



Экипировка, инвентарь и оборудование для гиревого спорта

Как и в любом виде спорта, экипировка спортсменов-гиревиков важна для достижения высоких результатов, отсутствия травм, а так же для комфорта в тренировочном процессе и соревнованиях. В экипировку гиревиков ([форма для гиревого спорта](#)) входят:

- штангетки - специальная обувь для гиревиков для более устойчивой постановки ног на помосте и уверенной фиксации снарядов в вернем положении;
- пояс, защищающий спину – похож на стандартный тяжелоатлетический, но имеет иные стандарты в соответствии с правилами. Пояс для гиревого спорта должен быть не более 12 в ширину в широкой части (спина) и не более 6 см в узкой части;
- велосипедки (тайсы) – определены правилами гиревого спорта для использования при участии на соревнованиях;
- футболка – может использоваться любая футболка, но лучше всего подходит хлопковая, для лучшего упора локтей;
- майка - используется для рывка вместо футболки.

Инвентарь и оборудование для тренировок и проведения соревнований

Конечно же, главным инвентарем для гиревиков являются гири. Существует стандарт Всероссийской федерации гиревого спорта на соревновательные гири. Для хорошего построения тренировочного процесса желательно иметь набор гирь от 4 до 40 кг (с шагом в 2 кг).

[Помост](#) – это платформа для выполнения упражнений гиревого спорта. Обычно помосты гиревиков имеют резиновую поверхность.

Информационное судейское табло для проведения соревнований. Существует в разных модификациях. Основная его задача – визуализация результатов спортсмена во время выступления. Современные системы имеют возможность отображать большое количество информации о спортсмене: ФИО, команда, весовая категория, вес гирь и т.д.

Стол для судей. Для более комфортной работы судей и экономии пространства в соревновательной зоне существуют специализированные столы для спортивных судей.

Автор: Administrator

12.08.2023 17:11 - Обновлено 12.08.2023 18:15

Магnezия для обработки рук. Необходима для жесткого сцепления руки с гирей. Как правило, магnezия не только наносится на руки спортсменов, но и втирается в дужку гири.