



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту 2023

**Гиревая гонка 500 в рывке одной гири.**

**С 1-25 ноября**

Гиревая гонка 500 – выполнение упражнения 500 повторений за минимальное время с неограниченной сменой рук. Упражнения выполняется одной гирей по правилам WAKSC (РСГС).

Возрастные группы и весовые категории:

Мужчины ПРО, Женщины ПРО, Мужчины Любители, Женщины Любители, Категории Ветераны Мужчины (40-49; 50+), Ветераны Женщины, Юноши (до 18 лет), Девушки (до 18 лет), Мальчики (до 12 лет), Девочки (до 12 лет), ПОДА Мужчины, ПОДА Женщины.

Веса гирь:

|  |
| --- |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Абсолютный возраст. |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| 250 | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| 500 | 16 | 8 | 20 | 12 | 24 | 14 | 32 | 16 | 36 | 20 |
| 750 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 16 | 32 | 20 |
| 1000 | 12 | 8 | 16 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 | 32 | 16 |
| 1500 | 12 | 6 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| 2500 | 10 | 6 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| 5000 | 8 | 4 | 12 | 6 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки. |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 6 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 16 |
| 250 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 10 | 20 | 12 | 24 | 16 |
| 500 | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 |
| 750 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 1000 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 40-49. |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| 250 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| 500 | 10 | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 | 20 | 16 | 24 | 16 |
| 750 | 10 | 6 | 12 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 1000 | 8 | 6 | 12 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 1500 | 6 | 4 | 10 | 6 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 2500 | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 50-59. |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| 250 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 500 | 8 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| 750 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 12 |
| 1000 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 60+ . |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| 250 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 500 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 750 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| 1000 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки до 12 лет. |
|   | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профессионал |
|   | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| 250 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 500 | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 750 | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1000 | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |

Победитель в возрастной категории определяется по наименьшему времени выполнения упражжнения.

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)