

Тяжелая атлетика

Автор: Administrator

17.01.2016 01:20 - Обновлено 03.09.2020 10:38

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. Тяжеловыносливые имеют три попытки в каждом упражнении. Объявляется 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 призов в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Иногда соревнования спортсменов разных весовых категорий проводится в общем потоке, а победитель и призы определяется не по абсолютной максимальной сумме поднятых килограммов, а подсчётом очков по специальным уравнивающим

формулам (Синклера, 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.



ХИТЕР
www.khiter.ru



Чемпионат Республики Казахстан по тяжелой атлетике
24.02-02.03.2019 года, город Шымкент,
Ордаба, Алматы - 2 место



Открытый республиканский турнир по тяжелой атлетике
18-23.12.2019 гг. Алматы
1 место - Сафул Саид (СР), Генерал Бақсауыт Елбериш Елиев, Туркешбек Аманжол,
Камбарбек Абдуллин, Сабидин Шығай, Ордабек Айтжанов, Парас Аманжол
2 место - Шабул Алтай, Кен Дюнтаев, Кайраша Далия, Вурган Руслан



Чемпионат Республики
Казахстан по тяжелой атлетике
13-18.02.2019 года - Шымкент
Ордаба, Алматы - 3 место