**Этапы Онлайн Кубка Мира**

**по гиревому спорту**

**на 2023 год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ этапа** | **Название этапа** | **Регламент времени** | **Дата проведения** |
| 1 этап | Длинный цикл | 3 минуты | 1-25 января 2023 года |
| 2 этап | Полурывок двух гирь | 5 минут | 1-25 февраля 2023 года |
| 3 этап | Жим гири  | 5 минут | 1-25 марта 2023 года |
| 4 этап | Двоеборье | 5 минут | 1-25 апреля 2023 года |
| 5 этап | Гиревая гонка 250 ДЦ | Минимальное время | 1-25 мая 2023 года |
| 6 этап | Рывок | 10 минут | 1-25 июня 2023 года |
| 7 этап | Толчок  | 3 минуты | 1-25 июля 2023 года |
| 8 этап | Армейский рывок  | 12 минут | 1-25 августа 2023 года |
| 9 этап | Длинный цикл | 5 минут | 1-25 сентября 2023 года |
| 10 этап | Двоеборье  |  10 минут | 1-25 октября 2023 года |
| 11 этап | Гиревая гонка 500 Рывок | Минимальное время | 1-25 ноября 2023 года |
| 12 этап | Толчок  | 1 минута  | 1-25 декабря 2023 года |



Полное положение вы можете посмотреть на нашем сайте РОСГИРИ

 в разделе мероприятия:

<https://rosgiri.ru/>

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)

Телефон для связи +79823085772 – Подгорный Иван