

Принято на заседании
тренерского совета
12.04.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШОР «Сталь»

_____ Н.Н. Евсеев

Приказ № 47 от 12.04.2023 г.

Выписка
из дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «тяжелая атлетика»

1.1. Спортивные дисциплины в тяжелой атлетике:

а). Упражнения.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в двух упражнениях, которые выполняются в следующей последовательности:

Рывок – первое соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Штанга с помоста одним непрерывным движением поднимается вверх на выпрямленные руки.

Толчок – второе соревновательное упражнение в тяжелой атлетике. Выполняется в два приема: подъем штанги на грудь и подъем от груди вверх на прямые руки.

Оба упражнения должны быть выполнены двумя руками.

В каждом упражнении спортсмену даётся не более трёх подходов. По решению жюри участнику может быть предоставлен дополнительный подход (подходы) в случаях, предусмотренных действующими правилами соревнований.

б). Участники соревнований.

Соревнования по тяжелой атлетике организуются для спортсменов мужского и женского пола. Участники соревнуются в весовых категориях в соответствии с собственным весом и в возрастных группах, установленных настоящими правилами, и указанных в положении о соревнованиях.

В Российской Федерации соревнования проводятся в возрастных группах в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Все возрастные группы определяются по году рождения атлетов.

в). Весовые категории.

Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в весовых категориях в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Во время проведения того или иного соревнования спортсмен может выступить только в одной весовой категории.

Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день.

Во Всероссийский реестр видов спорта включены следующие спортивные дисциплины вида спорта «тяжелая атлетика»:

Таблица 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 29 кг – двоеборье	0480011811Д
весовая категория 31 кг – двоеборье	0480021811Д
весовая категория 33 кг – двоеборье	0480031811Д
весовая категория 35 кг – двоеборье	0480041811Д
весовая категория 37 кг – двоеборье	0480051811Н
весовая категория 40 кг – двоеборье	0480061811Д
весовая категория 40 кг – рывок	0480071811Д
весовая категория 40 кг – толчок	0480081811Д
весовая категория 41 кг – двоеборье	0480091811Ю
весовая категория 45 кг – двоеборье	0480101811С
весовая категория 45 кг – рывок	0480111811С
весовая категория 45 кг – толчок	0480121811С
весовая категория 49 кг – двоеборье	0480131611С
весовая категория 49 кг – рывок	0480141611С
весовая категория 49 кг – толчок	0480151611С
весовая категория 55 кг – двоеборье	0480161611Я
весовая категория 55 кг – рывок	0480171611Я
весовая категория 55 кг – толчок	0480181611Я
весовая категория 59 кг – двоеборье	0480191611Б
весовая категория 59 кг – рывок	0480201611Б
весовая категория 59 кг – толчок	0480211611Б
весовая категория 61 кг – двоеборье	0480221611А
весовая категория 61 кг – рывок	0480231611А
весовая категория 61 кг – толчок	0480241611А
весовая категория 64 кг – двоеборье	0480251611Б
весовая категория 64 кг – рывок	0480261611Б
весовая категория 64 кг – толчок	0480271611Б
весовая категория 67 кг – двоеборье	0480281611А
весовая категория 67 кг – рывок	0480291611А
весовая категория 67 кг – толчок	0480301611А
весовая категория 71 кг – двоеборье	0480311811Б
весовая категория 71 кг – рывок	0480321811Б
весовая категория 71 кг – толчок	0480331811Б
весовая категория 73 кг – двоеборье	0480341611А
весовая категория 73 кг – рывок	0480351611А
весовая категория 73 кг – толчок	0480361611А
весовая категория 76 кг – двоеборье	0480371611Б
весовая категория 76 кг – рывок	0480381611Б
весовая категория 76 кг – толчок	0480391611Б
весовая категория 81 кг – двоеборье	0480401611Я
весовая категория 81 кг – рывок	0480411611Я
весовая категория 81 кг – толчок	0480421611Я

весовая категория 81+ кг – двоеборье	0480431811Д
весовая категория 81+ кг – рывок	0480441811Д
весовая категория 81+ кг – толчок	0480451811Д
весовая категория 87 кг – двоеборье	0480461611Б
весовая категория 87 кг – рывок	0480471611Б
весовая категория 87 кг – толчок	0480481611Б
весовая категория 87+ кг – двоеборье	0480491611Б
весовая категория 87+ кг – рывок	0480501611Б
весовая категория 87+ кг – толчок	0480511611Б
весовая категория 89 кг – двоеборье	0480521811А
весовая категория 89 кг – рывок	0480531811А
весовая категория 89 кг – толчок	0480541811А
весовая категория 96 кг – двоеборье	0480551611А
весовая категория 96 кг – рывок	0480561611А
весовая категория 96 кг – толчок	0480571611А
весовая категория 102 кг – двоеборье	0480581811А
весовая категория 102 кг – рывок	0480591811А
весовая категория 102 кг – толчок	0480601811А
весовая категория 102+ кг – двоеборье	0480611811Ю
весовая категория 102+ кг – рывок	0480621811Ю
весовая категория 102+ кг – толчок	0480631811Ю
весовая категория 109 кг – двоеборье	0480641611А
весовая категория 109 кг – рывок	0480651611А
весовая категория 109 кг – толчок	0480661611А
весовая категория 109+ кг – двоеборье	0480671611А
весовая категория 109+ кг – рывок	0480681611А
весовая категория 109+ кг – толчок	0480691611А