

Ауыр атлетика

Автор: Administrator

Friday, 15 January 2016 12:03 - Last Updated Friday, 15 January 2016 12:10

ГККП СК «Жигер» акимата города Астана

Тяжёлая атлетика

Тяжёлая атлетика — олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подъёму тяжёлых предметов. Соревнования по тяжёлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок. Тяжёловыплаты имеют три попытки в каждом упражнении. Общий вес, которое общее двух попыток, определяет общий результат в весовой категории. Тяжёлая атлетика это прямое соревнование, когда каждый атлет делает три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес подпитывает питание в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Как правило, соревнования проводятся по весовым категориям, победителей и призёров в каждой весовой категории, исключая из веса тела спортсменов-участников. Иногда соревнования спортсменов разных весовых категорий проводятся в одинаковом порядке, а победитель и призёры определяются не по абсолютной максимальной сумме поднятих килограммов, а подсчетом очков по специальным уравнивающим

формулам (Синквера, Стародубцева, Райдена). Соревнования по тяжёлой атлетике судят 3 арбитра, и их решения становятся официальными по принципу большинства.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений — рыва и толчка.



Весовые категории

Взвешивание проводится, правило, за один или два часа до соревнования с использованием измерительных весов. В декабре 2008 года по тяжёлой атлетике установлены следующие весовые категории:

Мужчины: до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, свыше 105 кг.
Женщины: до 48 кг, до 53 кг, до 58 кг, до 63 кг, до 69 кг, до 75 кг, свыше 75 кг.

В настоящее время в спортивном клубе «ЖИГЕР» акимата города Астана работают два тренера по тяжёлой атлетике:

	Сулайманов Тарыл Балтабаевы старший тренер		Аманназаров Айбек Назарбайұлы тренер мастер спорта
---	--	---	--

В настоящий время Аманназаров Айбек Назарбайұлы, Сулайманов Тарыл Балтабаевы вместе с тренерами со следующими тренировками:

№	ФИО спортсмена	Дата рождения	Занятие	Тренер
1	Кадыров Алишер	1995	МС	Сулайманов Т.
2	Федяков Олег	1992	МС	Сулайманов Т.
3	Алексанов Магн	1993	МС	Сулайманов Т.
4	Касымжамалетдин Мади	1993	МС	Сулайманов Т.
6	Мейрамбекова Гульмира	2002	1 разряд	Аманназаров А.
7	Салдаубеков Дастан	1995	2 разряд	Аманназаров А.
8	Бекен Баир	1998	3 разряд	Аманназаров А.

2015 год тяжёлые атлеты выступали в следующих соревнованиях:

№	Название соревнования	Даты проведения	Весовая категория	Результаты	Тренер
1	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	20.02.2015	Республиканская	Бекенбаев Айбек 4 место	Сулайманов Т.Б.
2	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	22.04.-30.04.2015	Категория 15+	Жабылбек Айбек 1 место	Сулайманов Т.Б.
3	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	27.06.-07.07.2015	Алматы	Жабылбек Рахим 4 место	Сулайманов Т.Б.
4	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	23.08.2015 г.	Костанай	Сулайманов Жандар 1 место	Сулайманов Т.Б.
5	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	19.08.	Костанай	Жабылбек Айбек 1 место	Сулайманов Т.Б.
6	Чемпионат Казахстана по тяжелой атлетике	23.08.2015 г.	Костанай	Лебедев Жандар 3 место	Шалғанғалиев Алиев 2 место

