



ОНЛАЙН КУБОК МИРА «ЖЕЛЕЗЫЙ ЧЕЛОВЕК» ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2025

Толчок 30 минут.

С 1 по 29 ИЮНЯ.

Полумарафон толчке 30 минут состоит из одного упражнения: толчок одной гири, с положения фиксации на груди в положение фиксации над головой с выпрямленной рукой в локтевом суставе и выпрямленных ногах в коленном суставе. Упражнение выполняется одной гирей по правилам WAKSC (РСГС), с неограниченной сменой рук в течение 30 минут. Сумма очков определяется по формуле: 1 толчок * 1

Возрастные группы и весовые категории:

ВК Мужчины Профессионалы: 63 кг, 78 кг, св. 78 кг (могут участвовать спортсмены звания КМС и выше)

ВК Женщины Профессионалы: 53 кг, 68 кг, св. 68 кг (могут участвовать спортсмены звания КМС и выше)

ВК Мужчины Любители: 63 кг, 78 кг, св. 78 кг

ВК Женщины Любители: 53 кг, 68 кг, св. 68 кг

ВК Ветераны Мужчины (40-49; 50-59, 60+): 63 кг, 78 кг, св. 78 кг

ВК Ветераны Женщины (40-49; 50-59, 60+): 53 кг, 68 кг, св. 68 кг

ВК Юноши (до 18 лет): 53 кг, 68 кг, св. 68 кг

ВК Девушки (до 18 лет): 48 кг, 58 кг, св. 58 кг

ВК Мальчики (до 12 лет): до 40 кг, св. 40 кг

ВК Девочки (до 12 лет): до 36 кг, св. 36 кг

ВК ПОДА Мужчины: до 78 кг, св. 78 кг

ВК ПОДА Женщины: до 63 кг, св. 63 кг

Веса гирь:

Мужчины Профессионалы: 36 кг (2), 32 (коэф 1,5), 28 кг (коэф 1)

Женщины Профессионалы: 28 кг (коэф 2), 24 кг (коэф 1,5), 20 кг (коэф 1)

Мужчины Любители: 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Женщины Любители: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Ветераны М (40-49; 50-59, 60+): 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Ветераны Ж (40-49; 50-59, 60+): 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Юноши (до 18 лет): 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,8), 8 кг (коэф 0,4)

Девушки (до 18 лет): 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Мальчики (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

Девочки (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

ПОДА Мужчины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

ПОДА Женщины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по формуле: (один подъем $\times$ 1) $\times$ коэффициент веса гири.

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, дисциплину, дистанцию (если требуется) 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. Гири не должны покидать обзор камеры после взвешивания. Допускается использование счетчика для подсчета подъемов или помощника для ведения счета.
- Видеозапись выполняется либо с фронтальной плоскости, либо под небольшим углом до 30 градусов к фронтальной плоскости - Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки
- Расположить камеру таким образом, чтобы участник с гирями полностью находились в кадре на протяжении всего выступления.

ВИДЕОЗАПИСЬ НЕ БУДЕТ ПРИНЯТА, ЕСЛИ БУДУТ ИМЕТЬ МЕСТО СЛЕДУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ:

- Не взвешены гири или участник в одном видео с выступлением спортсмена.
- Видеозапись не доступна по причине закрытого доступа (например, закрытой странице в Вконтакте).
- Присутствуют признаки склейки видео во время выступления спортсмена.

Перейти на онлайн платформу для регистрации на мероприятие:

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

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

<https://vk.com/rosgiri>

<https://t.me/rosgiri>

Контактный телефон +79823085772 - Иван

Почта Администратора <mailto:girevikkk@yandex.ru>