****



**ОНЛАЙН КУБКА МИРА**

**ПО ГИРЕВОЙ ГОНКЕ**

**«ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК» 2024**

**Рывок 500**

**С 1-30 апреля**

Необходимо выполнить 500 рывков гирей за наилучшее время. Смена рук не ограничена, упражнение выполняется по правилам РСГС.

Веса гирь распределены по уровням для каждой возрастной группы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Абсолютный возраст.** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 16 | 8 | 20 | 12 | 24 | 14 | 32 | 16 | 36 | 20 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Юноши и девушки.** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Ветераны 40-49.** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 10 | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 | 20 | 16 | 24 | 16 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Ветераны 50-59.** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 8 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Ветераны 60+ .** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2023 Юноши и девушки до 12 лет.** | | | | | | | | | | |
| **Дистанция** | **Начальный** | | **Любитель** | | **Средний** | | **Полупрофи** | | **Профессионал** | |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **500** | 4 | 4 |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |

**Требования к видеозаписи**:

- Отснятая видеозапись должна быть в качестве, позволяющим четко видеть весь процесс выступления участника от начала и до конца съемки

- в начале видеозаписи индивидуального выполнения упражнения участник называет Фамилию и Имя, название команды, весовую категорию, затем встает на весы сам, показывая на видео что он стоит один и его ничего не держит. Затем устанавливает на весы гири по очереди, показывая вес каждой гири. После чего участник должен встать на место для выполнения упражнения и приступить к выполнению.

Если у участника есть возможность использовать счетчик подъемов, он его использует, если счетчика нет, то участнику должен помогать помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках)

- В начале видеозаписи при организации клубных соревнований руководитель клуба выполняет взвешивание гирь, затем в дальнейшем отвечает за соответствие веса снарядов заявленным. Затем производит взвешивание участников соревнований. Далее участники по одному представляются в камеру (Фамилия Имя, команда, весовая категория). После чего приступают к выполнению упражнения. Одновременно с одной камеры не должно сниматься более 2 (двух) спортсменов. В случае наличия счетчиков, желательно их использование. В случае отсутствия счетчиков участникам считать помогает помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках)

- Видеозапись выполняется либо с фронтальной плоскости, либо под небольшим углом до 30 градусов к фронтальной плоскости

- Запись должна быть непрерывной̆, без смены ракурса съемки.

- Расположить камеру таким образом, чтобы участник и тренажер полностью находились в кадре на протяжении всего этапа.

- После завершения дистанции необходимо сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора счетчика в течение не менее 2 секунд так, чтобы можно было четко увидеть результат, либо четким голосом называется результат вслух

- Результат может быть выполнен на любых официальных стартах WAKSC и РСГС. При этом необходима видеозапись выступления спортсмена или протокол соревнований.

**- При несоблюдении условий выполнения видеозаписи выполнения упражнения соответствующего этапа, видеозапись не будет принята к рассмотрению и результат не будет засчитан.**

- Монтаж видео не допускается за исключением прямой склейки видео. При обнаружении признаков **монтажа** участник и клуб **дисквалифицируются!!**

- Видеозапись пройденного этапа необходимо отправить организаторам следующим образом:

- разместить видеозапись на YouTube или других социальных сетях (например, Вконтакте, Рутуб, Одноклассники)

- разместить ссылку на видео в личном кабинете участника соревнований

**В случае обнаружения нарушения правил проведения соревнований, фальсификации результатов взвешивания снарядов и спортсменов, временных регламентов, клуб и ВСЕ его участники дисквалифицируются из системы как онлайн, так и офлайн WAKSC пожизненно без права восстановления!**

Перейти на онлайн платформу для регистрации на мероприятие:

<https://rosgiri.e-champs.com/>

Также обо всех новостях можете ознакомится в наших группах в вконтакте и телеграмм

<https://vk.com/rosgiri>

[https://t.me/rosgiri](https://checklink.mail.ru/proxy?es=KBv0d2MpRbIoEosLkCsq96blTCcWK3VzaPb7pTst96E%3D&egid=8Rp4YqT4lYM6i%2Fsfvx5Zfed0RqoPwjo0tQv2gAEheEo%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fvk.com%252Faway.php%253Fto%253Dhttps%25253A%25252F%25252Ft.me%25252Frosgiri%2526post%253D-146538497_1956%2526cc_key%253D%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D3%26s%3Dcbf37ad8097cdafb&uidl=16608186330440305802&from=rosgiri%40mail.ru&to=&email=rosgiri%40mail.ru)