

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства
молоді та спорту України
08 липня 2013 року №27
(у редакції наказу
від 18 лютого 2019 року № 813)

ПРАВИЛА

спортивних змагань з гирьового спорту

I. Характер і програма змагань

1. Ці Правила визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з гирьового спорту, що проводяться на території України.

Ці Правила розроблено відповідно до Правил та Положень Міжнародного Союзу гирьового спорту.

2. Змагання з гирьового спорту поділяються на:

особисті;

командні;

особисто-командні.

В особистих змаганнях зараховується тільки особистий результат учасника і відповідно до цього визначається його місце у змаганнях.

У командних змаганнях зараховуються результати команди в цілому і відповідно до цього визначається місце команди.

В особисто-командних змаганнях зараховується окремо результат одного учасника і команди в цілому та відповідно до цього визначаються особисті місця учасників і команд.

3. Характер змагань у кожному окремому випадку визначається положенням про змагання. Положення про змагання визначає форму заявки на участь у змаганнях, строки подання, програму змагань, вагу гир, час на виконання вправ, процедуру зважування, проходження мандатної комісії, систему визначення переможців та інші організаційні питання щодо проведення змагань.

4. Змагання з гирями вагою 8 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг і в окремих випадках за положенням про змагання визначається інша вага гир та вправи, з якими проводяться за програмою:

поштовх двох гир від грудей (короткий цикл – час на виконання вправи визначається положенням про змагання);

поштовх двох або однієї гирі від грудей з опусканням у положенні вису після кожного підйому (довгий цикл – час на виконання вправи визначається положенням про змагання);

ривок гирі по черзі однією, а потім другою рукою з однією та довільною зміною рук (зміна рук та час на виконання вправи визначається положенням про змагання, ривок);

класичне двоборство (поштовх і ривок);

триборство (довгий цикл, короткий цикл, ривок – послідовність вправ визначається положенням про змагання);

силове жонгливання (вага гир, час та складність виконання вправ визначається положенням про змагання);

гирьовий марафон (вага гир, вправа та час на виконання вправи визначається положенням про змагання, гирьовий марафон);

командні змагання (естафети, кількість етапів визначається положенням про змагання, короткий цикл – поштовх, поштовх довгим циклом, ривок, силове жонглювання, гирьовий марафон).

5. Програма змагань визначається положенням про змагання і має бути складена так, щоб учасник міг виступати в один день не більше ніж в одному з видів програми та естафет.

6. Переможець визначається в кожній ваговій категорії як в окремих вправах, так і в класичному двоборстві за найбільшою сумою підйомів (поштовх та ривок, поділений навпіл за умови однієї зміни руки). У ривку до заліку зараховується результат суми підйомів, виконаних однією рукою та довільною зміною рук, зміна рук визначається положенням про змагання. Довгий цикл – за найбільшою сумою підйомів. Естафета – сума підйомів учасниками у команді за відведений проміжок часу (регламентується положенням про змагання).

7. У разі однакової кількості підйомів у декількох учасників перевагу отримує:

- 1) учасник, який має меншу власну вагу до виступу;
- 2) учасник, який виступає за жеребкуванням попереду суперника;
- 3) учасник, який має меншу власну вагу після виступу.

8. Місця в командній першості визначаються за результатами залікових учасників одним із способів, визначених положенням про змагання.

II. Учасники змагань

1. Вік учасників

1. До змагань допускаються учасники:

- 1) молодші діти – від 9 до 12 років;
- 2) старші діти – від 12 до 14 років;
- 3) молодші юнаки та дівчата – від 14 до 16 років;
- 4) старші юнаки та дівчата – від 16 до 18 років;
- 5) юніори та юніорки – від 19 до 22 років;

б) дорослі – чоловіки, жінки старші 23 років без обмеження граничного віку;

7) ветерани – чоловіки від 40 років і старші, жінки від 35 років і старші.

2. Вікові групи учасників визначаються положенням про змагання.

3. Вік учасника визначається за роком народження (на 01 січня поточного року).

4. Молодші юнаки та дівчата, старші юнаки та дівчата, юніори та юніорки, які мають високу спортивну підготовку та спеціальний дозвіл лікаря, можуть виступати в наступній старшій віковій групі, якщо мають письмову заяву тренера про технічну та фізичну підготовленість спортсмена для старшої вікової групи.

5. Учасники змагань поділяються на такі вагові категорії:

юнаки	чоловіки- юніори	дівчата	жінки- юніорки
до 53 кг	до 63 кг	до 53 кг	до 58 кг
до 58 кг	до 68 кг	до 58 кг	до 63 кг
до 63 кг	до 73 кг	понад 58 кг	до 68 кг
до 68 кг	до 78 кг		понад 68 кг
понад 68 кг	до 85 кг		
	до 95 кг		
	понад 95 кг		

6. Кожен учасник має право на конкретних змаганнях виступати тільки в одній ваговій категорії. Дозволяється виступати в іншій ваговій категорії лише в командних змаганнях (естафеті, короткий цикл – поштовх, довгий цикл, ривок) за умови повторного зважування.

2. Заявки

Заявки на участь у змаганнях, порядок їх подання, форма, терміни визначаються положенням про змагання.

3. Порядок зважування учасників

1. Зважування учасників проводиться напередодні змагань. Час, місце, тривалість, умови визначаються положенням про змагання.

2. Зважування проводиться у спеціально відведеному місці. Під час зважування дозволяється бути присутнім членам головної суддівської колегії, одному офіційному представнику від команди, учасник якої проходить зважування.

3. Зважування учасників проводять судді, що забезпечують суддівство змагань.

4. Учасники зважуються:

чоловіки в плавках;

жінки в купальних костюмах (без жодних сторонніх предметів).

Якщо маса тіла спортсмена виходить за межі вагової категорії, спортсмен має право на повторне зважування в рамках регламентованого часу, відведеного на зважування спортсменів.

5. Під час проходження мандатної комісії або під час зважування може проводитися жеребкування учасників для визначення черговості виходу на поміст. Головній суддівській колегії надається право на формування змагальних груп за результатами попередніх змагань на підставі офіційних протоколів.

4. Права та обов'язки учасника

1. Учасник має право звертатися до головної суддівської колегії з усіх питань лише через представника команди.

2. Учасник або його представник, або помічник має право до виклику на поміст підготувати гирі для виконання вправи. Підготовка гир триває не більше ніж 5 хв і проводиться у спеціально відведеному місці. Час на підготовку визначає головна суддівська колегія згідно з програмою змагань. Під час підготовки гир та рук дозволяється користуватися тільки магnezією. Учасник використовує марковані гирі з помосту, на який його викликають.

3. Учасник має право бути представником підприємства (фірми) з реклами його (її) продукції. Про це він має письмово повідомити головну суддівську колегію і отримати акредитацію.

4. Учасник зобов'язаний знати ці Правила і положення про змагання.

5. У разі порушення цих Правил, загальноприйнятих норм поведінки або порядку під час змагань учаснику робиться попередження, у разі повторного порушення рішенням журі його може бути усунуто від подальшої участі у змаганнях.

6. Учасник зобов'язаний суворо дотримуватись дисципліни, бути коректним щодо інших учасників, а також до глядачів і суддів. Учасник, який не з'явився на представлення для виходу на поміст, до подальшої участі у змаганнях не допускається. Учасники, що посіли призові місця, зобов'язані вийти на нагородження в чистій парадній спортивній формі. У разі невиходу для нагородження без поважних причин учасник позбавляється права на отримання нагороди.

7. Учасник готує гирі та виступає з гирями, пронумерованими і встановленими на помості, на який він повинен виходити. У разі використання гир учасником не за номером свого помосту, результат виступу не зараховується.

8. Учаснику заборонено використовувати будь-які пристосування, що полегшують підйом гирі (гир) (наприклад, підкладку на ремінь тощо).

9. Учаснику під час виконання вправ заборонено розмовляти, сперечатись із суддею і підходити до судді на помості після виконання вправи.

10. Учасника, якого за станом здоров'я знімає лікар з одного з видів програми, до подальшої участі в цих змаганнях не допускають.

11. Учаснику, який прибув на змагання, слід мати чинний медичний страховий договір (сертифікат, поліс), передбачений у статті 6 Закону України "Про страхування" і документ, що посвідчує його особу відповідно до законодавства.

12. Учасник зобов'язаний вийти на представлення, брати участь у парадах відкриття та закриття змагань, процедурі нагородження.

13. Учаснику заборонено навмисно кидати гири на поміст.

14. Учаснику, який порушив пункти 1 – 13 цієї глави виноситися попередження, рішенням головного судді він може бути усунений від змагань.

5. Форма учасників

1. Учасники зобов'язані виступати у чистій, охайній формі, що має відповідати таким критеріям:

1) костюм може складатися з однієї або двох частин – велосипедні спортивні труси та футболка або важкоатлетичне трико;

2) заборонено одягати дві й більше футболок (трико) одночасно;

3) заборонено використовувати будь-які нашиті поверх футболки накладки;

4) рукава футболки не мають закривати ліктьові суглоби;

5) велосипедні спортивні труси не мають закривати колінні суглоби.

2. Учасникам дозволяється користуватися стандартним важкоатлетичним поясом завширшки не більше ніж 12 см зі спини та 6 см попереду, еластичними бинтами 1,5 см завширшки, завдовжки не більше ніж 1,5 м. Ширина накладення бинтів на зап'ястях має бути не більше ніж 12 см, на колінах – не більше ніж 25 см. Дозволяється користуватися наколінниками і паховим бандажем. Пояс не можна одягати під змагальний костюм – тільки поверх одягу. Використовується спортивне взуття, важкоатлетичні штангетки.

6. Представники та капітани команд

1. Організація, що бере участь в особисто-командних і командних змаганнях, має свого представника.

2. Представник є керівником команди, забезпечує організацію і дисципліну учасників, зобов'язаний бути присутнім на всіх нарадах, що проводить головна суддівська колегія з представниками, забезпечувати своєчасну явку учасників на змагання, паради відкриття та закриття змагань, допінг-контроль і нагородження.

3. Представник команди має бути присутнім під час зважування та жеребкування учасників представленої ним команди.

4. Представникам, тренерам та учасникам заборонено перебувати під час виступу учасників у зоні проведення змагань. Представники мають перебувати у спеціально відведеному для них місці або серед учасників своєї команди.

5. Представнику заборонено втручатися в дії суддів та осіб, які проводять змагання. Представник має право подавати до суддівської колегії заяви і протести, що стосуються тільки учасника його команди. Протести подаються до виходу наступної зміни учасників на поміст. Протест має містити посилення на порушений пункт цих Правил та пропозиції щодо його вирішення. Для розгляду протесту змагання припиняються.

6. Якщо учасники будь-якої команди не мають представника, його обов'язки виконує капітан команди.

7. Капітан команди обирається зі складу команди та виконує всі обов'язки офіційного представника.

III. Обладнання та інвентар

1. Змагання проводяться на дерев'яних або гумових помостах розміром не менше ніж 1,5x1,5 м та не більше ніж 10 см заввишки. Відстань між помостами має бути не менше ніж 1 м, щоб забезпечувати безпеку і не заважати змагальному процесу.

2. Вага гир не має відхилятися від номінальної більше ніж на 50 г.

3. Параметри та колір гир:

заввишки – 280 мм;

діаметр корпусу – 210 мм;

діаметр ручки – не більше ніж 35 мм;

колір: блакитний – 8 кг, темно-синій – 12 кг, жовтий – 16 кг, зелений – 24 кг, червоний – 32 кг, бронзовий – 40 кг, чорний колір може мати решта гир.

4. Для ведення рахунку та розміщення інформації на офіційних всеукраїнських змаганнях має бути встановлено електронну суддівську сигналізацію.

5. Перед початком змагань має бути складено акт щодо відповідності обладнання та інвентарю цим Правилам.

6. Спортсменам має бути надано зал чи спеціально обладнане місце для розминки та підготовки поряд з місцем проведення змагань. У залі для розминки кількість помостів і гир має відповідати кількості учасників, а також мають бути дублюючі протоколи, що показують імена учасників у порядку жеребкування для виходу на поміст, їх власну вагу і команди, стіл для чергового лікаря.

IV. Суддівська колегія

1. Суддівську колегію комплектує організація, що проводить змагання.

2. До складу суддівської колегії входять головний суддя, головний секретар, судді на помостах, секретарі на дублюючих протоколах, суддя-інформатор, суддя при учасниках, технічний контролер. У разі проведення змагань з кількістю учасників понад 50 кількість суддів може бути збільшено за рахунок введення в суддівську колегію посади заступника головного судді, заступника головного секретаря, збільшення кількості суддів на помостах.

3. Суддя з гирьового спорту зобов'язаний твердо знати ці Правила і вміти застосовувати їх під час змагань. Він має бути об'єктивним і принциповим у своїх рішеннях, подаючи приклад дисципліни, організованості та чіткості в роботі, добре знати положення про змагання.

4. Судді повинні мати єдину форму одягу – темний піджак, чорні брюки, світла сорочка.

5. Для господарського забезпечення організація, що проводить змагання, виділяє в розпорядження суддівської колегії коменданта змагань.

6. До складу головної суддівської колегії входять головний суддя, головний секретар, заступник головного судді, заступник головного секретаря.

7. До початку змагань головний суддя формує журі у кількості 3 або 5 осіб. Персональний склад журі доводять до відома суддівської колегії

на нараді. До складу журі включаються члени президії колегії суддів або досвідчені судді. Очолює роботу журі голова колегії суддів, або один з його заступників, або головний суддя змагань.

8. Головній суддівській колегії дозволяється формувати фінальну групу найсильніших учасників (група А) і команд (у командних змаганнях) за підсумками виступів згідно з протоколами у попередніх змаганнях:

поточного року;

попереднього року.

9. Журі здійснює контроль за виконанням усіма учасниками вимог цих Правил і положення про змагання. Журі не має права змінювати встановлені положенням про змагання умови проведення змагань.

10. Журі приймає протести і виносить за ними рішення.

11. Журі має право:

1) пропонувати головному судді усувати від роботи суддів, що здійснюють грубі помилки під час суддівства, а також некоректні дії щодо учасників змагань (спортсменів, тренерів, суддів, представників);

2) вносити зміни до розкладу змагань, якщо в цьому виникла потреба.

12. Рішення журі приймається більшістю голосів. Керівник журі під час голосування має два голоси.

13. Головний суддя керує роботою суддівської колегії та забезпечує чітку організацію, дисципліну і безпеку проведення змагань, створення рівних умов для всіх учасників, суворе дотримання цих Правил, об'єктивність суддівства, підрахунок результатів і підведення підсумків змагань.

14. Головний суддя зобов'язаний:

1) провести засідання суддівської колегії і нараду з представниками команд. До початку змагань перевірити місце проведення змагань, його облаштування, інвентар та обладнання відповідно до цих Правил і вимог техніки безпеки;

2) визначити порядок роботи суддівської колегії та суддівських бригад;

3) керувати ходом змагань і вирішувати поточні питання;

4) здійснювати контроль за роботою суддів під час змагань і під час визначення переможців;

5) отримувати до обговорення журі подані заяви та протести;

6) подавати в 5-денний термін письмовий звіт та необхідну документацію до організації, що проводила змагання;

7) призначати і проводити засідання суддівської колегії в ході змагань.

15. Заступник головного судді керується вказівками головного судді, у разі відсутності останнього виконує його обов'язки.

16. Головний секретар змагань:

1) готує необхідну технічну документацію і відповідає за правильність її оформлення;

2) здійснює підготовку протоколів засідань суддівської колегії та розпорядження і рішення головного судді;

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

4) складає акти про встановлення рекордів;

5) обробляє всю документацію змагань;

6) подає головному судді необхідні матеріали для звіту;

7) веде облік і фіксує рішення за протестами.

17. Суддя на помості:

1) фіксує правильне виконання вправ на сигналізації;

2) у разі потреби голосно й чітко оголошує рахунок правильно виконаних підйомів;

3) фіксує технічно неправильно виконані підйоми, піднімаючи жовту картку (команда «Не рахувати»), та червону картку (команда «Стоп»);

4) голосно оголошує остаточний результат учасника в кожній вправі.

На міжнародних змаганнях і національних чемпіонатах на кожен поміст призначаються два судді.

18. Секретар:

1) заповнює протоколи зважування та змагань на помості;

2) викликає учасників на поміст і попереджає про необхідність підготуватися черговим учасникам.

19. Суддя-інформатор:

1) оголошує рішення, розпорядження головної суддівської колегії;

2) повідомляє глядачів і учасників про результати змагань.

20. Суддя при учасниках:

1) перевіряє за списками явку учасників змагань, а також відповідність їхнього спортивного екіпірування вимогам правил змагань;

2) шикує і виводить учасників змагань згідно з жеребом на поміст для виконання вправ;

3) своєчасно попереджає учасників про виклик їх на поміст;

4) повідомляє секретаря про неявку учасника або відмову від участі у змаганнях.

21. Технічний контролер:

1) перевіряє відповідність місць змагань, розминки та підготовки гир, наявності вагів, помостів, суддівської сигналізації, хронометрів цим Правилам і вимогам безпеки до початку змагань разом з головним суддею;

2) проводить зважування і вимірювання параметрів гир та складає акт про їх відповідність цим Правилам до початку змагань спільно з одним із членів головної суддівської колегії;

3) контролює технічний стан інвентарю та обладнання у процесі змагань;

4) забезпечує порядок у безпосередньому місці виступу учасників, у тому числі контролює перебування будь-яких осіб перед і за помостами, неподалік від суддів, перед об'єктивами відеокамер тощо;

5) дає вказівки комендантові змагань щодо усунення виявлених або виниклих під час змагань недоліків у технічному забезпеченні змагань;

6) вносить пропозиції у разі потреби про припинення змагань до усунення причини виникнення недоліків у технічному забезпеченні змагань;

7) вживає заходів у разі виникнення надзвичайної ситуації з евакуації учасників і глядачів з небезпечної зони, повідомляє про подію до регіонального центру надзвичайних ситуацій.

22. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичної частини.

23. Лікар змагань:

1) перевіряє наявність візи лікаря в заявках про допуск учасників до змагань;

2) здійснює медичне спостереження за учасниками під час зважування та змагань;

3) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов під час проведення змагань у місцях проживання та харчування;

4) надає медичну допомогу в разі травм або захворювань учасників, визначає можливість їх подальшого виступу;

5) погоджує з головним суддею зняття учасника, дає письмовий висновок про причини його зняття;

6) подає головному судді звіт про медико-санітарне обслуговування після закінчення змагань.

24. Комендант змагань відповідає за своєчасну підготовку інвентарю (помости, гирі, ваги тощо), місць змагань, місць для учасників, представників, суддів, преси.

Забезпечує технічними засобами й атрибутикою парад учасників, виконує вказівки головного судді, технічного контролера і представника організації, що проводить змагання.

V. Правила виконання вправ

1. За 2 хв до початку вправи учасник запрошується на представлення. За 5 с до старту проводиться контрольний відлік часу – 5, 4, 3, 2, 1, протягом якого учасник зобов'язаний вийти на поміст. Після чого подається команда «Старт». Після команди «Старт» учасник зобов'язаний почати виконувати вправу. У разі відриву учасником гир (гирі) від помосту до команди «Старт» старший суддя подає команду «Стоп, поставити гирі (гирю) на поміст і почати вправу».

2. Учасник, який спізнився на поміст до моменту старту, до виконання вправи не допускається і за рішенням журі не допускається до подальшого виступу на змаганнях.

3. На виконання вправи учаснику дається час, який регламентується положенням про змагання. Суддя через кожну хвилину оголошує контрольний час.

Після закінчення часу на виконання вправи подається команда «Стоп», після якої підйоми не зараховуються, і учасник зобов'язаний припинити виконання вправи.

4. Кожен правильно виконаний підйом супроводжується рахунком судді на помості та на суддівській сигналізації. Суддя оголошує рахунок як тільки всі частини тіла спортсмена стають нерухомими.

5. У разі порушення вимог технічного виконання вправи суддя на помості показує жовту картку попередження і подає команду «Не рахувати» та червону картку і команду «Стоп».

6. У разі спуску з помосту суддя показує спортсмену червону картку і подає команду «Стоп».

7. Учасник, який не може повністю випрямити лікті у зв'язку з природними вадами, повинен про це повідомити головну суддівську колегію за добу до початку змагань, суддів на помості і журі – перед початком виконання вправ.

8. Поштовх виконується зі стартового положення: гирі зафіксовано на грудях у положенні, коли плечі притиснуто до тулуба, а ноги випрямлено.

У момент фіксації гир у верхньому положенні руки, тулуб і ноги мають бути випрямлені. Ноги і гирі мають знаходитися на одній лінії паралельно площині тіла. Після чіткої видимої фіксації у верхньому положенні, коли спортсмен стоїть обличчям до судді, та оголошення рахунку суддею або відображення рахунку на електронному табло учасник опускає гирі в стартове положення без постановки на плечові суглоби одним неперервним рухом.

Фіксація – це важливе зауваження, акцентоване на зупинці гир та учасника.

9. Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

технічної невідповідності – учасник не може виконувати вправи внаслідок низької фізичної, технічної підготовки та систематично грубо порушує техніку виконання вправи, отримуючи зауваження судді «Не рахувати», «Фіксація»;

опускання гир з грудей у положення вису або на поміст;

чітко видимої, акцентованої постановки гир (гирі) на плечові суглоби.

10. Команда «Не рахувати» подається і жовта картка показується у разі:

доштовхування, дожиму, відриву носків від помосту під час фіксації гир у верхньому положенні, зміни положення рук під час першого підсиду;

відсутності фіксації у стартовому та верхньому положеннях.

11. Поштовх двох та однієї гирі від грудей з подальшим опусканням у положенні вису після кожного підйому (за довгим циклом) проводиться за тими самими правилами, зміна рук у поштовху однієї гирі проводиться відповідно до положення про змагання.

Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

технічної невідповідності;

опускання гир (гирі) з грудей в положення вису з чіткою, акцентованою зупинкою та розкачуванням;

чітко видимої, акцентованої зупинки, поставлення гир (гирі) на плечові суглоби;

повторного замаху гир для підйому допускається тільки один додатковий замах упродовж часу на виконання вправи та показується жовта картка і подається команда «Не рахувати», у разі повторного замаху – показується червона картка та подається команда «Стоп».

У разі опору руками (гирями) на ноги під час опускання гир з грудей у положенні вису і чіткої видимої, акцентованої зупинки показується червона картка та подається команда «Стоп».

Під час виконання вправи «поштовх гирі однією рукою» учаснику заборонено торкатися вільною рукою будь-якої частини тіла, гирі або помосту.

У разі порушення показується жовта картка, подається команда «Не рахувати».

12. Вправа «ривок» виконується за один прийом. Учасник повинен безперервним рухом підняти гирю вгору на чітко випрямлену руку і зафіксувати її для акцентованої видимої фіксації. У момент фіксації гирі у верхньому положенні рука, ноги і тулуб мають бути зафіксовані, вільна рука у будь-якому положенні зупинена. Після фіксації вгорі учасник, не торкаючись гирею тулуба та плеча, опускає її вниз для виконання чергового підйому.

Зміна рук проводиться один раз або довільним способом відповідно до положення про змагання. Коли гиря опускається на плече під час виконання ривка однією рукою, подається команда «Перекласти». Учасник може виконувати ривок іншою рукою.

Команда «Стоп» подається і червона картка показується у разі:

технічної невідповідності;

поставлення гирі на плече під час ривка іншою рукою;

поставлення гирі на поміст;

опускання гирі в положенні вису з чітко акцентованою зупинкою або розкачуванням;

повторного замаху гирі для підйому допускається тільки один додатковий замах упродовж часу на виконання вправи та показується жовта картка і подається команда «Не рахувати», у разі повторного замаху – показується червона картка і подається команда «Стоп».

Команда «Не рахувати» подається у разі:

дожиму гирі;

відсутності чіткої видимої фіксації у верхньому положенні;

торкання вільною рукою будь-якої частини тіла, помосту, гирі.

13. Командні змагання (естафети):

вага гир (гирі), вправа, час на виконання вправи, кількість етапів визначаються положенням про змагання;

виконання вправ проводиться відповідно до цих Правил;

виконання вправ за етапами починається з легких вагових категорій;

учаснику дозволяється виступати тільки на одному етапі.

14. Порядок проведення естафети:

перед початком естафети учасники стають на представлення по командах та етапах. За 5 с до старту проводиться відлік контрольного часу – 5, 4, 3, 2, 1, після чого подається команда «Старт» учасникам першого етапу;

за 15 с до старту чергового етапу суддя при учасниках виводить наступних учасників;

за 5 с до закінчення чергового етапу проводиться звіт контрольного часу – 5, 4, 3, 2, 1;

передача естафети проводиться за командою «Зміна». Учасник, який закінчив етап, повинен поставити гирі на поміст;

учаснику попереднього етапу, на якому зафіксовано гирі після команди «Зміна», підйоми не зараховуються;

рахунок ведеться загальний, з наростаючим підсумком.

Команда-переможниця визначається за найбільшою кількістю підйомів. Якщо кількість підйомів у двох і більше команд однакова, перевагу отримує команда, що:

має меншу власну сумарну вагу до естафети;

згідно з жеребкуванням виступала першою;

має меншу власну сумарну вагу після естафети.

15. Гирьовий марафон – виконання вправ або вправи з гирею або гирями різної ваги за проміжок часу, що визначені положенням про змагання.

16. Силове жонглювання – виконання кидків гирі (гир) учасником або учасниками в різних площинах та з різною кількістю обертів за певний проміжок часу. Оцінюється за складністю кидків та за кількістю кидків у певний проміжок часу, що визначені положенням про змагання..

VI. Реєстрація рекордів

1. Рекорди і вищі досягнення реєструються тільки на чемпіонатах та Кубках України, внесених до Єдиного календарного плану спортивно-масових заходів України, за умови:

допінг-контролю на зазначених змаганнях;

виконання учасником рекорду у вправі (вправах) та здачі цим учасником допінг-контролю.

2. Реєстрація рекордів та вищих досягнень відбувається відповідно до положення про реєстрацію рекордів України.

VII. Допінг-контроль

1. Антидопінговий контроль учасників, які беруть участь у змаганнях, здійснюється відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу та Закону України “Про антидопінговий контроль у спорті”, що визначає правові та організаційні засади здійснення антидопінгового контролю в Україні.

2. На змаганнях всеукраїнського рівня передбачено допінг-контроль.

3. Взяття допінг-проб проводить офіцер Всесвітнього антидопінгового агентства в Україні відповідно до регламентувальних документів.

4. Здача допінг-проби є обов’язковою для учасників, які є призерами та обрані жеребом.

5. Використовувати допінг заборонено.

6. Відмова чи ухиляння від допінг-тесту не допускається.

Директор департаменту фізичної
культури та неолімпійських видів спорту

Матвій БІДНИЙ