змагань

Визначення особистих результатів.

1. Особисті результати визначають у кожній ваговій категорії окремо по сумі кілограмів, піднятих у ривку й поштовху.

2. Якщо двоє чи кілька учасників показали у змаганнях однакову суму кілограмів, краще місце надають учасникові, який має меншу

особисту вагу, зафіксовану в протоколі під час зважування до початку змагань.

3. При рівності у двох чи кількох учасників суми кілограмів і особистої ваги проводять повторне зважування цих учасників після закінчення змагань і найлегшому з них присуджують краще місце.

4. Якщо два учасники показали однаковий результат і мають однакову особисту вагу при початковому й повторному зважуванні, то їм обом присуджують однакове місце, а при командному заліку вони одержують по однаковій кількості очок (середнє арифметичне). Учасникові, що йде за ними, присуджують наступне місце через одне.

Визначення командних результатів.

1. Місце команд у змаганнях визначають за сумою очок (місць одержаних всіма учасниками команди, або за піднятою всією командою вагою залежно від того, як це передбачено положенням про дане змагання.

2. Суму очок команди визначають за сумою ваги, піднятої учасниками команди в своїх вагових категоріях, або за сумою зайнятих учасниками місць, що визначаються положенням про змагання.

Якщо організація не виставить повної команди в командних змаганнях, вона має бути покарана штрафними очками (це обумовлюють у положенні про змагання).

3. Вагу, підняту командою, складають з суми кілограмів, набраних кожним заліковим учасником команди.

4. Коли загальна сума очок у двох команд виявиться однаковою, то краще місце присуджують команді, учасники якої мають більшу



кількість перших місць. При рівності перших місць — команді, що має більшу кількість других місць і так далі.

Якщо кількість перших, других і наступних місць також виявиться рівною, то першість присуджують команді, яка матиме найбільшу суму ваги, піднятої всіма заліковими учасниками.

У разі рівності й цих показників краще місце присуджують команді, яка має меншу загальну особисту вагу всіх учасників, згідно з першим зважуванням.

## § 26. Умови реєстрації рекордів

У змаганнях з важкої атлетики реєструють рекорди з двоборства і за окремими вправами (ривок і поштовх двома руками).

Рекорди можуть бути зареєстровані як кращі досягнення районів, міст, областей, країв, АРСР, Союзних республік, СРСР і світу, а також кращі досягнення спортивних організацій.

1. Рекорд у будь-якій вправі вважають встановленим, якщо він перевищує попередній не менш як на 0,5 кг. Причому рекордний результат може бути затверджений тільки як кратний 0,5 кг.

Приклад. При зважуванні штанги вага дорівнювала 125,9 кг — рекорд зараховують — 125,5 кг.

2. Рекорд у сумі двоборства вважають встановленим тільки в тому випадку, якщо він перевершує попередній рекорд не менш як на 2,5 кг, причому результат у кожній вправі має бути кратним 2,5 кг.

Рекорд СРСР у сумі двоборства встановлюють у змаганнях всесоюзного і республіканського масштабу, а також на першості Москви, Ленінграда, на першості ЦРДСТ, відомств та міжнародних змаганнях.

Рекорд світу в сумі двоборства встановлюють на всесоюзних та республіканських першостях, а також на міжнародних змаганнях країн — членів ІВФ (Міжнародної федерації важкої атлетики).

3. Якщо результат учасника змагань близький до рекордного (до 10 кг), а три належних підходи вже використані, йому може бути наданий ще один, додатковий підхід. Результат, показаний при додатковому підході, до залікової суми двоборства не входить, а зараховується тільки як рекорд в даній вправі.

Додатковий підхід на встановлення рекорду дозволяється тільки після того, як всі атлети відповідної вагової категорії закінчать змагання в даній вправі.

Спортсменів, що вже використали свої залікові підходи і виявили бажання встановити рекорд у додатковому підході, викликають до штанги в порядку спеціального жеребкування. Рекорд у цьому випадку зараховують тому учасникові, який встановив його першим.

4. При встановленні на штанзі ваги, що перевершує існуючий рекорд, її мають зважити до підходу до неї учасників. Учасника, що встановив рекорд, негайно зважують оголеним у присутності суддівської колегії.

Якщо рекорд установлений в ході змагання без додаткового підходу, то штангу зважують лише після встановлення рекорду.

5. Якщо в одному й тому ж змаганні два чи кілька учасників установлюють рекорд в якій-небудь із вправ у своїх залікових підходах, то його зараховують тому з них, хто має меншу особисту вагу при зважуванні після встановлення рекорду. Рекорд у сумі двоборства, встановлений при аналогічних умовах, зараховують найлегшому учасникові за початковим зважуванням перед змаганням. Якщо рекорд встановлено в один і той же день кількома атлетами в різних місцях на різних змаганнях, його зараховують атлетові, який встановив його першим за московським часом.

6. Для того, щоб результат, який перевищує існуючий рекорд в окремій вправі, зарахували як новий рекорд, потрібно, щоб не менш як двоє суддів із суддівської бригади, котра здійснює суддівство на помості, ухвалили рішення, яке б підтвердило правильність виконання вправи.

7. При встановленні рекорду в окремій вправі, а також в сумі двоборства складають акт, який надсилають у відповідні федерації (секції) й ДСТ (відомства).

8. Рекордні результати можуть бути затверджені при умові, коли суддівські трійки на помості були укомплектовані з суддів, що мають такі суддівські категорії:

а) при встановленні міського рекорду — двох суддів не нижче як першої категорії й одного судді по спорту;

б) при встановленні обласного (крайового) і республіканського рекорду, а також рекордів Москви та Ленінграда — двох суддів не нижче як республіканської категорії та одного судді не нижче як першої категорії;

в) при встановленні всесоюзного рекорду — двох суддів всесоюзної та одного судді не нижче як республіканської категорії;

г) при встановленні світового рекорду — всі судді міжнародної категорії.

9. Для реєстрації рекордів в окремих вправах, установлених на спеціальних змаганнях за поданням відповідних федерацій і секцій з важкої атлетики, створюють суддівські колегії, які мають бути затверджені за 10 днів до початку змагань:

а) для реєстрації рекордів міста, області, краю, союзної та автономної республік — відповідними федераціями та секціями;

б) для реєстрації рекордів ДСТ і відомств — відповідними радами ДСТ і відомствами;

в) для реєстрації рекордів СРСР і світу — Федерацією важкої атлетики СРСР.

## V. Обладнання та інвентар

### § 27. Штанга, вага і допоміжний інвентар

1. Усі змагання повинні проводитись тільки з використанням розбірної штанги за зразком, установленим Федерацією важкої атлетики СРСР.

Штанга має бути в повному порядку, вага її при будь-яких комбінаціях дисків має бути точною (кратною 2,5 кг), про що складають акт за підписом головного судді, головного секретаря і одного судді з суддівської колегії даних змагань.

2. Змагання мають бути забезпечені справною вагою (для зважування учасників і штан-

ги) з тавром Державної контрольної лабораторії по вимірювальній техніці, строк дії якого не минув.

Ваги для зважування штанги при встановленні рекордів мають знаходитись поблизу помосту на міцному підвищенні (висотою не менш як 30 см), щоб у разі необхідності можна було зважити штангу не знімаючи з неї дисків.

3. Поблизу помосту, де проходять змагання, треба встановити столик з магnezією і каніфоллю, якими можуть користуватись учасники перед підходом до штанги, а також ширма для зважування учасника в оголеному вигляді після встановлення рекорду.

4. Для визначення правильності виконання вправи в розпорядженні суддівської трійки має бути двокольорова світлова сигналізація і прапорці білого та червоного кольорів.

5. Для відпочинку учасників під час змагання відводять спеціальну кімнату з відповідним обладнанням.

6. Для розминки учасників змагань перед викликом на поміст має бути спеціальне місце з додатковими помостами, штангами, каніфоллю і магnezією.

7. Для інформування глядачів і учасників на місці проведення змагань установлюють демонстраційний щит або світлове табло, на якому зазначають назву вправи, вагу штанги, вагову категорію, рекорди і таке інше.

Протокол змагань

на \_\_\_\_\_ що відбулися \_\_\_\_\_ 19\_\_ р. в міст \_\_\_\_\_

приміщенні \_\_\_\_\_ для атлетів \_\_\_\_\_ ваги \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я, по батькові	Власна вага	Розряд	Рік нар. дня	Республіка	ДСТ, колектив фіз- культури	Ривок двома руками			Поштовх двома руками			Загальна сума під- няття ваги	Виконаний розряд	Місце	Очко	

Головний суддя змагань \_\_\_\_\_ Старший суддя на помості \_\_\_\_\_

Головний секретар \_\_\_\_\_ Бокові судді: 1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

Секретар \_\_\_\_\_

## ГИРЬОВИЙ СПОРТ

### § 1. Характер змагань

1. За характером змагання з гирьового спорту поділяють на:

- а) особисті;
- б) командні;
- в) особисто-командні.

В особистих змаганнях зараховують лише особисті результати кожного учасника й відповідно до результатів визначають його місце в змаганнях.

У командних змаганнях зараховують результати команди в цілому і відповідно до цього визначають місця, зайняті командами, що беруть участь.

В особисто-командних змаганнях зараховують окремо особисті результати кожного учасника і команди в цілому і відповідно до цього визначають окремо особисті місця учасників і команд.

2. Характер змагань у кожному окремому випадку визначають положенням про змагання.

### § 2. Програма змагань

Змагання проводять з триборства, до якого входять такі вправи:

- а) жим гирі однією рукою;
- б) поштовх двох гир двома руками;
- в) ривок гирі однією рукою.

Змагання для кожної вагової категорії проводять в один день. Виконання вправ з триборства проводять у такому порядку: жим гирі однією рукою, поштовх двох гир двома руками, ривок гирі однією рукою.

### § 3. Вік учасників

До участі в змаганнях допускають спортсменів чоловічої статі віком від 17 років і старших, що дістали дозвіл лікаря на участь у змаганнях. Віза лікаря дійсна протягом 10 днів.

### § 4. Вагові категорії

Учасників змагань поділяють на такі вагові категорії:

1. Легка вага — до 60 кг включно.
2. Середня вага — понад 60 до 70 кг включно.
3. Напівважка вага — понад 70 до 82 кг включно.
4. Важка вага — понад 82 кг.

Кожний учасник має право виступати в даному змаганні тільки в одній ваговій категорії.

### § 5. Порядок зважування учасників

1. Зважувати учасників починають за годину до змагань даної вагової категорії.

2. Зважування учасників кожної вагової категорії проводять судді, що здійснюють суддівство змагань у даній категорії.

3. При зважуванні дозволено бути присутніми членам головної суддівської колегії,



тренерові команди при зважуванні його команди, а також представникові організації, яка проводить змагання.

4. Учасників зважують оголеними. Кожного учасника зважують один раз. До повторного зважування допускають тільки того учасника, особиста вага якого не відповідає ваговій категорії, в якій його заявлено на дане змагання.

5. Результати зважування заносять до відповідного протоколу.

## § 6. Права та обов'язки учасників

1. Учасник має право:

а) звертатись до суддівської колегії з усіма питаннями тільки через представника своєї команди, капітана, тренера або через суддю при учасниках;

б) виступати в одному змаганні тільки в одній ваговій категорії.

2. Учасник повинен знати правила й положення про змагання.

3. Якщо учасник порушить правила й порядок проведення змагань, його попереджають. При повторному порушенні рішенням головної суддівської колегії (апеляційного жюрі) учасника можна усунути від змагання.

4. Учасникам забороняють користуватись будь-якими пристроями, що полегшують захват або піднімання гирі (гир) при виконанні вправи.

## § 7. Костюм учасника

Костюм учасника складається з трико або трусів та з майки, спортивних туфель або спеціальних черевиків.

Під трико (трусами) учасник повинен мати бандаж або плавки.

Учасник має право надягати під трико напіврукавку (при цьому ліктьовий суглоб має бути відкритим), а також надягати налокітники, поясний ремінь (не ширший за 10 см), бинтувати зап'ястя чи надягати напульсники.

## § 8. Представники та капітани команд

1. Кожна організація, що бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника, якщо це передбачено правилами змагання.

2. Представник є керівником команди. Він відповідає за дисципліну учасників і забезпечує їхню своєчасну явку на змагання.

3. Представник бере участь у жеребкуванні, у зважуванні учасників своєї команди, в нарадах суддівської колегії, якщо їх проводять спільно з представниками.

4. Під час змагань представник має бути на місці, спеціально відведеному для представників, або серед учасників своєї команди.

5. Представник має право подавати до суддівської колегії заяви та протести.

6. Представникові заборонено втручатись у розпорядження суддів і осіб, які проводять змагання.

7. Якщо команда не має представника, його обов'язки виконує тренер або капітан команди.

## § 9. Склад суддівської колегії

1. Суддівську колегію комплектує організація, яка проводить змагання, і затверджу-

ють відповідні федерації (відділи комітетів по фізичній культурі і спорту).

2. До складу суддівської колегії входять:

а) коли проводять змагання з кількістю учасників до 20 чоловік: головний суддя (керівник апеляційного жюрі), заступник головного судді, лікар, два секретарі, з котрих один старший, суддя-фіксатор, суддя-інформатор, суддя при учасниках;

б) коли проводять змагання з кількістю учасників понад 20 чоловік, а також при проведенні змагань одночасно на двох помостах до складу суддівської колегії вводять додаткового другого заступника головного судді й відповідно збільшують кількість суддів.

3. Суддів розподіляють за ваговими категоріями учасників жеребкуванням. Спочатку проводять жеребкування для суддів-фіксаторів, а потім для секретарів. Склад суддів-фіксаторів комплектують із суддів вищих категорій.

4. Суддя-фіксатор не має права під час суддівства розмовляти й робити записи, що не стосуються справи.

5. Суддя з гирьового спорту повинен твердо знати правила змагань і вміти їх застосовувати в ході змагань: бути об'єктивним і принциповим у своїх рішеннях, бути взірцем дисципліни, організованості й чіткості у роботі.

6. Для господарчого забезпечення змагань організація, що проводить їх, виділяє в розпорядження суддівської колегії коменданта змагань.

## § 10. Головна суддівська колегія

1. До складу головної суддівської колегії входять: головний суддя, його заступник і головний секретар.

2. Для проведення змагання республіканського масштабу із складу суддівської колегії обирають апеляційне журі, яке очолює головний суддя змагань. У цьому випадку апеляційне журі виконує функції головної суддівської колегії.

3. До складу апеляційного журі входять: головний суддя, один заступник головного судді, три члени журі та два кандидати, яких обирають на нараді суддів.

Залежно від кваліфікації учасників і масштабу змагань апеляційне журі може скластися з трьох чоловік: до нього входять головний суддя змагань і два члени журі, обрані на нараді суддів.

Право голосу при обиранні членів журі мають тільки члени суддівської колегії даних змагань.

Примітка. До складу апеляційного журі входять особи, що мають вищі суддівські категорії.

У змаганнях з числом учасників меншим за 20 чоловік обов'язки головної суддівської колегії й апеляційного журі може виконувати головний суддя.

## § 11. Права та обов'язки головної суддівської колегії

Головна суддівська колегія:

1. Стежить, щоб змагання проводились відповідно до правил і положення про змагання.

2. Приймає заяви та протести.

3. Ухвалює рішення по протестах, що заперечують правильність оцінки виконання вправ, негайно, до виходу чергового учасника.

4. Скасовує рішення суддів на помості при явному порушенні правил суддівства, а також усуває суддів, що припустились грубих помилок.

5. Вносить зміни в розклад змагань, якщо виникає в цьому потреба.

6. Усуває від змагань учасників, винних у вчинках, несумісних з нормами поведінки радянського спортсмена.

Примітка. Головна суддівська колегія не має права змінювати встановлені положенням умови проведення змагань.

## § 12. Головний суддя і його заступники

1. Головний суддя керує роботою суддівської колегії та відповідає за проведення змагань перед організацією, що проводить змагання, і відповідною федерацією (секцією) важкої атлетики.

2. Головний суддя зобов'язаний:

а) перед початком змагань провести засідання суддівської колегії;

б) перевірити підготовку місць змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентаря;

в) визначити спільно з апеляційним журі порядок роботи суддівської колегії та суддівських бригад.

3. Головний суддя має право:

а) внести зміни в розклад змагань, якщо за умовами їхнього проведення в цьому виникла потреба;

б) не допустити до змагань учасників, технічна підготовка яких, а також форма одягу не відповідають вимогам правил чи положенню про дані змагання;

в) призначати й проводити засідання суддівської колегії по закінченні змагань в окремих вагових категоріях.

4. По закінченні змагань головний суддя повинен у 5-денний строк подати звіт в організацію, що проводить змагання, а його копію направити у відповідну федерацію (секцію) важкої атлетики.

5. Заступники головного судді працюють за його вказівками, а при відсутності останнього один із заступників виконує його обов'язки.

### § 13. Суддя-фіксатор

Суддя-фіксатор:

а) проводить зважування учасників змагань тієї вагової категорії, суддівство якої він здійснює;

б) подає сигнал (оплеском) до початку виконання вправи вигуком «Не рахувати»;

д) у разі триразового (підряд) порушення правил учасником змагань зупиняє подальше виконання вправи вигуком «Стоп»;

е) голосно повідомляє кінцевий результат у кожному русі (кількість разів правильно виконаної вправи і суму, що набрав учасник в даній вправі).

## § 14. Головний секретар і секретарі змагань

### 1. Головний секретар;

а) готує всю необхідну суддівську документацію і відповідає за правильність її ведення;

б) веде протоколи засідань суддівської колегії і оформлює розпорядження та рішення головного судді;

в) керує роботою секретарів біля помосту,

г) з дозволу головного судді дає відомості про змагання судді-інформатору, представникам команд і кореспондентам;

д) складає акти про встановлення нових рекордів;

е) надає головному судді матеріали для звіту;

є) обробляє всі технічні матеріали для звіту;

ж) веде облік і фіксує рішення щодо даних протестів.

### 2. Секретар:

а) бере участь у зважуванні учасників;

б) веде протоколи змагань;

в) фіксує час учасника з моменту його виклику до виконання вправи;

г) коли мине дві хвилини після виклику учасника, оголошує: «Минуло дві хвилини». Коли минає три хвилини, оголошує: «Минуло три хвилини», — і викликає на поміст наступного учасника змагань;

д) якщо в складі суддівської колегії немає головного секретаря, виконує всі його обов'язки.

## § 15. Суддя при учасниках

Суддя при учасниках:

а) перевіряє за списком явку учасників змагань, а також відповідність їхнього одягу вимогам правил і повідомляє секретареві результати перевірки;

б) шикує й виводить учасників змагань окремих вагових категорій, щоб їх представити глядачам;

в) своєчасно попереджає учасників про їхній виклик на поміст;

г) повідомляє секретареві про всі нез'явлення, відмови учасників од змагань тощо;

д) є посередником між учасниками та суддівською колегією.

## § 16. Суддя-інформатор

Суддя-інформатор:

а) оголошує програму й порядок проведення змагань;

б) знайомить глядачів з учасниками й суддями;

в) інформує глядачів і учасників про хід і результати змагань.

## § 17. Лікар змагань

1. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах помічника головного судді з медичної частини.

2. Лікар змагань:

а) перевіряє, чи є в заявках або класифікаційних квитках віза лікаря про допуск учасників до змагань;



б) здійснює медичний нагляд над учасниками при зважуванні та в процесі змагань, а також нагляд за гуртожитком, їдальнею і харчуванням;

в) стежить за додержанням санітарно-гігієнічних умов при проведенні змагань;

г) надає медичну допомогу при травмах, захворюваннях і визначає, чи можуть учасники продовжувати змагання;

д) погоджує з головним суддею питання про недопущення учасника до змагань через хворобу і дає письмовий висновок про причини його недопущення;

е) після змагань подає головному судді звіт про медично-санітарне обслуговування змагань.

## § 18. Комендант змагань

Комендант змагань відповідає за вчасну підготовку інвентаря (помост, гирі, вага тощо), місць для змагань, місць для учасників, представників, суддів, преси тощо, відповідає за оформлення приміщення, забезпечує на змаганнях порядок, а також виконує всі вказівки головного судді та представників організації, що проводить змагання.

## Правила виконання вправ

### § 19. Загальні положення

1. Для виконання всіх вправ гирі ставлять у центрі помосту.

2. Коли учасник стає в стартове положення, суддя-фіксатор дає сигнал (оплеском) до початку вправи.

3. Виконання кожної вправи вважають за

правильне й закінчене тоді, коли гирю піднято вгору на пряму руку й утримано (зафіксовано) в такому положенні не менш як одну секунду. При фіксації гирі (гир) ноги атлета мають бути прямі й нерухомі, носки ніг — на одній лінії, тулуб випростаний. Кожну правильно виконану вправу супроводить рахування судді-фіксатора.

4. Учасник має право спускати гирю (гирі) в початкове положення, щоб продовжувати вправу, тільки після дозволу судді-фіксатора.

5. Коли порушено вимоги щодо технічного виконання вправи, суддя-фіксатор дає сигнал «не рахувати». При дальшому правильному виконанні рахувати продовжують.

6. Після третього (підряд) порушення правил виконання вправи припиняють командою «Стоп».

7. Заборонено користуватись будь-якими пристроями, що полегшують захват дужки гирі та підіймати гирі при виконанні вправи.

8. При доторку до помосту гирею чи якою-небудь частиною тіла (крім ступнів) виконання вправи припиняють, не попереджаючи.

9. Щоб підготуватись до виконання вправи, учасникові надають три хвилини. Цей час лічать з моменту виклику учасника до виконання вправи.

Якщо учасник не взявся до виконання вправи протягом трьох хвилин, йому зараховують нульову оцінку.

10. Протести щодо рішення судді-фіксатора на помості подають усно представники команд у головну суддівську колегію (жюрі) тільки щодо свого учасника, перед викликом чергового учасника на поміст. На час розгляду

протесту змагання припиняють до ухвалення остаточного рішення.

11. Атлета, що дістав нульову оцінку в одній із вправ, до дальшої участі в змаганні не допускають.

### § 20. Жим гирі однією рукою

Жим гирі виконують по черзі кожною рукою без перерви з положення, коли гирю піднято на груди (будь-яким способом) одним безперервним рухом.

У момент, коли гирю піднято на груди, ноги мають бути випростані, а носки ніг -- на одній лінії. Тулуб має бути прямим, нерухомим, лікоть руки, що працює, притиснений до тулуба, вільна рука випростана в бік.

Після сигналу (оплеску) судді-фіксатора учасник зусиллям руки, безперервним рухом піднімає гирю до повного випрямлення. В цьому положенні гиря має бути зафіксована. В момент фіксації гирі суддя-фіксатор оголошує рахунок, після чого учасник повертає гирю в положення на груди і починає повний жим гирі.

Переходячи до виконання жиму гирі другою рукою, перехват проводять, не торкаючись гирею помосту.

Виконуючи жим, не можна:

- а) затримувати гирі у верхньому положенні чи положенні на грудях більше як на дві секунди;
- б) згинати ноги в колінах;
- в) нахиляти тулуб у бік;
- г) піднімати п'ятки від помосту й сходити з місця;
- д) використовувати вільну руку як опору.

## § 21. Поштовх двох гир двома руками

Вправу виконують з положення, коли спочатку були підняті (взяті) гирі на груди будь-яким способом. Як тільки гирі будуть підняті на груди, ноги треба випрямити, а тулуб має прийняти пряме природне положення. Поштовх гир угору виконують одним безперервним рухом до повного випрямлення рук. Гирі на витягнутих руках мають бути зафіксовані протягом однієї-двох секунд, після сигналу судді-фіксатора учасник опускає гирі на груди, потім робить черговий поштовх гир угору.

Під час поштовху гир не дозволяють:

- а) штовхати гирі з перервою в русі, тобто доштовхувати;
- б) поперемінно штовхати гирі від грудей;
- в) опускати гирі з випростаних рук на груди до закінчення суддею чергового рахунку;
- г) опускати гирі від грудей до торкання помосту.

## § 22. Ривок гирі однією рукою

Вправу виконують в один прийом. Гирі безперервним рухом підіймають угору, поки не випростається рука, без будь-якого дотикання. Коли гирю піднято вгору на прямій руці, ноги і тулуб мають бути випростані, а гирю втримують (фіксують) протягом однієї-двох секунд. Після рахунку судді-фіксатора учасник опускає гирю вниз на витягнутій руці, не торкаючись помосту, і продовжує виконувати вправу.

Виконуючи ривок, не можна:

- а) дожимати гирю;

- б) робити перерву для відпочинку;
- в) торкатися вільною рукою помосту, а також працюючої руки, ніг і тулуба.

### § 23. Гирі, вага й підсобний інвентар

1. Усі змагання проводять з використанням гирі тільки 32 кг на помості розміром 2×2 м.

2. Гирі мають бути цілком справні, їхня вага має бути точна, про що складають акт за підписом головного судді, головного секретаря і одного судді з суддівської колегії даних змагань.

3. Змагання мають бути забезпечені справними і точно вивіреними вагами (для зважування учасників і гир) з тавром Державної контрольної лабораторії по вимірювальній техніці, строк дії якого не минув.

4. Поблизу помосту, де проходять змагання, треба встановити столик з магnezією та каніфоллю, якими можуть користуватись учасники перед підходом.

5. Для відпочинку учасників під час змагань відводять спеціальну кімнату з відповідним обладнанням.

6. Для розминки учасників змагань перед виходом на поміст треба відвести спеціальне місце з додатковими помостами, гирями, каніфоллю та магnezією.

### § 24. Таблиця оцінки результатів змагань

1. Кожний правильно виконаний рух оцінюють:

у жимі однієї гирі однією рукою — 1 очко;

у штовханні двох гир двома руками — 3 очка;

у ривку однієї гирі — 1 очко.

Переможця визначають за найбільшою сумою набраних очок у триборстві.

2. Якщо двоє чи кілька учасників набрали у змаганні однакову суму очок, краще місце присуджують учасникові, який має меншу особисту вагу, зафіксовану в протоколі під час зважування до початку змагань.

3. При рівності у двох чи кількох учасників і цих показників — повторно зважують цих учасників, коли вони скінчать змагання, і найлегшому з них присуджують краще місце.

4. Якщо й ці показники однакові, то учасникам присуджують однакові місця, а при командному заліку вони одержують однакову кількість очок (середнє арифметичне). Наступному за ними учасникові присуджують наступне місце через одне, два або кілька місць.

### Розрядні норми з гирьового спорту

Вагова категорія	Особиста вага спортсменів	Кількість очок, що дає право на присвоєння спортивного розряду
------------------	---------------------------	--

#### Перший розряд

Легка вага	до 60 кг включно	не менш 70 очок
Середня вага	понад 60 до 70 кг включно	не менш 100 очок
Напівважка вага	понад 70 до 82 кг включно	не менш 120 очок
Важка вага	понад 82 кг	не менш 140 очок

Вагова категорія	Особиста вага спортсменів	Кількість очок, що дає право на присвоєння спортивного розряду
------------------	---------------------------	--

*Другий розряд*

Легка вага	до 60 кг включно	50
Середня вага	понад 60 до 70 кг включно	80
Напівважка вага	понад 70 до 82 кг включно	100
Важка вага	понад 82 кг	120

*Третій розряд*

Легка вага	до 60 кг включно	32
Середня вага	понад 60 до 70 кг включно	50
Напівважка вага	понад 70 до 82 кг включно	80
Важка вага	понад 82 кг	100

## З М І С Т

<b>Важка атлетика</b>		
<b>I. Характер і програма змагань</b>		3
§ 1.	Характер змагань	3
§ 2.	Програма змагань	3
<b>II. Учасники змагань</b>		4
§ 3.	Вік учасників	4
§ 4.	Вагові категорії	4
§ 5.	Порядок зважування учасників	5
§ 6.	Права і обов'язки учасників	6
§ 7.	Костюм учасника	7
§ 8.	Представники та капітани команд	7
<b>III. Суддівська колегія</b>		8
§ 9.	Склад суддівської колегії	8
§ 10.	Головна суддівська колегія	9
§ 11.	Права і обов'язки головної суддівської колегії	10
§ 12.	Головний суддя і його заступники	11
§ 13.	Старший суддя на помості	12
§ 14.	Бічні судді	12
§ 15.	Головний секретар й секретарі змагань	13
§ 16.	Суддя при учасниках	14
§ 17.	Суддя-інформатор	15
§ 18.	Асистенти	15
§ 19.	Лікар змагань	16
§ 20.	Комендант змагань	16
<b>IV. Правила виконання вправ</b>		17
§ 21.	Загальні положення	17
§ 22.	Ривок	19
§ 23.	Поштовх	20
§ 24.	Підходи та надбавка ваги на штангу	21
§ 25.	Визначення результатів змагань	22
§ 26.	Умови реєстрації рекордів	24
<b>V. Обладнання та інвентар</b>		27
§ 27.	Штанга, вага і допоміжний інвентар	27
<b>Гирьовий спорт</b>		
§ 1.	Характер змагань	30
§ 2.	Програма змагань	30
§ 3.	Вік учасників	31
§ 4.	Вагові категорії	31



§ 5. Порядок зважування учасників . . . . .	31
§ 6. Права та обов'язки учасників . . . . .	32
§ 7. Костюм учасника . . . . .	32
§ 8. Представники та капітани команд . . . . .	33
§ 9. Склад суддівської колегії . . . . .	33
§ 10. Головна суддівська колегія . . . . .	35
§ 11. Права та обов'язки головної суддівської колегії . . . . .	35
§ 12. Головний суддя і його заступники . . . . .	36
§ 13. Суддя-фіксатор . . . . .	37
§ 14. Головний секретар і секретарі змагань . . . . .	38
§ 15. Суддя при учасниках . . . . .	39
§ 16. Суддя-інформатор . . . . .	39
§ 17. Лікар змагань . . . . .	39
§ 18. Комендант змагань . . . . .	40
<b>Правила виконання вправ . . . . .</b>	<b>40</b>
§ 19. Загальні положення . . . . .	40
§ 20. Жим гирі однією рукою . . . . .	42
§ 21. Поштовх двох гир двома руками . . . . .	43
§ 22. Ривок гирі однією рукою . . . . .	43
§ 23. Гирі, вага й підсобний інвентар . . . . .	44
§ 24. Таблиця оцінки результатів змагань . . . . .	44
<b>Розрядні норми з гирьового спорту . . . . .</b>	<b>45</b>

## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА ГИРОВОЙ СПОРТ

*Правила соревнований  
(На украинском языке)*

Редактор *Шелуха Ю. П.*  
 Оформлення художника *Калиша Р. І.*  
 Художній редактор *Кормило М. Ф.*  
 Технічний редактор *Вольвак О. Г.*  
 Коректор *Конотопцева К. І.*

БФ 11 468 Зам 2483. З'яно до набору 25/Х 1973 р. Підписано до друку 6/ХІІ 1973 р. Формат 70×90<sup>1/32</sup>. Тираж 6500. Обл. вид. арк. 1,71. Фіз. друк. арк. 1,5. Умовн. друк. арк. 1,76. Папір № 3. Ціна 7 коп.

Видавництво «Здоров'я», м. Київ, вул. Кірова, 7.

Київська фабрика друкованої реклами, м. Київ, Виборзька, 84