

ГИРЕВОЙ

СПОРТ

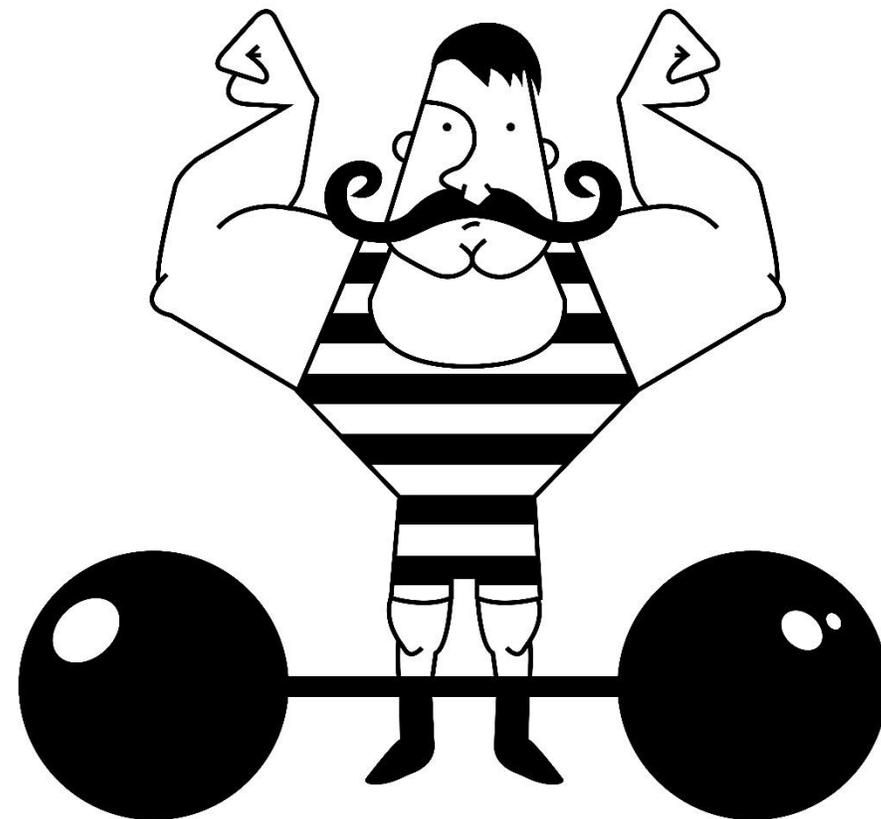


Гиревой спорт — циклический вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя.

Руководящий международный орган — Международный союз гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting), который объединяет 56 национальных федераций (на 2017 год).



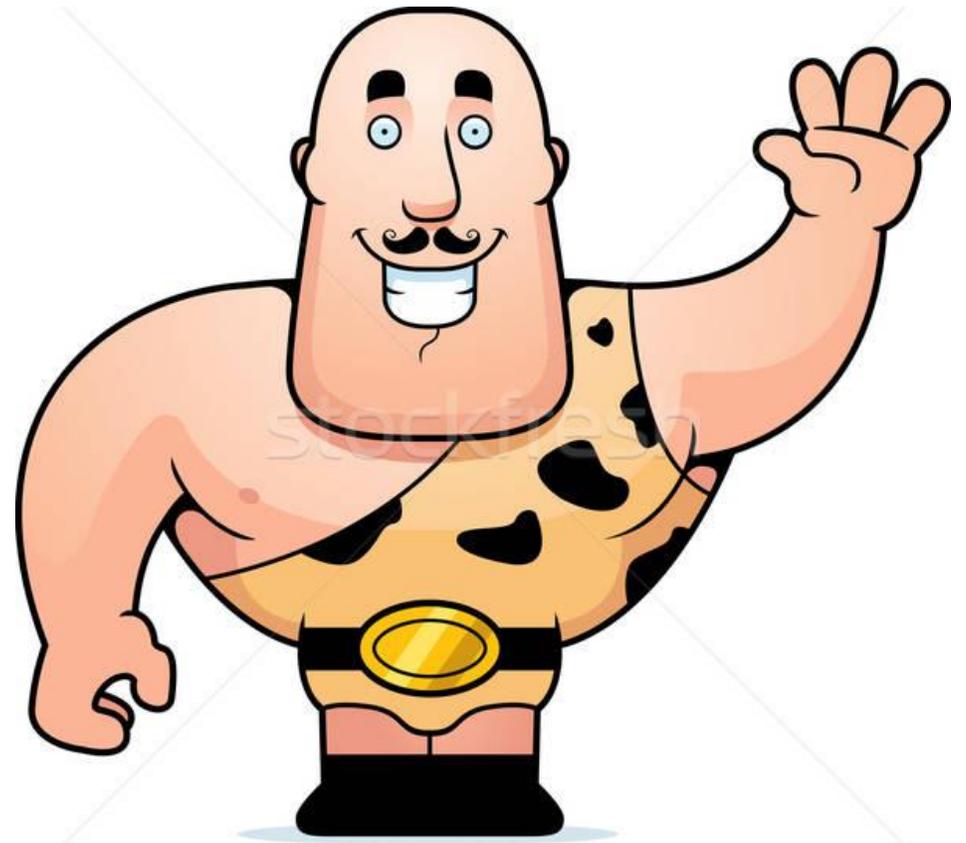
До конца 40-х годов XX века гиревого спорта в современном понимании, как соревнования в силовой выносливости, не существовало. Хотя сами гири как спортивный снаряд были известны с конца XVII века. Гири наряду со штангами и гантелями применялись для развития физической силы либо в цирковых выступлениях.



24 октября 1948 года под патронажем специалистов из тяжёлой атлетики были проведены первые соревнования, в которых атлеты упражнялись с двухпудовыми гирями. Хотя официальных правил ещё не было, но подобные конкурсы стали проводиться на постоянной основе и тяжелоатлеты видели в них способ привлечения масс к своему спорту.



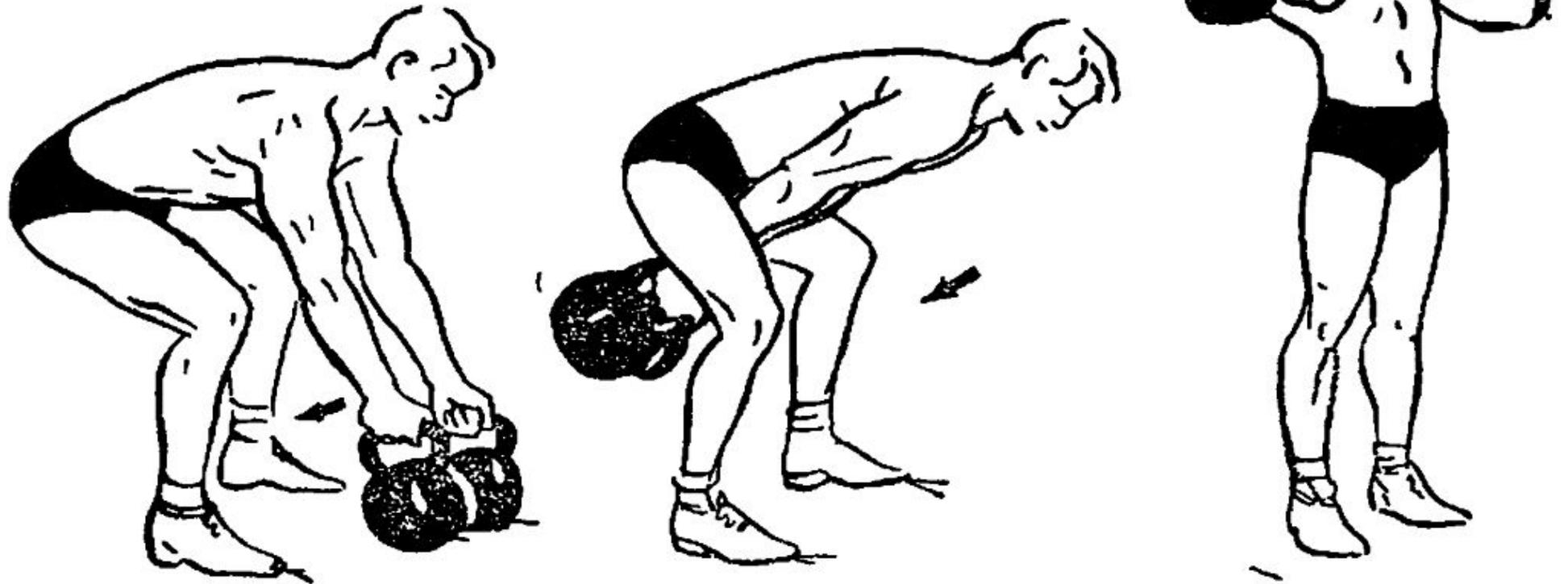
В 1962 году были разработаны первые правила соревнований по гиревому спорту. С 70-х годов на постоянной основе проводились встречи между спортсменами СССР, спорт также культивировался в Вооружённых Силах. В тот период правила гиревого спорта постоянно менялись в сторону упрощения для вовлечения всё более широких слоёв.



В 1985 году гиревой спорт получил официальное признание, а в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. 29 октября 1992 года она была распущена и на её месте была создана Международная федерация гиревого спорта.



Первоначально атлеты упражнялись в троеборье — жим, толчок и рывок. Упражнение длилось не более 1-1,5 минут и результаты были очень невысокие, по сравнению с нынешними.



Когда тренировки были поставлены на профессиональный уровень, то результаты резко возросли. Например, в 1973 году в Ярославле, на финальных соревнованиях первенства Россовета ДСО «Урожай», А. Воротынцев при помощи швунгового жима одной рукой выжал двухпудовую гирю 123 раза, после чего судья остановил выполнения упражнения, не дав спортсмену продолжить второй рукой.



В 1989 году были сняты ограничения в нахождении спортсмена в исходном положении и введено ограничение на выполнение упражнения в 10 минут. В этом же году были проведены соревнования по новой дисциплине — толчок по длинному циклу.



Варианты правил на примере рывка:

- рывок выполнялся только одной рукой (любой) или каждой рукой;
- запрещалось/разрешалось касаться гирей любой части тела;
- смена рук в рывке осуществлялась через замах либо через кувырок гири;
- подсчёт очков осуществлялся либо простой суммой обеих рук, либо удвоением слабой руки;
- ограничение времени в положении виса и т.д.



Если занятия культуризмом в СССР не поощрялись из-за того, что они отнимали ресурсы у тяжёлой атлетики, то занятия гиревым спортом всячески одобрялись. Единственным препятствием для официального признания этого вида спорта как самостоятельного было отсутствие постоянных правил — даже в течение одного сезона соревнования могли проводиться по разным правилам.



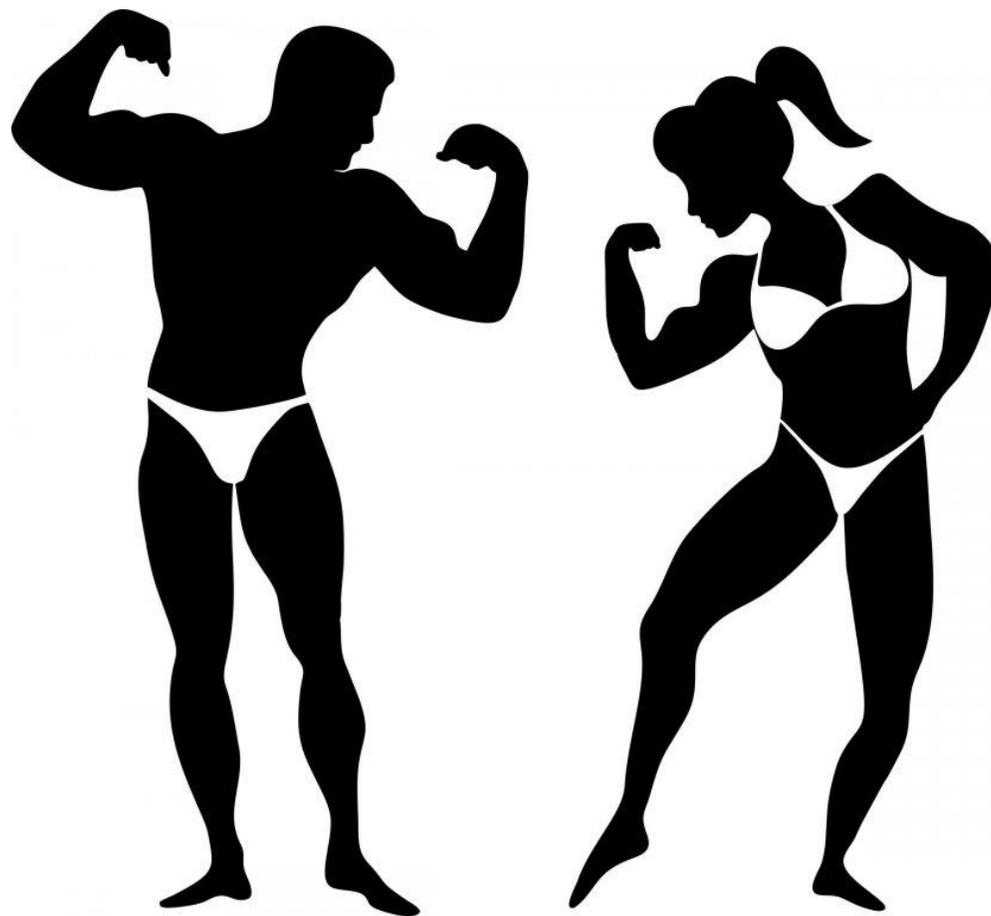
Соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха; либо по программе длинного цикла: толчок двух гирь двумя руками от груди, плюс короткий спуск гирь.



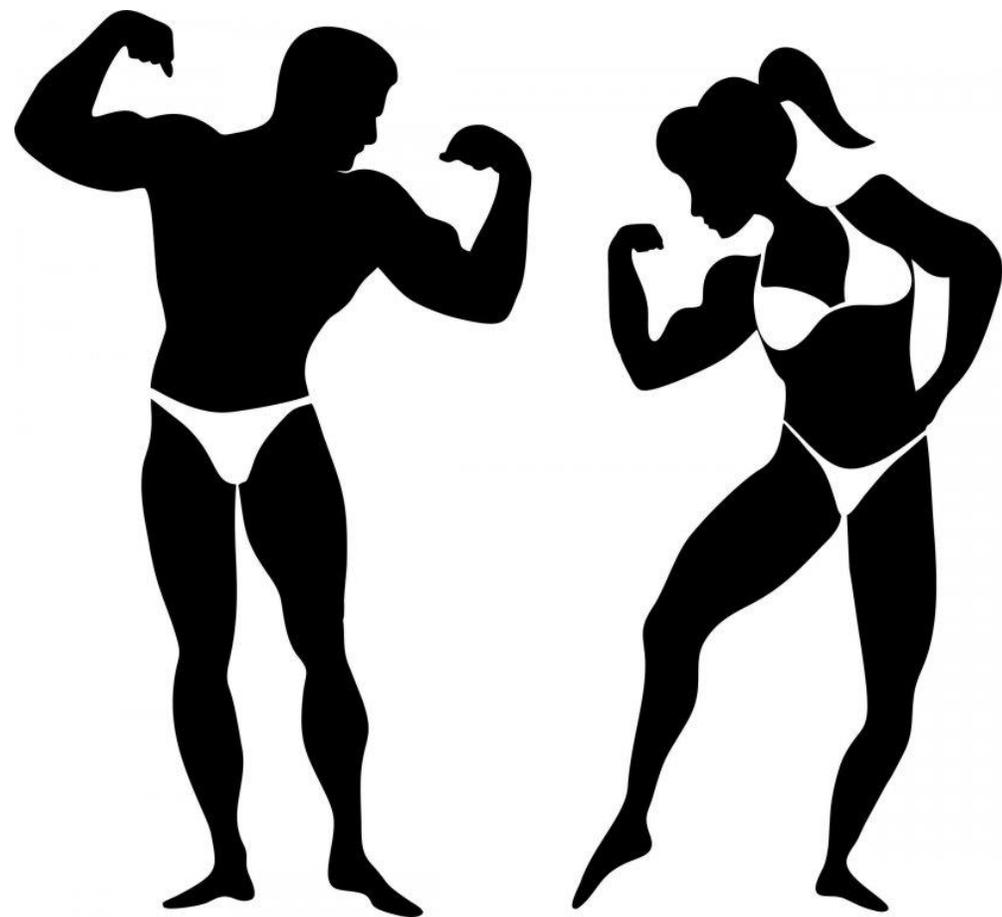
Также проводятся соревнования по программе жонглирования одной гири, у мужчин и юношей 16-18 лет — 16 кг, для юношей 14-15 лет — 12 кг, для женщин, девушек и юношей 11-15 лет — 8 кг.



В соответствии с правилами [ВФГС](#) ([Всероссийская федерация гиревого спорта](#)) выполнение юниорских спортивных разрядов происходит с гирями 16 кг, взрослых мужских — с гирями 24, КМС и выше — 32 кг.



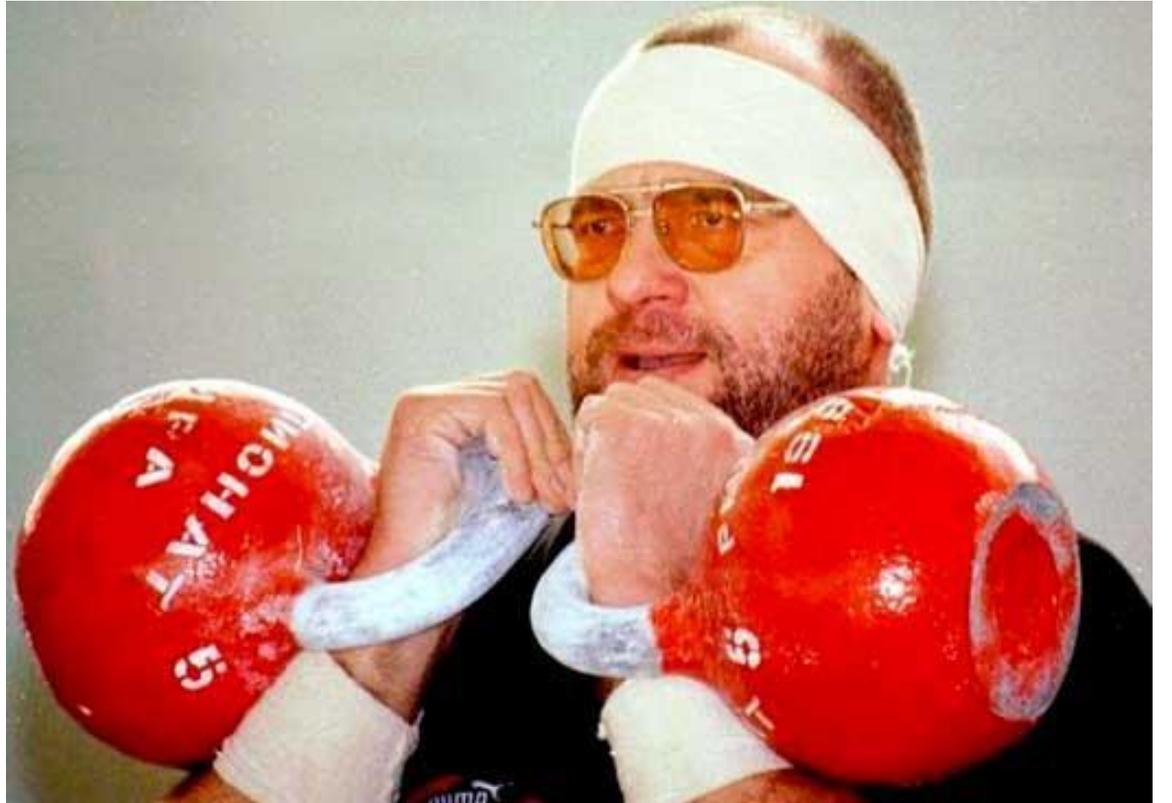
Женские спортивные разряды выполняются с гирями 16 кг, КМС и выше — 24 кг. У мужчин на сегодня 7 весовых категорий: до 63, до 68, до 73, до 78, до 85, до 95 и свыше 95. Категории до 105 и свыше 105 были убраны из программы с 2014 года. У женщин категории до 53, до 58, до 63, до 68, свыше 68.



Сергей Мишин

Первый номер гиревого спорта — 170 рывков 32-килограммовой гири за 10 минут! Он — легенда российского спорта.

Президент России наградил Мишина медалью «За заслуги перед Отечеством» II степени.



Петр Крылов

Люди называли его королем гирь. Крылов тренировался с русской 32-килограммовой гирей, выполнял армейский жим 88 раз одной рукой и легко жонглировал тремя гирями одновременно! Свою силу Петр демонстрировал, выполняя множество трюков. Он ломал камни, гнул монеты, разрывал железные наручники и цепи, ломал подковы, поднимал штангу с двумя сидящими сверху солдатами и поставил множество тяжелоатлетических рекордов.



МСМК Клепиков Артём (Кировская область)

Победитель Первенств Мира –
2017-2018

Победитель Первенства Европы –
2017 - 2018

Личный рекорд:

Длинный цикл – 90 подъемов



Светлана Никитина
3 место на
межрегиональных
соревнованиях
(ПФО ЦФО СЗО
СКФО ЮФО)
Европейской части
России(2019г.)
Кировская область.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

