

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

1. Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики международного класса» (далее - МСМК) в двоеборье (сумма толчка и рывка) спортсмену необходимо выполнить одно из условий:

- а) занять 1-3 место на чемпионате мира или Всемирных играх;
- б) занять 1-2 место на чемпионате Европы или розыгрыше Кубка мира;
- в) занять 1 место на Кубке Европы;
- г) занять 1 место в первенстве мира.

2. Для присвоения спортивного звания «Мастер спорта Приднестровской Молдавской Республики» (далее - МС), спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (далее - КМС), первого спортивного разряда (далее - I), второго спортивного разряда (далее - II), третьего спортивного разряда (далее - III), первого юношеского спортивного разряда (далее - I юср), второго юношеского спортивного разряда (далее - II юср) в двоеборье (сумма толчка и рывка) спортсмену необходимо выполнить норматив:

Весовые категории, кг	Звания и разряды										
	Гиря 32 кг					Гиря 24 кг				Гиря 16 кг	
	МС	КМС	I	II	III	КМС	I	II	III	I юср	II юср
55	-	-	-	-	-	80	49	38	28	44	34
60	68	52	32	24	18	104	64	48	36	52	38
65	83	63	38	28	21	126	76	56	42	62	44
70	103	79	50	34	27	158	100	68	54	78	58
75	112	87	55	39	30	174	110	78	60	86	64
80	122	97	58	41	32	194	116	82	64	90	68
свыше 80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	96	72
90	141	105	62	46	34	210	124	92	68	-	-
100	146	107	63	47	35	214	126	94	70	-	-
свыше 100	150	110	63	47	35	220	126	94	70	-	-

Примечание:

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

б) МС и КМС выполняется на соревнованиях не ниже статуса чемпионата или первенства Приднестровской Молдавской Республики;

в) I, II, III, I юср, II юср выполняются на соревнованиях любого уровня.

3. Для присвоения МСМК в длинном цикле (толчок 2 (двух) гирь от груди с последующим опусканием в положение виса) спортсмену необходимо выполнить одно из условий:

- а) занять 1-3 место на чемпионате мира или Всемирных играх;
- б) занять 1-2 место на чемпионате Европы или розыгрыше Кубка мира;
- в) занять 1 место на Кубке Европы;
- г) занять 1 место в первенстве мира.

4. Для присвоения спортивного звания МС, спортивного разряда КМС, I, II, III, I юср, II юср в длинном цикле (толчок двух гирь от груди с последующим опусканием в положение виса) спортсмену необходимо выполнить норматив:

Весовые категории, кг	Звания и разряды										
	Гиря 32 кг					Гиря 24 кг				Гиря 16 кг	
	МС	КМС	I	II	III	КМС	I	II	III	I юср	II юср
55	-	-	-	-	-	42	31	26	18	48	38
60	30	25	20	16	12	50	40	32	24	53	43
65	37	30	25	19	15	60	50	38	30	58	48
70	46	37	31	25	20	74	62	50	40	72	62
75	50	40	33	28	22	80	66	56	44	77	67
80	54	43	37	31	25	86	74	62	50	82	72
свыше 80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87	77
90	57	46	41	34	28	92	82	68	56	-	-
100	59	47	42	35	29	94	84	70	58	-	-
свыше 100	61	48	43	38	31	96	86	76	62	-	-

Примечание:

а) время выполнения каждого упражнения - не более 10 минут;

б) МС и КМС выполняется на соревнованиях не ниже статуса чемпионата или первенства Приднестровской Молдавской Республики;

в) I, II, III, I юср, II юср выполняются на соревнованиях любого уровня.

5. Нормативы, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, выполняются по достижению спортсменом возраста:

- а) 16 (шестнадцать) лет - для присвоения МСМК;
- б) 15 (пятнадцать) лет - для присвоения МС;
- в) 14 (четырнадцать) лет - для присвоения КМС;
- г) 10 (десяти) лет - для присвоения I, II, III, I юр, II юр.