

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	4
1. История .....	5
2. Международные соревнования (МСГС).....	7
3. История правил .....	9
4. Правила .....	11
5. Разрядные нормативы .....	13
6. Федерации .....	17
7. Рекорды мира .....	19
8. Рывок гири.....	21
8.1. Рывок гири как норматив ГТО .....	21
8.2. Техника рывка гири .....	22
8.3. Дыхание .....	25
9. Толчок гири .....	26
9.1. Классический толчок.....	26
9.2. Толчок по длинному циклу.....	28
10. Экипировка в гиревом спорте .....	32
Список литературы.....	35