

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Заступник Міністра  
молоді та спорту України

**Олексій НІКІТЕНКО**

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань з гирьового спорту**



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№1/3.2/25 від 02.01.2025  
КЕП: Нікітенко О. В. 02.01.2025 16:54  
3FAA9288358EC003040000015FD3800115AD300

## **I. Загальні положення**

1. Ці Правила спортивних змагань з гирьового спорту (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з гирьового спорту, які проводяться на території України.

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

3. Вимоги цих Правил стосуються усіх дисциплін, з яких проводяться спортивні змагання з гирьового спорту.

4. Спортивні змагання з гирьового спорту проводяться з метою:

1) розвитку гирьового спорту в Україні та активізації навчально-тренувальної роботи спортивних організацій;

2) популяризації гирьового спорту серед населення;

3) залучення широких верств населення до здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом;

4) виявлення найсильніших спортсменів;

5) визначення рейтингу серед спортсменів, тренерів, спортивних організацій;

6) відбору найсильніших спортсменів до складу національної збірної команди України для участі в міжнародних змаганнях;

7) обміну досвідом серед спортсменів, тренерів, суддів;

8) підвищення рівня майстерності спортсменів;

9) покращення методів та практики суддівства змагань з гирьового спорту;

10) підведення підсумків роботи спортивних організацій.

5. Право внесення змін до Правил належить голові спортивної федерації «Союз гирьового спорту України» за колегіальним рішенням членів правління спортивної федерації на основі проведеної конференції. Зміни вступають в дію після їх затвердження Міністерством молоді та спорту України.

6. Терміни, які вживаються у цих Правилах, наведені у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

7. Прийняття рішень, що не передбачені цими Правилами, не можуть суперечити цим Правилам.

8. Спортивні змагання з гирьового спорту проводяться відповідно до регламенту проведення відповідного спортивного змагання (далі – Регламент), що затверджується організатором.

9. Визнати такими, що втратили чинність, Правила спортивних змагань з гирьового спорту, затверджені наказом Міністерства молоді та спорту України

від 08.07.2013 № 27, зареєстровані Міністерством юстиції України 25 липня 2013 року за № 1253/23785.

## **II. Організація та проведення спортивних змагань**

### **1. Організація спортивних змагань**

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

Ці Правила не суперечать Правилам Міжнародного Союзу гирьового спорту та приведені у відповідність до українського законодавства у сфері фізичної культури і спорту.

2. Спортивні змагання з гирьового спорту поділяються на:  
особисті;  
командні;  
особисто-командні.

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

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

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

3. Вид спортивних змагань у кожному окремому випадку визначається Регламентом. Регламент визначає форму заявки на участь у спортивних 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 спортивних змагань.

### **2. Проведення спортивних змагань**

1. Спортивні змагання з гирями вагою 8 кг, 10 кг, 12 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг (в окремих випадках Регламентом визначається інша вага гир та вправи) проводяться у спортивних дисциплінах:

поштовх двох гир (однієї гирі) від грудей (поштовх (П)); час на виконання вправи визначається Регламентом);

поштовх двох гир (однієї гирі) від грудей з опусканням у положення вису після кожного підйому (поштовх довгим циклом (ДЦ)); час на виконання вправи визначається Регламентом);

ривок гирі за чергою однією, а потім другою рукою з однією (ривок (Р) та довільною зміною рук (Р-12) (зміна рук та час на виконання вправи визначається Регламентом);

двоборство (поштовх і ривок (ДВ), послідовність вправ визначається Регламентом);

триборство (поштовх, ривок, довгий цикл (ТРБ), послідовність вправ визначається Регламентом);

силове жонглювання (вага гир, час та складність виконання вправ визначається Регламентом);

гирьовий марафон (вага гир, вправа та час на виконання вправи визначається Регламентом);

командні спортивні змагання (естафети (ЕСТ), кількість етапів та вправи визначаються Регламентом).

2. Для спортсменів з інвалідністю, з обмеженнями повсякденного функціонування змагальні вправи визначаються Регламентом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ.

3. Програма спортивних змагань визначається Регламентом і має бути складена так, щоб учасник міг виступати в один день не більше ніж в одній спортивній дисципліні (крім поштовху довгим циклом, поштовху і ривка) та виді естафет, а також не більше, ніж в одній віковій групі.

4. Переможець визначається в кожній ваговій категорії як в окремих дисциплінах, так і в двоборстві (поштовх – 1 очко, ривок – 0,5 очок) та триборстві (поштовх – 1 очко, ривок – 0,5 очок, довгий цикл – 1,5 очок). У поштовху та довгому циклі переможець визначається за найбільшою кількістю підйомів. У ривку – за сумою підйомів, виконаних однією та іншою руками (зміна рук визначається Регламентом). В естафеті – за сумою підйомів усіх учасників команди за відведений Регламентом проміжок часу.

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

- 1) учасник, який мав меншу власну вагу до виступу;
- 2) учасник, який виступав у попередній зміні;
- 3) учасник, який мав меншу власну вагу після виступу.

У разі рівної кількості підйомів у декількох учасників, які виступали в одній зміні, їх однакової ваги до та після виступу, вони посідають однакові місця.

6. Місця в командній першості визначаються за результатами залікових учасників одним із способів, визначених Регламентом.

### **III. Учасники спортивних змагань**

#### **1. Вік учасників, вага гир**

1. До спортивних змагань допускаються учасники:

- 1) молодші діти (хлопці/дівчата), U-12 – до 12 р. включно; вага гир – 10/8 кг;
- 2) старші діти (хлопці/дівчата), U-14 – до 14 р. включно; вага гир – 12/10 кг;

- 3) молодші юнаки/дівчата, U-16 – до 16 р. включно; вага гир – 16/12 кг;
- 4) старші юнаки/дівчата, U-18 – до 18 р. включно; вага гир – 24/16 кг;
- 5) юніори/юніорки, U-23 – до 23 р. включно; вага гир – 32/24 кг;
- 6) дорослі (чоловіки/жінки старші 23 р. без обмеження граничного віку); вага гир – 32/24 кг;
- 7) ветерани – чоловіки від 40 р. і старші, жінки від 35 р. і старші; вага гир: чоловіки до 59 р. – 24 кг, від 60 до 69 р. – 16 кг, від 70 р. і старші – 12 кг; жінки до 54 р. – 16 кг, від 55 до 64 р. – 12 кг, від 65 р. і старші – 8 кг.

2. Вікові групи учасників визначаються Регламентом.

3. Вік учасника визначається за роком народження (на 1 січня поточного року).

4. Молодші юнаки та дівчата, старші юнаки та дівчата, юніори та юніорки, які мають високий рівень спортивної підготовленості, можуть виступати в наступній старшій віковій групі, якщо мають письмову заяву тренера щодо технічної та фізичної підготовленості спортсмена для старшої вікової групи.

5. Учасники спортивних змагань поділяються на вагові категорії, кг:

U-12		U-14		U-16		U-18		U-23		Дорослі	
хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	хл.	дівч.	чол.	жін.
до 48	до 43	до 53	до 53	до 53	до 53	до 58	до 58	до 63	до 58	до 63	до 58
+ 48	+ 43	до 58	+ 53	до 58	до 58	до 63	до 63	до 68	до 63	до 68	до 63
		+ 58		до 63	+ 58	до 68	+ 63	до 73	до 68	до 73	до 68
				до 68		до 73		до 78	+ 68	до 78	+ 68
				+ 68		до 78		до 85		до 85	
						+ 78		до 95		до 95	
								+ 95		+ 95	

Ветерани							
Чоловіки				Жінки			
40-49 р.	50-59 р.	60-69 р.	70 р. і ст.	35-44 р.	45-54 р.	55-64 р.	65 р. і ст.
до 68	до 68	до 85	абс.	абс.	абс.	абс.	абс.
до 78	до 78	+ 85					
до 85	до 85						
до 95	до 95						
+ 95	+ 95						

6. Кожен учасник має право на конкретних спортивних змаганнях виступати тільки в одній ваговій категорії. Дозволяється виступати в іншій ваговій категорії лише в командних спортивних змаганнях (естафеті) за умови повторного зважування.

7. На спортивних змаганнях з гирьового спорту можуть формуватися окремо групи «А» (від майстра спорту і вище) та групи «Б» (до кандидата у майстри спорту включно) без урахування вікової групи.

8. Відповідно до статті 51 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» допуск осіб до занять фізичною культурою і спортом здійснює лікар спортивної медицини.

Медичне забезпечення та допуск до спортивних змагань регламентується наказом Міністерства молоді та спорту України та Міністерства охорони здоров'я України від 15.07.2020 року № 603/1608 «Про медичне забезпечення проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів», зареєстрований в Міністерстві юстиції України 31 липня 2020 р. за № 731/35014.

Послуги зі спортивної медицини особам, які займаються фізичною культурою та спортом, надають заклади лікарсько-фізкультурної допомоги та заклади охорони здоров'я, що мають у штаті посаду лікаря зі спортивної медицини та мають право на проведення медичних оглядів та надання медичного допуску особам до занять фізичною культурою та спортом, у тому числі з обов'язковим диспансерним наглядом.

## **2. Заявки**

Заявки на участь у спортивних змаганнях, порядок їх подання, форма, терміни визначаються Регламентом.

## **3. Порядок зважування учасників**

1. Зважування учасників проводиться напередодні спортивних змагань. Час, місце, тривалість, умови визначаються Регламентом.

2. Зважування проводиться у спеціально відведеному місці. На зважування учасник має прийти з документом, що засвідчує особу (паспорт, свідоцтво про народження). 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 спортивних змагань.

4. Учасники зважуються:

чоловіки в плавках;

жінки в купальних костюмах (без жодних сторонніх предметів).

5. Якщо маса тіла спортсмена виходить за межі вагової категорії, спортсмен має право на повторне зважування в рамках регламентованого часу, відведеного на зважування спортсменів. Якщо спортсмен не потрапив у попередньо заявлену вагову категорію, він може виступати у іншій ваговій категорії, але без командного та особистого медального заліку (поза конкурсом), але з можливістю виконання класифікаційних нормативів уже в цій ваговій категорії.

6. 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 спортивних 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 п'яти хвилин і проводиться у спеціально відведеному місці.

Час на підготовку визначає головна суддівська колегія згідно з програмою спортивних 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 Правила і Регламент змагань.

5. У разі порушення Правил, загальноприйнятих норм поведінки або порядку під час спортивних змагань учаснику робиться попередження, у разі повторного порушення рішенням журі його може бути усунуто від подальшої участі у спортивних 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 спортивних змаганнях не допускається. Учасники, які посіли призові місця, зобов'язані вийти на нагородження в чистій парадній спортивній формі. У разі невиходу для нагородження без поважних причин або не в спортивній формі учасник позбавляється права на отримання нагороди.

7. Учасник готує гирі та виступає з гирями, пронумерованими і встановленими на помості, на який він має 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), а в процесі виконання вправ – навіть магnezією, розміщеною в або на спортивному одязі. У разі виявлення даного порушення суддя на помості має зобов'язаний подати команду «Стоп».

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

10. У спортивних дисциплінах «Двоборство» та «Триборство», якщо учаснику у ривку, поштовху або у довгому циклі не зараховано жодного підйому,

він може продовжувати спортивні змагання за умови його попередньої заявки в окремих вправах, але результат у сумі двоборства та сумі триборства не зараховується.

11. Учасник, якого за станом здоров'я знімає лікар з виконання вправи, до подальшої участі в цих спортивних змаганнях не допускається.

12. Учаснику, який прибув для участі у спортивних змаганнях, необхідно мати медичний страховий договір (сертифікат, поліс), передбачений статтею 6 Закону України «Про страхування», і документ, що посвідчує його особу.

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

14. Учаснику заборонено навмисно кидати гирі на поміст. У разі навмисного або неконтрольованого кидання (падіння) гир (гирі) на поміст останній підйом не зараховується.

15. Учаснику, який порушив пункти 1–14 цього розділу Правил виноситься попередження, в окремих випадках подається команда «Стоп». Рішенням головного судді він може бути усунутий від спортивних змагань.

## **5. Форма учасників**

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

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

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 12 см зі спини та шість см попереду, еластичними бинтами завдовжки не більше 1,5 м. Ширина накладення бинтів на зап'ястях має бути не більше 12 см, на колінах – не більше 25 см. Дозволяється користуватися наколінниками і паховим бандажем. Пояс не можна одягати під змагальний костюм – тільки поверх одягу, футболка заправлена в велосипедні спортивні труси. У жінок волосся має бути зібраним у пучок. Використовується спортивне взуття, важкоатлетичні штангетки (додаток 2).

3. Учаснику, який порушив пункти 1, 2 цього розділу Правил виноситься попередження, надається час на усунення недоліка без зупинки змагального процесу, в окремих випадках подається команда «Стоп». Рішенням головного судді він може бути усунутий від спортивних змагань.



## **6. Представники та капітани команд**

1. Організація, що бере участь в особисто-командних і командних спортивних 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 спортивних змагань, паради відкриття та закриття спортивних 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 спортивних 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 спортивні змагання. Представник має право подавати до суддівської колегії заяви і протести, що стосуються учасника його команди або учасника іншої команди, дії або бездіяльність судді, за наявності відеодоказу. Протести подаються до виходу наступної зміни учасників на поміст. Протест має містити посилання на порушений пункт Правил та пропозиції щодо його вирішення. Для розгляду протесту спортивні 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.

## **IV. Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя у суспільстві**

1. Реалізація фізичних, психологічних, соціальних можливостей ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, систематизація заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного та психологічного стану людини в процесі діяльності Федерації з подальшого розвитку виду спорту як суб'єкта сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах відбуватиметься з урахуванням спрямування зусиль на залучення визначених категорій населення до занять фізичною культурою та спортом.

2. Федерація в ході адаптації виду спорту до потреб ветеранів війни, осіб з інвалідністю відповідної нозології, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування ставить за мету сприяння інклюзії та інтеграції до повноцінного життя суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, розвиток можливостей до ведення самостійного способу життя, залученості до місцевої спільноти.

З цією метою забезпечуються належні та сприятливі умови для зміцнення громадського здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності, розв'язання спеціалізованих завдань та практичних проблем з комплексністю та невизначеністю умов, обґрунтовуються вибір та реалізація відповідних заходів для визначених категорій населення.

3. Спортивні заходи проводяться серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

Допуск до участі у спортивних заходах учасників визначених категорій населення відбувається за умови допуску лікаря до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ та наявності страхового полісу, дійсного на термін проведення заходу (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних заходах).

Допуск до спортивних заходів відбувається без урахування спортивних розрядів та звань.

4. Федерації беруть участь у створенні безперешкодного доступу учасників спортивних заходів до місць їх проведення, використання спортивних споруд, обладнання та інвентарю, що сприятиме фізкультурно-спортивній реабілітації осіб різного віку та статі.

5. Федерація, створюючи та забезпечуючи умови для адаптації ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, співпрацює з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

6. За результатами участі в спортивних заходах серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування спортивні розряди та звання не присвоюються.

## **V. Суддівська колегія**

1. Суддівську колегію комплектує організація, що проводить спортивні 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 спортивних 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 знати Правила і вміти застосовувати їх під час спортивних змагань. Він має бути об'єктивним і принциповим у своїх рішеннях, подаючи приклад дисципліни, організованості та чіткості в роботі, добре знати Регламент. Суддя, якого включено до

суддівської колегії конкретних спортивних змагань, не має права брати участь у цих спортивних змаганнях, як спортсмен.

4. Судді мають єдину форму одягу – темний піджак, темні брюки, світла сорочка.

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

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

7. До початку спортивних змагань головний суддя формує журі у кількості трьох або п'яти 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 спортивних змагань.

8. Головній суддівській колегії дозволяється формувати фінальну групу найсильніших учасників і команд (у командних спортивних змаганнях) за підсумками виступів згідно з протоколами у попередніх спортивних змаганнях:  
поточного року;  
попереднього року.

9. Журі здійснює контроль за виконанням усіма учасниками вимог цих Правил і Регламенту. Журі не має права змінювати встановлені Регламентом умови проведення спортивних змагань.

10. Журі приймає протести і виносить за ними рішення.

11. Журі має право:

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

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

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

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

14. Головний суддя зобов'язаний:

1) провести засідання суддівської колегії і нараду з представниками команд. До початку спортивних змагань перевірити місце їх проведення, його

облаштування, інвентар та обладнання відповідно до Правил і вимог техніки безпеки;

- 2) визначити порядок роботи суддівської колегії та суддівських бригад;
- 3) керувати ходом спортивних змагань і вирішувати поточні питання;
- 4) здійснювати контроль за роботою суддів під час спортивних змагань і під час визначення переможців;
- 5) отримувати до обговорення журі подані заяви та протести;
- 6) подавати в п'яти денний термін письмовий звіт та необхідну документацію до організації, що проводила спортивні змагання;
- 7) призначати і проводити засідання суддівської колегії в ході спортивних змагань.

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

16. Головний секретар:

- 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 щодо спортивних змагань судді-інформатору, представникам команд і кореспондентам;
- 4) складає акти щодо встановлення рекордів;
- 5) обробляє всю документацію спортивних 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 спортивних змаганнях і національних чемпіонатах на кожен поміст призначаються два судді.

18. Секретар:

- 1) заповнює протоколи зважування та спортивних змагань на помості;
- 2) заповнює дублюючі протоколи спортивних змагань та виконує інші розпорядження головного секретаря.

#### 19. Суддя-інформатор:

- 1) оголошує рішення, розпорядження головної суддівської колегії;
- 2) викликає учасників на поміст і попереджає щодо необхідності підготуватися черговій зміні учасників;
- 3) повідомляє глядачам і учасникам результати спортивних змагань.

#### 20. Суддя при учасниках:

- 1) перевіряє за списками явку учасників спортивних змагань, а також відповідність їхнього спортивного екіпірування вимогам Правил;
- 2) шикує і виводить учасників спортивних змагань згідно з стартовим протоколом на поміст для виконання вправ;
- 3) своєчасно попереджає учасників щодо виклику їх на поміст;
- 4) повідомляє секретаря щодо неявки учасника або відмову від участі у спортивних змаганнях.

#### 21. Технічний контролер:

- 1) перевіряє відповідність місць спортивних змагань, розминки та підготовки гир, наявності ваги, помостів, суддівської сигналізації, хронометрів Правилам і вимогам безпеки до початку спортивних змагань разом з головним суддею;
- 2) проводить зважування і вимірювання параметрів гир та складає акт щодо їх відповідності Правилам до початку спортивних змагань спільно з одним із членів головної суддівської колегії;
- 3) контролює технічний стан інвентарю та обладнання у процесі спортивних 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'єктами відеокамер тощо;
- 5) дає вказівки комендантові спортивних змагань щодо усунення виявлених або виниклих під час спортивних змагань недоліків у технічному забезпеченні спортивних змагань;
- 6) вносить пропозиції у разі потреби щодо припинення спортивних змагань до усунення причини виникнення недоліків у технічному забезпеченні спортивних змагань;

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

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

23. Лікар:

1) перевіряє наявність візи лікаря в заявках щодо допуску учасників до спортивних змагань;

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

3) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов під час проведення спортивних 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 щодо причин його зняття;

6) подає головному судді звіт щодо медико-санітарного обслуговування після закінчення спортивних змагань.

24. Комендант спортивних змагань відповідає за своєчасну підготовку інвентарю (помости, гирі, ваги тощо), місць спортивних 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 спортивні змагання.

## **VI. Місце проведення спортивних змагань, обладнання та інвентар**

1. Офіційні спортивні змагання згідно з Постановою КМУ від 18.12.1998 № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів» проводяться тільки на спортивних спорудах і у спеціально відведених місцях, прийнятих до експлуатації комісіями з контролю за станом спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних заходів суддівськими колегіями, у разі суворого дотримання всіма суб'єктами норм і правил експлуатації споруд та місць розташування учасників заходу, місць загального користування, інженерних систем та систем оповіщення, санітарно-гігієнічного режиму приміщень, арен і територій; норм готовності засобів пожежогасіння, спортивно-технологічного устаткування та інвентарю; правил проведення спортивних змагань з видів спорту, правил поведінки учасників і глядачів, правил пожежної безпеки, інших нормативних актів та вимог.

2. Спортивні змагання проводяться на дерев'яних або гумових помостах розміром не менше 1,5 м х 1,5 м та не більше 10 см заввишки. Відстань між помостами має бути не менше одного метра для безпеки та не може заважати змагальному процесу.

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

4. Параметри та колір гир:

заввишки – 280 мм;

діаметр корпусу – 210 мм;

діаметр ручки – не більше 35 мм;

колір: 16 кг – жовтий, 24 кг – зелений, 32 кг – червоний; колір гир іншої ваги визначається Регламентом.

5. Для ведення рахунку та розміщення інформації офіційних всеукраїнських спортивних змагань має бути встановлено електронну суддівську сигналізацію.

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

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

## **VII. Правила виконання вправ**

### **1. Загальні положення**

1. За дві хвилини до початку виконання вправи учасник запрошується на представлення. За п'ять секунд 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» суддя на помості подає команду «Стоп, поставити гирі (гирю) на поміст», після чого дозволяє спортсмену почати виконання вправи за особистою командою «Старт».

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

3. На виконання вправи учаснику дається час, який визначається Регламентом. Суддя-інформатор 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 сходження 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, має повідомити головну суддівську колегію за добу до початку спортивних змагань, суддів на помості і журі – перед початком виконання вправ.

8. Якщо учасник почав виконувати підйом (поштовх, ривок та поштовх, як окремий елемент у довгому циклі) і під час його виконання закінчився час на виконання вправи, цей підйом зараховується (за умови, якщо цей підйом виконаний відповідно до Правил).

## 2. Поштовх

1. Поштовх виконується зі стартового положення: гирі зафіксовано на грудях у положенні, коли плечі притиснуті до тулуба, а ноги випрямлені. У момент фіксації гир у верхньому положенні руки, тулуб і ноги мають бути випрямлені. Ноги і гирі мають перебувати 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 – важливе зауваження, акцентоване на зупинці гир та учасника.

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

технічної невідповідності – учасник не може виконувати вправу внаслідок низької фізичної, технічної підготовленості та систематично грубо порушує техніку виконання вправи, отримуючи зауваження судді «Не рахувати», «Фіксація» (більше трьох разів поспіль);

опускання гир з грудей у положення вису або на поміст;

чітко видимої, акцентованої постановки гир (гирі) на плечові суглоби (за винятком початку виконання вправи після підйому гир на груди).

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



доштовхування, дожиму, відриву носків від помосту під час фіксації гир у верхньому положенні (спортсмен під час фіксації гир у верхньому положенні має притиснути носки ніг до помосту, а потім опустити гирі), зміни положення рук під час першого підсиду;

відсутності фіксації у стартовому та верхньому положеннях.

### 3. Довгий цикл

1. Поштовх двох та однієї гирі від грудей з подальшим опусканням у положенні вису після кожного підйому (довгий цикл) проводиться за тими ж правилами, зміна рук у поштовху однієї гирі проводиться відповідно до Регламенту.

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

технічної невідповідності (учасник не може виконувати вправу внаслідок низької фізичної, технічної підготовленості та систематично грубо порушує техніку виконання вправи, отримуючи зауваження судді «Не рахувати», «Фіксація» (більше трьох разів поспіль);

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

чітко видимої, акцентованої зупинки, поставлення гир (гирі) на плечові суглоби (за винятком початку виконання вправи після першого підйому гир (гирі) на груди);

виконання більше двох замахів підряд для підйому гир (гирі) на груди. Для підйому гир (гирі) на груди допускається тільки один додатковий захват упродовж часу на виконання вправи (у цьому випадку показується жовта картка і подається команда «Не рахувати»), у разі повторного замаху показується червона картка та подається команда «Стоп».

3. У разі опори 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».

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

доштовхування, дожиму, відриву носків від помосту під час фіксації гир у верхньому положенні (спортсмен під час фіксації гир у верхньому положенні має притиснути носки ніг до помосту, а потім опустити гирі), зміни положення рук під час першого підсиду;

відсутності фіксації у стартовому та верхньому положеннях.

5. Під час виконання вправи «Поштовх гирі однією рукою» або «Довгий цикл однією рукою» учаснику заборонено торкатися вільною рукою будь-якої частини тіла, гирі або помосту. У разі порушення показується жовта картка, подається команда «Не рахувати».

#### 4. Ривок

1. Ривок виконується за один прийом. Учасник має безперервним рухом підняти гирю вгору на чітко випрямлену руку і зафіксувати її. У момент фіксації гирі у верхньому положенні рука, ноги і тулуб мають бути випрямлені, рух гирі і спортсмена зупинені. У момент фіксації гирі у верхньому положенні не допускається згинання тулуба в бік у тазостегнових суглобах, учасник має знаходитись обличчям до судді. Після фіксації гирі у верхньому положенні учасник, не торкаючись гирею тулуба та плеча, опускає її вниз для виконання чергового підйому.

2. Зміна рук проводиться один раз або довільним способом відповідно до Регламенту. Коли гиря опускається на плече під час виконання ривка однією рукою, подається команда «Перекласти». Учасник може виконувати ривок іншою рукою. В разі повторного опускання гирі на плече під час виконання ривка іншою рукою або будь-якою рукою під час ривка з довільною зміною рук показується червона картка та подається команда «Стоп».

Зміна рук (перехват гирі) здійснюється виключно у нижньому положенні, на перемахові (із заведенням гирі назад за коліна), без супроводження гирі вільною рукою. У разі першого порушення цього положення Правил показується жовта картка і подається команда «Не рахувати» і не зараховується поточний підйом гирі, у разі повторного порушення – показується червона картка і подається команда «Стоп».

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

технічної невідповідності (учасник не може виконувати вправу внаслідок низької фізичної, технічної підготовленості та систематично грубо порушує техніку виконання вправи, отримуючи зауваження судді «Не рахувати», «Фіксація» (більше трьох разів поспіль);

постановки гирі на плече під час ривка іншою рукою або повторної постановки гирі на плече під час виконання ривка з довільною зміною рук;

постановки гирі на поміст;

повторного опускання гирі в положення вису з чітко акцентованою зупинкою або розкачуванням (під час першого опускання гирі в положення вису з чітко акцентованою зупинкою або розкачуванням подається команда «Перекласти»);

повторної зміни рук із супроводженням гирі вільною рукою та не заведенням руки з гирею назад за коліна;

виконання більше двох замахів поспіль для підйому гирі вгору на пряму руку. Для підйому гирі допускається тільки один додатковий захват упродовж часу на виконання вправи (у цьому випадку показується жовта картка і подається команда «Не рахувати»), У разі повторного замаху (більше двох замахів) показується червона картка та подається команда «Стоп».

4. Команда «Не рахувати» подається і жовта картка показується у разі:  
дожиму гирі;

відсутності чіткої видимої фіксації у верхньому положенні;

відриву носків від помосту під час фіксації гирі у верхньому положенні (спортсмен під час фіксації гир у верхньому положенні має притиснути носки ніг до помосту, а потім опустити гирю);

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

5. Торкання гирею помосту не є порушенням Правил.

### **5. Естафети, силове жонгливання, гирьовий марафон**

1. Командні спортивні змагання (естафети):

вага гир (гирі), вправа, час на виконання вправи, кількість етапів визначаються Регламентом;

виконання вправ проводиться відповідно до Правил;

виконання вправ за етапами починається з легких вагових категорій;

учаснику дозволяється виступати тільки в одному етапі.

2. Порядок проведення естафети:

перед початком естафети учасники стають на представлення командами та етапами. За п'ять секунд 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 п'ять секунд до закінчення чергового етапу проводиться звіт контрольного часу – 5, 4, 3, 2, 1;

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

учаснику попереднього етапу, на якому зафіксовано гирі після команди «Зміна», підйоми не зараховуються (за виключенням підйому, який почався до команди «Зміна»);

рахунок ведеться загальний з наростаючим підсумком.

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

- 1) має меншу власну сумарну вагу до естафети;
- 2) виступала у попередній зміні;
- 3) має меншу власну сумарну вагу після естафети.

У разі рівної кількості підйомів у декількох команд, які виступали в одній зміні, їх однакової сумарної ваги до та після виступу, вони посідають однакові місця.

4. Гирьовий марафон – виконання вправ або вправи з гирею або гирями різної ваги за проміжок часу, що визначені Регламентом.

5. Силове жонгливання – 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 Регламентом.

## **6. Реєстрація рекордів**

1. Рекорди і вищі досягнення реєструються тільки у чемпіонатах та Кубках України, внесених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, за умови:

допінг-контролю на зазначених спортивних змаганнях;

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

2. Реєстрація рекордів та вищих досягнень відбувається відповідно до положення щодо реєстрації рекордів України.

## **VIII. Допінг-контроль**

1. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організовуються і проводяться відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (зі змінами), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України (далі – НАДЦ), затверджених наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204-ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

2. Відбір допінг-проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Організатори спортивних змагань:

здійснюють заходи щодо запобігання участі відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням Антидопінгових правил осіб. Зокрема, організатори під час прийому заявок, реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайтах НАДЦ, відповідної міжнародної спортивної федерації та Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації щодо відсторонення такі особи (спортсмени,

тренери, лікарі, допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях;

реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях в разі умови проходження ними сертифікованих курсів антидопінгової освіти на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи Національного антидопінгового центру;

забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг-контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА;

забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг-контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг-контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де можуть перебувати спортсмени, їх допоміжний персонал, судді, представники організаторів;

забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг-контролю, іншого персоналу з відбору допінг проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема, під час повідомлення спортсменів щодо обрання їх для тестування, супроводження спортсменів до пункту допінг-контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг проби, документального оформлення процедури допінг-контролю тощо);

за можливістю у найкоротший термін інформують НАДЦ щодо всіх виявлених випадків можливих порушень Антидопінгових правил використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг-контролю тощо).

Заступник директора департаменту  
спорту вищих досягнень – начальник  
відділу літніх олімпійських видів спорту

Нельсон ГАЙРІАН

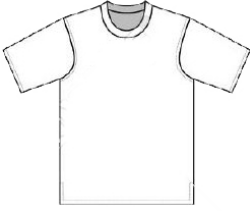
ПОГОДЖЕНО  
Президент спортивної федерації  
"Союз гирьового спорту України"

30 грудня 2024 р.



Валентин БЕРБЕНИЧУК

Додаток 1  
до Правил спортивних змагань  
з гирьового спорту

<b>Форма одягу спортсмена</b>				
<b>Вправа</b>	<b>Низ</b>	<b>Верх</b>		
Поштовх, поштовх довгим циклом				
Ривок				
				

Додаток 2  
до Правил спортивних змагань  
з гирьового спорту

<b>Спорядження і додаткові елементи до форми</b>			
Ремінь0			
Взуття			
Напульсники, наколінники, повязки на голову			

## Зміст

<b>I.</b>	<b>Загальні положення.....</b>	<b>2</b>
<b>II.</b>	<b>Організація та проведення спортивних змагань.....</b>	<b>3</b>
1.	Організація спортивних змагань.....	3
2.	Проведення спортивних змагань.....	3
<b>III.</b>	<b>Учасники спортивних змагань.....</b>	<b>4</b>
1.	Вік учасників, вага гир.....	4
2.	Заявки.....	6
3.	Порядок зважування учасників.....	6
4.	Права та обов'язки учасника.....	7
5.	Форма учасників.....	8
6.	Представники та капітани команд.....	9
<b>IV.</b>	<b>Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя у суспільстві.....</b>	<b>9</b>
<b>V.</b>	<b>Суддівська колегія.....</b>	<b>10</b>
<b>VI.</b>	<b>Місце проведення спортивних змагань, обладнання та інвентар.....</b>	<b>14</b>
<b>VII.</b>	<b>Правила виконання вправ.....</b>	<b>15</b>
1.	Загальні положення.....	15
2.	Поштовх.....	16
3.	Довгий цикл.....	17
4.	Ривок.....	18
5.	Естафети, силове жонгливання, гирьовий марафон.....	19
6.	Реєстрація рекордів.....	20
<b>VIII.</b>	<b>Допінг-контроль.....</b>	<b>20</b>
	Додатки.....	22