

КТУ "Спортивный клуб "Жигер" акимата города Астаны ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Тяжелая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжелой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжелоатлеты имеют три попытки в каждом упражнении. Объявленное общее двух наиболее успешных попыток определяет общий результат в весовой категории. Тяжелая атлетика это прямое соревнование, когда каждый атлет имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжелый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Как правило, соревнования проводятся с определением победителей и призеров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в общем потоке, а победители и призеры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а по сумме очков по специальному уравнению

формулам (Сивклера, Стародубева, Райдена). Соревнования по тяжелой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства. В отличие от других силовых видов спорта, в тяжелой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рывка и толчка.

