**Рывок гири**

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг.   
Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин.   
Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м.   
Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой.   
Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации.   
Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены.   
Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз.   
Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с.   
Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;  
2) использование канифоли для подготовки ладоней;  
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;  
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;  
5) выходе за пределы помоста.

**Ошибки** (движение не засчитывается):

1) дожим гири;  
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.



**Гири в соревновательном спорте**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Размер гири** | **Вес гири** (1 пуд = 16 кг) | **Цвет гири** |
| Высота — 280 мм  Диаметр корпуса — 210 мм  Диаметр ручки — 35 мм | 16 кг | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry-002.jpg желтый цвет |
| 24 кг | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry-003.jpg зеленый цвет |
| 32 кг | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/008-isp-giry-004.jpg красный цвет |