# ГИРЕВОЙ СПОРТ.

**Двоеборье, мужчины** (сумма толчка и рывка) Для присвоения спортивных разрядов необходимо выполнить норматив, указанный в таблице

| Весовые категории, кг | Звания и разряды | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гиря 32 кг. | | | | | | Гиря 24 кг. | | | | Гиря 16 кг. | | |
| | МСМК | МС | КМС | I | II | III | КМС | I | II | III | I юн. | II юн. | III юн. |
| 55 | - | - | - | - | - | - | 81 | 50 | 39 | 29 | 45 | 35 | 30 |
| 60 | 136 | 70 | 55 | 35 | 28 | 20 | 105 | 65 | 49 | 37 | 53 | 39 | 35 |
| 65 | 148 | 85 | 66 | 42 | 32 | 23 | 127 | 77 | 57 | 43 | 63 | 45 | 40 |
| 70 | 159 | 105 | 83 | 52 | 38 | 30 | 159 | 101 | 69 | 55 | 79 | 59 | 55 |
| 75 | 171 | 114 | 89 | 57 | 41 | 33 | 175 | 111 | 79 | 61 | 87 | 65 | 60 |
| 80 | 182 | 123 | 99 | 62 | 46 | 37 | 195 | 117 | 83 | 65 | 91 | 69 | 65 |
| св.80 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 97 | 73 | 70 |
| 90 | 194 | 142 | 106 | 63 | 48 | 39 | 211 | 125 | 93 | 69 | - | - | - |
| 100 | 206 | 147 | 108 | 65 | 49 | 41 | 215 | 127 | 95 | 71 | - | - | - |
| св.100 | 210 | 151 | 111 | 67 | 50 | 42 | 221 | 127 | 96 | 72 | - | - | - |

*Примечание: Время выполнения каждого упражнения – не более 10 мин. За каждый подъем в толчке начисляется 1 очко. Результат в рывке представляет собой полу–сумму подъемов каждой рукой.*

**Длинный цикл, мужчины** (толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса) Для присвоения спортивных разрядов необходимо выполнить норматив, указанный в таблице.

| Весовые категории, кг | Звания и разряды | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гиря 32 кг. | | | | | | Гиря 24 кг. | | | | Гиря 16 кг. | | |
| | МСМК | МС | КМС | I | II | III | КМС | I | II | III | I юн. | II юн. | III юн. |
| 55 | - | — | — | — | — | — | 43 | 32 | 27 | 19 | 49 | 39 | 35 |
| 60 | 48 | 32 | 26 | 21 | 17 | 13 | 51 | 41 | 33 | 25 | 54 | 44 | 40 |
| 65 | 52 | 39 | 31 | 26 | 20 | 16 | 61 | 51 | 39 | 31 | 59 | 49 | 45 |
| 70 | 58 | 47 | 38 | 32 | 26 | 21 | 75 | 63 | 51 | 41 | 73 | 63 | 60 |
| 75 | 62 | 51 | 41 | 34 | 29 | 23 | 81 | 67 | 57 | 45 | 78 | 68 | 65 |
| 80 | 68 | 55 | 44 | 38 | 32 | 26 | 87 | 75 | 63 | 51 | 83 | 73 | 70 |
| св.80 | - | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 88 | 78 | 75 |
| 90 | 72 | 58 | 47 | 42 | 35 | 29 | 93 | 83 | 69 | 57 | — | — | — |
| 100 | 74 | 60 | 48 | 43 | 36 | 30 | 95 | 85 | 71 | 59 | — | — | — |
| св.100 | 76 | 62 | 49 | 44 | 39 | 32 | 97 | 87 | 77 | 63 | — | — | — |

*Примечание: Время выполнения упражнения – не более 10 мин.*

**Рывок, женщины** Для присвоения спортивных разрядов необходимо выполнить норматив, указанный в таблице.

| Весовые категории, кг | Звания и разряды | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гиря 16 кг. | | | | | | | |
| | МС | КМС | I | II | III | Iюн. | IIюн. | IIIюн. |
| 50 | - | - | - | - | - | 22 | 17 | 10 |
| 60 | 172 | 130 | 90 | 70 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| св.60 | - | - | - | - | - | 50 | 40 | 30 |
| 70 | 182 | 140 | 100 | 80 | 60 | - | - | - |
| св.70 | 192 | 150 | 110 | 90 | 70 | - | - | - |

*Примечание: Время выполнения каждого упражнения – не более 10 мин.*