

**Нормы,  
требования и условия их выполнения по виду спорта «Гиревой спорт»**

1. Для присвоения спортивного звания и спортивных разрядов в двоеборье (сумма толчка и рывка) установлены следующие нормативы:

Весовые категории, кг	Гиря 32 кг					Гиря 24 кг			
	МС <*>	КМС <**>	Первый <***>	Второй <***>	Третий <***>	КМС <**>	Первый <***>	Второй <***>	Третий <***>
55	-	-	-	-	-	80	49	38	28
60	68	52	32	24	18	104	64	48	36
65	83	63	38	28	21	126	76	56	42
70	103	79	50	34	27	158	100	68	54
75	112	87	55	39	30	174	110	78	60
80	122	97	58	41	32	194	116	82	64
св. 80	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	141	105	62	46	34	210	124	92	68
100	146	107	63	47	35	214	126	94	70
св. 100	150	110	63	47	35	220	126	94	70

*Примечание:*

<\*> - спортивное звание «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики»

<\*\*> - спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

<\*\*\*> - спортивный разряд

Время выполнения каждого упражнения - не более 10 (десяти) минут. За каждый подъем в толчке начисляется 1 очко. Результат в рывке представляет собой полусумму подъемов каждой рукой.

2. Для присвоения спортивного звания и спортивных разрядов в длинном цикле (толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса) установлены следующие нормативы:

Весовые категории, кг	Гиря 32 кг					Гиря 24 кг			
	МС <*>	КМС <**>	Первый <***>	Второй <***>	Третий <***>	КМС <**>	Первый <***>	Второй <***>	Третий <***>
55	-	-	-	-	-	42	31	26	18
60	30	25	20	16	12	50	40	32	24
65	37	30	25	19	15	60	50	38	30
70	46	37	31	25	20	74	62	50	40
75	50	40	33	28	22	80	66	56	44
80	54	43	37	31	25	86	74	62	50
св. 80	-	-	-	-	-	-	-	-	-
90	57	46	41	34	28	92	82	68	56
100	59	47	42	35	29	94	84	70	58
св. 100	61	48	43	38	31	96	86	76	62

*Примечание:*

<\*> - спортивное звание «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики»

<\*\*> - спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»

<\*\*\*> - спортивный разряд

Время выполнения каждого упражнения - не более 12 (двенадцати) минут.

3. Спортивное звание «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики» и спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» присваиваются на соревнованиях не ниже статуса чемпионата ведомства Приднестровской Молдавской Республики.