



**Утверждаю**

Президент Всемирной Ассоциации гиревых клубов  
\_\_\_\_\_ С.А.Рачинский

**Утверждаю**

Президент Российского Союза гиревого спорта  
\_\_\_\_\_ И.Н. Денисов

# **Положение о проведении Этапа Мировой серии Гранд При «Белые Ночи»**

Санкт-Петербург  
2025

### 1. Цель и задачи

- популяризация соревнований с гирями;
- развития новых дисциплин гиревых состязаний;
- развития любительского и клубного гиревого спорта в России.

### 2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 20-22 июня 2025 года г. Санкт-Петербург – Пр. Науки д.10 (Фитнес клуб «Еврофитнес»). Начало соревнований в 11.00 20 июня.

### 3. Руководство проведением соревнований:

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Рачинский Сергей Анатольевич, главный секретарь соревнований – Рачинская Елизавета.

### 4. Участники соревнований:

Соревнования проводятся как лично-командные. Классические упражнения с гирями выполняются по правилам, утвержденным Российским Союзом гиревого спорта. К соревнованиям допускаются спортсмены России и мира.

### 5. Программа и порядок проведения соревнований:

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам:

троеборье, двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке, жиме гири 1-ой рукой, гиревой гонке, рывке двух гирь, полурывке двух гирь, марафоне, полумарафоне, дуатлоне, классическом дуатлоне у мужчин, двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке гири, дуатлоне, классическом дуатлоне у женщин, гиревом полумарафоне и марафоне, полумарафоне и марафоне по гиревому жонглированию. Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин, ветеранов (40+) разных возрастных групп.

Возрастные категории у ветеранов (мужчины, женщины) 40-49 лет, 50-59 год, 60 и старше.

Возрастные группы среди юных атлетов: дети до 12 лет, Юноши и девушки до 18 лет.

Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2025 года

**Взвешивание участников каждый день, начиная с 20 июня 2025 года с 9.30 до 14.00**

#### Программа:

Выступление по мере готовности спортсменов

Подробнее в Приложении 3.

### Лица с нарушениями ПОДА:

Ассистенты должны страховать спортсмена со спины, при выполнении жима. При касании ассистентом спортсмена или гири счет по этой руке прекращается, следует перехват в другую руку либо опускание на помост и завершение упражнения.

Гиревая Гонка выполняются 1 гирей с неограниченной сменой рук во время подхода по правилам гиревого марафона. Победители в гонке определяются в каждой весовой категории по наименьшему времени прохождения отдельно с каждым предложенным весом гири.

Гиревой дуатлон проводится либо по времени (классический дуатлон (3 минуты длинный цикл 2 гирями+ рывок гири 5 минут одной гирей) либо по необходимому количеству повторений.

Таблица 1. Коэффициент гири Многоборья, Армейский рывок.

| Очки за 1 подъем | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8,5 | 10 | 13 | 16 |
|------------------|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|
| Мужчины          | 16 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30  | 32 | 36 | 40 |
| Женщины          | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26  | 28 | 30 | 32 |

Порядок выступления определяется по лучшему заявленному результату. При равенстве результатов порядок определяется путем жеребьевки.

Таблица 2. Коэффициенты между гириями среди детей Армейский рывок.

|             |     |   |     |     |    |
|-------------|-----|---|-----|-----|----|
| Вес гири    | 4   | 6 | 8   | 10  | 12 |
| Коэффициент | 0,5 | 1 | 1,3 | 1,5 | 2  |

### Программа соревнований:

**До 17 июня включительно пройдет группа Б Белые Ночи на платформе <https://rosgiri.e-champs.com/>**

Дисциплины онлайн-выступлений

- Толчок 5 минут
- ДЦ 5 минут
- Рывок 5 минут
- Гиревая гонка (все упражнения). Дистанции: 100, 250 и 500 подъёмов на выбор
- Полурывок 2ух гирь 3 минуты

**Обратите внимание!** Вы выступаете в одной дисциплине на выбор из предложенных выше при оплате одного стартового взноса. Чтобы принять участие два раза необходимо повторить стартовый взнос на платформе.

С весовыми категориями можете ознакомиться в приложении ниже. Регистрация и прикрепление результатов возможно до 17 июня включительно. Итоги будут подведены после 22 июня по завершению Этапа Мировой Серии гран при в Санкт-Петербурге.

**Стартовый взнос за участие в онлайн группе Б составляет 2000 рублей.**

### 6. Определение победителей и награждение:

Личные места в двоеборье, троеборье, толчке, и рывке у мужчин и у женщин, ПОДА, длинном цикле у мужчин женщин, определяются в каждой весовой категории в абсолютном первенстве среди весов снарядов (Приложение 1), награждаются медалями и грамотами.

Личные места у мужчин, армейском рывке, жиме гири, длинном цикле, рывке (в том числе ПОДА) определяются по наибольшему количеству выполненных подъемов в каждой весовой категории. Награждаются медалями и грамотами. Дети награждаются медалями и грамотами в каждой весовой категории.

В гиревом дуатлоне победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнений, В классическом дуатлоне по наибольшей сумме очков, набранных за время выступления (3 очка - длинный цикл, 1 очко - рывок гири).

В Гиревом спринте спортсмены награждаются в каждой весовой категории дипломами и медалями.

В Гиревой гонке спортсмены награждаются в каждом классе отдельно на каждой дистанции.

По таблице коэффициентов (Приложение 2) определяются абсолютные победители в двоеборье 10 минут, длинном цикле 10 минут у мужчин и в рывке и длинном цикле у женщин.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, 2500, 5000 награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гирь, награждаются дипломами, медалями.

Командное первенство определяется по лучшим 15 результатам. В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 7 результатов. Очки за личное выступление начисляются согласно таблице 3:

Таблица 3. Очки за занятое место.

|              |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Место</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> |
| <b>Очки</b>  | 30        | 27        | 25        | 23        | 22        | 21        | 20        | 19        | 18        | 17        | 16        | 15        | 14        |
| <b>Место</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> |
| <b>Очки</b>  | 13        | 12        | 11        | 10        | 9         | 8         | 7         | 6         | 5         | 4         | 3         | 2         | 1         |

**Каждый участник может приносить очки не более чем в 2х дисциплинах.**

## 7. Финансирование:

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 2000 рублей в каждой дисциплине. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 1000 рублей.

Финансирование – доленое. Расходы по питанию судейского корпуса и награждению победителей и призеров соревнований несет РСГС, Управление по Физической культуре города Челябинска. Расходы, связанные с командированием спортсменов, несут командирующие организации.

## 8. Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 18 июня 2025 года на электронный адрес [rosgiri@mail.ru](mailto:rosgiri@mail.ru). Заявки на участие подаются в день соревнований 20 июня 2025 года на взвешивании.

Контактные данные: Сергей Рачинский: +79214404937

По вопросам онлайн-участия обращаться по номеру телефона: 89823085772 – Подгорный Иван, а также по почте [girevikkk@yandex.ru](mailto:girevikkk@yandex.ru)

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**



## Анкета участника.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Регион проживания \_\_\_\_\_

Команда \_\_\_\_\_

Спортивное звание (разряд) \_\_\_\_\_

Лучший результат в упражнениях, в который заявляется участник (когда показан) \_\_\_\_\_

Весовая категория \_\_\_\_\_

Вид программы \_\_\_\_\_

---

Тренер \_\_\_\_\_

# Приложение 1. Коэффициент между гирями

## BIATHLON KETTLEBELL 10 MIN (jerk - 1point, snatch - 0,5 points) Двоеборье

| POINTS | 16  | 20  | 24 | 28  | 32  | 36  | POINTS | 16   | 20    | 24  | 28  | 32  | 36  | POINTS | 16  | 20  | 24  | 28  | 32  | 36  | POINTS | 16  | 20  | 24  | 28  |
|--------|-----|-----|----|-----|-----|-----|--------|------|-------|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 1      | 0,4 | 0,8 | 1  | 1,7 | 2,5 | 4   | 101    | 40,4 | 71,4  | 101 | 152 | 186 | 227 | 201    | 112 | 152 | 201 | 258 | 305 | 361 | 301    | 198 | 244 | 301 | 358 |
| 2      | 0,8 | 1,4 | 2  | 3,4 | 5   | 8   | 102    | 40,8 | 72,2  | 102 | 153 | 187 | 228 | 202    | 113 | 152 | 202 | 259 | 306 | 363 | 302    | 199 | 245 | 302 | 359 |
| 3      | 1,2 | 2   | 3  | 5,1 | 7,5 | 12  | 103    | 41,2 | 73    | 103 | 155 | 188 | 230 | 203    | 114 | 153 | 203 | 260 | 307 | 364 | 303    | 200 | 246 | 303 | 360 |
| 4      | 1,6 | 2,6 | 4  | 6,8 | 10  | 16  | 104    | 41,6 | 73,8  | 104 | 156 | 189 | 231 | 204    | 114 | 154 | 204 | 261 | 308 | 366 | 304    | 202 | 248 | 304 | 361 |
| 5      | 2   | 3,2 | 5  | 8,5 | 13  | 20  | 105    | 42,2 | 74,6  | 105 | 157 | 190 | 233 | 205    | 115 | 155 | 205 | 262 | 309 | 367 | 305    | 203 | 249 | 305 | 362 |
| 6      | 2,4 | 3,8 | 6  | 10  | 15  | 24  | 106    | 42,8 | 75,4  | 106 | 158 | 191 | 234 | 206    | 116 | 156 | 206 | 263 | 310 | 369 | 306    | 205 | 251 | 306 | 363 |
| 7      | 2,8 | 4,4 | 7  | 12  | 17  | 28  | 107    | 43,4 | 76,2  | 107 | 159 | 192 | 236 | 207    | 117 | 157 | 207 | 264 | 311 | 370 | 307    | 206 | 252 | 307 | 364 |
| 8      | 3,2 | 5   | 8  | 14  | 20  | 32  | 108    | 44   | 77    | 108 | 160 | 193 | 237 | 208    | 118 | 158 | 208 | 265 | 312 | 372 | 308    | 208 | 254 | 308 | 365 |
| 9      | 3,6 | 5,6 | 9  | 15  | 22  | 36  | 109    | 44,6 | 77,8  | 109 | 161 | 194 | 239 | 209    | 118 | 159 | 209 | 266 | 313 | 373 | 309    | 209 | 255 | 309 | 366 |
| 10     | 4   | 6,2 | 10 | 17  | 24  | 40  | 110    | 45,2 | 78,6  | 110 | 162 | 195 | 240 | 210    | 119 | 160 | 210 | 267 | 314 | 375 | 310    | 211 | 257 | 310 | 367 |
| 11     | 4,4 | 6,8 | 11 | 19  | 27  | 44  | 111    | 45,8 | 79,4  | 111 | 163 | 197 | 242 | 211    | 120 | 161 | 211 | 268 | 315 | 376 | 311    | 212 | 258 | 311 | 368 |
| 12     | 4,8 | 7,4 | 12 | 20  | 29  | 48  | 112    | 46,4 | 80,2  | 112 | 164 | 198 | 243 | 212    | 121 | 161 | 212 | 269 | 316 | 378 | 312    | 214 | 260 | 312 | 369 |
| 13     | 5,2 | 8   | 13 | 22  | 31  | 52  | 113    | 47   | 81    | 113 | 166 | 199 | 245 | 213    | 122 | 162 | 213 | 270 | 317 | 379 | 313    | 215 | 261 | 313 | 370 |
| 14     | 5,6 | 8,6 | 14 | 24  | 33  | 56  | 114    | 47,7 | 81,8  | 114 | 167 | 200 | 246 | 214    | 122 | 163 | 214 | 271 | 318 | 381 | 314    | 217 | 263 | 314 | 371 |
| 15     | 6   | 9,2 | 15 | 26  | 36  | 60  | 115    | 48,4 | 82,6  | 115 | 168 | 201 | 248 | 215    | 123 | 164 | 215 | 272 | 319 | 382 | 315    | 218 | 264 | 315 | 372 |
| 16     | 6,4 | 9,8 | 16 | 27  | 38  | 63  | 116    | 49,1 | 83,4  | 116 | 169 | 203 | 249 | 216    | 124 | 165 | 216 | 273 | 320 | 384 | 316    | 220 | 266 | 316 | 373 |
| 17     | 6,8 | 10  | 17 | 29  | 40  | 66  | 117    | 49,8 | 84,2  | 117 | 170 | 204 | 251 | 217    | 125 | 166 | 217 | 274 | 321 | 385 | 317    | 221 | 267 | 317 | 374 |
| 18     | 7,2 | 11  | 18 | 31  | 43  | 69  | 118    | 50,5 | 85    | 118 | 171 | 205 | 252 | 218    | 126 | 167 | 218 | 275 | 322 | 387 | 318    | 223 | 269 | 318 | 375 |
| 19     | 7,6 | 12  | 19 | 32  | 45  | 72  | 119    | 51,2 | 85,8  | 119 | 172 | 207 | 254 | 219    | 126 | 168 | 219 | 276 | 323 | 388 | 319    | 224 | 270 | 319 | 376 |
| 20     | 8   | 12  | 20 | 34  | 47  | 75  | 120    | 51,9 | 86,6  | 120 | 173 | 208 | 255 | 220    | 127 | 169 | 220 | 277 | 324 | 390 | 320    | 226 | 271 | 320 | 377 |
| 21     | 8,4 | 13  | 21 | 36  | 50  | 78  | 121    | 52,6 | 87,4  | 121 | 174 | 209 | 257 | 221    | 128 | 170 | 221 | 278 | 325 | 391 | 321    | 227 | 272 | 321 | 378 |
| 22     | 8,8 | 13  | 22 | 37  | 52  | 81  | 122    | 53,3 | 88,2  | 122 | 175 | 210 | 258 | 222    | 129 | 170 | 222 | 279 | 326 | 393 | 322    | 229 | 273 | 322 | 379 |
| 23     | 9,2 | 14  | 23 | 39  | 54  | 84  | 123    | 54   | 89    | 123 | 177 | 212 | 260 | 223    | 130 | 171 | 223 | 280 | 327 | 394 | 323    | 230 | 274 | 323 | 380 |
| 24     | 9,6 | 15  | 24 | 41  | 56  | 87  | 124    | 54,7 | 89,8  | 124 | 178 | 213 | 261 | 224    | 130 | 172 | 224 | 281 | 328 | 396 | 324    | 231 | 275 | 324 | 381 |
| 25     | 10  | 15  | 25 | 43  | 59  | 90  | 125    | 55,4 | 90,6  | 125 | 179 | 215 | 263 | 225    | 131 | 173 | 225 | 282 | 329 | 397 | 325    | 232 | 276 | 325 | 382 |
| 26     | 10  | 16  | 26 | 44  | 61  | 92  | 126    | 56,1 | 91,4  | 126 | 180 | 216 | 264 | 226    | 132 | 174 | 226 | 283 | 330 | 399 | 326    | 233 | 277 | 326 | 383 |
| 27     | 11  | 16  | 27 | 46  | 63  | 94  | 127    | 56,8 | 92,2  | 127 | 181 | 217 | 266 | 227    | 133 | 175 | 227 | 284 | 331 | 400 | 327    | 234 | 278 | 327 | 384 |
| 28     | 11  | 17  | 28 | 48  | 66  | 96  | 128    | 57,5 | 93    | 128 | 182 | 219 | 267 | 228    | 134 | 176 | 228 | 285 | 332 |     | 328    | 235 | 279 | 328 | 385 |
| 29     | 12  | 18  | 29 | 49  | 68  | 98  | 129    | 58,2 | 93,8  | 129 | 183 | 220 | 269 | 229    | 134 | 177 | 229 | 286 | 333 |     | 329    | 236 | 280 | 329 | 386 |
| 30     | 12  | 18  | 30 | 51  | 70  | 100 | 130    | 58,9 | 94,6  | 130 | 184 | 222 | 270 | 230    | 135 | 178 | 230 | 287 | 334 |     | 330    | 237 | 281 | 330 | 387 |
| 31     | 12  | 19  | 31 | 52  | 72  | 102 | 131    | 59,6 | 95,4  | 131 | 185 | 223 | 272 | 231    | 136 | 179 | 231 | 288 | 335 |     | 331    | 238 | 282 | 331 | 388 |
| 32     | 13  | 19  | 32 | 54  | 75  | 104 | 132    | 60,3 | 96,2  | 132 | 186 | 224 | 273 | 232    | 137 | 179 | 232 | 289 | 336 |     | 332    | 239 | 283 | 332 | 389 |
| 33     | 13  | 20  | 33 | 56  | 77  | 106 | 133    | 61   | 97    | 133 | 188 | 226 | 275 | 233    | 138 | 180 | 233 | 290 | 337 |     | 333    | 240 | 284 | 333 | 390 |
| 34     | 14  | 21  | 34 | 57  | 79  | 108 | 134    | 61,7 | 97,8  | 134 | 189 | 227 | 276 | 234    | 138 | 181 | 234 | 291 | 338 |     | 334    | 241 | 285 | 334 | 391 |
| 35     | 14  | 21  | 35 | 59  | 82  | 110 | 135    | 62,4 | 98,6  | 135 | 190 | 228 | 278 | 235    | 139 | 182 | 235 | 292 | 339 |     | 335    | 242 | 286 | 335 | 392 |
| 36     | 14  | 22  | 36 | 60  | 84  | 112 | 136    | 63,1 | 99,4  | 136 | 191 | 230 | 279 | 236    | 140 | 183 | 236 | 293 | 340 |     | 336    | 243 | 287 | 336 | 393 |
| 37     | 15  | 22  | 37 | 62  | 86  | 114 | 137    | 63,8 | 100,2 | 137 | 192 | 231 | 281 | 237    | 141 | 184 | 237 | 294 | 341 |     | 337    | 244 | 288 | 337 | 394 |
| 38     | 15  | 23  | 38 | 63  | 89  | 116 | 138    | 64,5 | 101   | 138 | 193 | 232 | 282 | 238    | 142 | 185 | 238 | 295 | 342 |     | 338    | 245 | 289 | 338 | 395 |
| 39     | 16  | 24  | 39 | 65  | 91  | 118 | 139    | 65,2 | 101,8 | 139 | 194 | 233 | 284 | 239    | 142 | 186 | 239 | 296 | 343 |     | 339    | 246 | 290 | 339 | 396 |
| 40     | 16  | 24  | 40 | 66  | 93  | 120 | 140    | 65,9 | 102,6 | 140 | 195 | 234 | 285 | 240    | 143 | 187 | 240 | 297 | 344 |     | 340    | 247 | 291 | 340 | 397 |
| 41     | 16  | 25  | 41 | 68  | 95  | 122 | 141    | 66,6 | 103,4 | 141 | 196 | 236 | 287 | 241    | 144 | 188 | 241 | 298 | 345 |     | 341    | 248 | 292 | 341 | 398 |
| 42     | 17  | 25  | 42 | 69  | 98  | 124 | 142    | 67,3 | 104,2 | 142 | 197 | 237 | 288 | 242    | 145 | 188 | 242 | 299 | 346 |     | 342    | 249 | 293 | 342 | 399 |
| 43     | 17  | 26  | 43 | 71  | 100 | 126 | 143    | 68   | 105   | 143 | 198 | 238 | 290 | 243    | 146 | 189 | 243 | 300 | 347 |     | 343    | 250 | 294 | 343 | 400 |
| 44     | 18  | 27  | 44 | 72  | 102 | 128 | 144    | 68,7 | 105,8 | 144 | 199 | 239 | 291 | 244    | 146 | 190 | 244 | 301 | 348 |     | 344    | 251 | 295 | 344 | 401 |
| 45     | 18  | 27  | 45 | 74  | 105 | 130 | 145    | 69,4 | 106,6 | 145 | 200 | 240 | 293 | 245    | 147 | 191 | 245 | 302 | 349 |     | 345    | 252 | 296 | 345 | 402 |
| 46     | 18  | 28  | 46 | 75  | 107 | 132 | 146    | 70,1 | 107,4 | 146 | 201 | 242 | 294 | 246    | 148 | 192 | 246 | 303 | 350 |     | 346    | 253 | 297 | 346 | 403 |
| 47     | 19  | 29  | 47 | 77  | 109 | 134 | 147    | 70,8 | 108,2 | 147 | 202 | 243 | 296 | 247    | 149 | 193 | 247 | 304 | 351 |     | 347    | 254 | 298 | 347 | 404 |
| 48     | 19  | 30  | 48 | 78  | 112 | 136 | 148    | 71,5 | 109   | 148 | 203 | 244 | 297 | 248    | 150 | 194 | 248 | 305 | 352 |     | 348    | 255 | 299 | 348 | 405 |
| 49     | 20  | 30  | 49 | 80  | 114 | 138 | 149    | 72,2 | 109,8 | 149 | 204 | 245 | 299 | 249    | 150 | 195 | 249 | 306 | 353 |     | 349    | 256 | 300 | 349 | 406 |
| 50     | 20  | 31  | 50 | 81  | 116 | 140 | 150    | 72,9 | 110,6 | 150 | 205 | 246 | 300 | 250    | 151 | 196 | 250 | 307 | 354 |     | 350    | 257 | 301 | 350 | 407 |

|     |    |    |     |     |     |     |     |      |       |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |  |     |     |     |     |
|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|
| 51  | 20 | 32 | 51  | 83  | 119 | 142 | 151 | 73,6 | 111,4 | 151 | 206 | 248 | 302 | 251 | 152 | 197 | 251 | 308 | 355 |  | 351 | 258 | 302 | 351 |
| 52  | 21 | 32 | 52  | 84  | 121 | 144 | 152 | 74,3 | 112,2 | 152 | 207 | 249 | 303 | 252 | 153 | 197 | 252 | 309 | 356 |  | 352 | 259 | 303 | 352 |
| 53  | 21 | 33 | 53  | 86  | 123 | 146 | 153 | 75   | 113   | 153 | 208 | 250 | 305 | 253 | 154 | 198 | 253 | 310 | 357 |  | 353 | 260 | 304 | 353 |
| 54  | 22 | 34 | 54  | 87  | 125 | 148 | 154 | 75,7 | 113,8 | 154 | 209 | 251 | 306 | 254 | 155 | 199 | 254 | 311 | 358 |  | 354 | 261 | 305 | 354 |
| 55  | 22 | 35 | 55  | 89  | 128 | 150 | 155 | 76,4 | 114,6 | 155 | 210 | 252 | 308 | 255 | 156 | 200 | 255 | 312 | 359 |  | 355 | 262 | 306 | 355 |
| 56  | 22 | 35 | 56  | 90  | 130 | 152 | 156 | 77,1 | 115,4 | 156 | 211 | 254 | 309 | 256 | 157 | 201 | 256 | 313 | 360 |  | 356 | 263 | 307 | 356 |
| 57  | 23 | 36 | 57  | 92  | 132 | 154 | 157 | 77,8 | 116,2 | 157 | 212 | 255 | 311 | 257 | 157 | 202 | 257 | 314 | 361 |  | 357 | 264 | 308 | 357 |
| 58  | 23 | 37 | 58  | 93  | 134 | 156 | 158 | 78,5 | 117   | 158 | 213 | 256 | 312 | 258 | 158 | 203 | 258 | 315 | 362 |  | 358 | 265 | 309 | 358 |
| 59  | 24 | 38 | 59  | 95  | 136 | 158 | 159 | 79,2 | 117,8 | 159 | 214 | 257 | 314 | 259 | 159 | 204 | 259 | 316 | 363 |  | 359 | 266 | 310 | 359 |
| 60  | 24 | 39 | 60  | 96  | 139 | 160 | 160 | 79,9 | 118,6 | 160 | 216 | 258 | 315 | 260 | 160 | 205 | 260 | 317 | 364 |  | 360 | 267 | 311 | 360 |
| 61  | 24 | 39 | 61  | 98  | 141 | 162 | 161 | 80,6 | 119,4 | 161 | 217 | 260 | 317 | 261 | 161 | 206 | 261 | 318 | 365 |  | 361 | 268 | 312 | 361 |
| 62  | 25 | 40 | 62  | 100 | 143 | 164 | 162 | 81,3 | 120,2 | 162 | 218 | 261 | 318 | 262 | 162 | 206 | 262 | 319 | 366 |  | 362 | 269 | 313 | 362 |
| 63  | 25 | 41 | 63  | 101 | 145 | 166 | 163 | 82   | 121   | 163 | 219 | 262 | 320 | 263 | 163 | 207 | 263 | 320 | 367 |  | 363 | 270 | 314 | 363 |
| 64  | 26 | 42 | 64  | 103 | 147 | 168 | 164 | 82,7 | 121,8 | 164 | 220 | 263 | 321 | 264 | 164 | 208 | 264 | 321 | 368 |  | 364 | 271 | 315 | 364 |
| 65  | 26 | 43 | 65  | 104 | 149 | 170 | 165 | 83,4 | 122,6 | 165 | 221 | 264 | 323 | 265 | 165 | 209 | 265 | 322 | 369 |  | 365 | 272 | 316 | 365 |
| 66  | 26 | 43 | 66  | 106 | 150 | 172 | 166 | 84,1 | 123,4 | 166 | 222 | 266 | 324 | 266 | 166 | 210 | 266 | 323 | 370 |  | 366 | 273 | 317 | 366 |
| 67  | 27 | 44 | 67  | 108 | 152 | 174 | 167 | 84,8 | 124,2 | 167 | 223 | 267 | 326 | 267 | 166 | 211 | 267 | 324 | 371 |  | 367 | 274 | 318 | 367 |
| 68  | 27 | 45 | 68  | 109 | 154 | 176 | 168 | 85,6 | 125   | 168 | 224 | 268 | 327 | 268 | 167 | 212 | 268 | 325 | 372 |  | 368 | 275 | 319 | 368 |
| 69  | 28 | 46 | 69  | 111 | 155 | 178 | 169 | 86,4 | 125,8 | 169 | 225 | 269 | 329 | 269 | 168 | 213 | 269 | 326 | 373 |  | 369 | 276 | 320 | 369 |
| 70  | 28 | 47 | 70  | 112 | 157 | 180 | 170 | 87,2 | 126,6 | 170 | 227 | 270 | 330 | 270 | 169 | 214 | 270 | 327 | 374 |  | 370 | 277 | 321 | 370 |
| 71  | 28 | 47 | 71  | 114 | 158 | 182 | 171 | 88   | 127,4 | 171 | 228 | 272 | 331 | 271 | 170 | 215 | 271 | 328 | 375 |  | 371 | 278 | 322 | 371 |
| 72  | 29 | 48 | 72  | 115 | 159 | 183 | 172 | 88,8 | 128,2 | 172 | 229 | 273 | 332 | 272 | 171 | 215 | 272 | 329 | 376 |  | 372 | 279 | 323 | 372 |
| 73  | 29 | 49 | 73  | 117 | 160 | 185 | 173 | 89,6 | 129   | 173 | 230 | 274 | 333 | 273 | 172 | 216 | 273 | 330 | 377 |  | 373 | 280 | 324 | 373 |
| 74  | 30 | 50 | 74  | 118 | 161 | 186 | 174 | 90,4 | 129,8 | 174 | 231 | 275 | 334 | 274 | 173 | 217 | 274 | 331 | 378 |  | 374 | 281 | 325 | 374 |
| 75  | 30 | 51 | 75  | 120 | 162 | 188 | 175 | 91,2 | 130,6 | 175 | 232 | 276 | 335 | 275 | 174 | 218 | 275 | 332 | 379 |  | 375 | 282 | 326 | 375 |
| 76  | 30 | 51 | 76  | 121 | 163 | 189 | 176 | 92   | 131,4 | 176 | 233 | 278 | 336 | 276 | 175 | 219 | 276 | 333 | 380 |  | 376 | 283 | 327 | 376 |
| 77  | 31 | 52 | 77  | 122 | 164 | 191 | 177 | 92,8 | 132,2 | 177 | 234 | 279 | 337 | 277 | 175 | 220 | 277 | 334 | 381 |  | 377 | 284 | 328 | 377 |
| 78  | 31 | 53 | 78  | 123 | 165 | 192 | 178 | 93,6 | 133   | 178 | 235 | 280 | 338 | 278 | 176 | 221 | 278 | 335 | 382 |  | 378 | 285 | 329 | 378 |
| 79  | 32 | 54 | 79  | 125 | 166 | 194 | 179 | 94,4 | 133,8 | 179 | 236 | 281 | 339 | 279 | 177 | 222 | 279 | 336 | 383 |  | 379 | 286 | 330 | 379 |
| 80  | 32 | 55 | 80  | 126 | 167 | 195 | 180 | 95,2 | 134,6 | 180 | 237 | 282 | 340 | 280 | 178 | 223 | 280 | 337 | 384 |  | 380 | 287 | 331 | 380 |
| 81  | 32 | 55 | 81  | 127 | 167 | 197 | 181 | 96   | 135,4 | 181 | 238 | 284 | 341 | 281 | 179 | 224 | 281 | 338 | 385 |  | 381 | 288 | 332 | 381 |
| 82  | 33 | 56 | 82  | 129 | 168 | 198 | 182 | 96,8 | 136,2 | 182 | 239 | 285 | 342 | 282 | 180 | 225 | 282 | 339 | 386 |  | 382 | 289 | 333 | 382 |
| 83  | 33 | 57 | 83  | 130 | 169 | 200 | 183 | 97,6 | 137   | 183 | 240 | 286 | 343 | 283 | 181 | 226 | 283 | 340 | 387 |  | 383 | 290 | 334 | 383 |
| 84  | 34 | 58 | 84  | 131 | 170 | 201 | 184 | 98,4 | 137,8 | 184 | 241 | 287 | 344 | 284 | 182 | 227 | 284 | 341 | 388 |  | 384 | 291 | 335 | 384 |
| 85  | 34 | 59 | 85  | 133 | 171 | 203 | 185 | 99,2 | 138,6 | 185 | 242 | 288 | 345 | 285 | 183 | 228 | 285 | 342 | 389 |  | 385 | 292 | 336 | 385 |
| 86  | 34 | 59 | 86  | 134 | 172 | 204 | 186 | 100  | 139,4 | 186 | 243 | 289 | 346 | 286 | 184 | 229 | 286 | 343 | 390 |  | 386 | 293 | 337 | 386 |
| 87  | 35 | 60 | 87  | 135 | 173 | 206 | 187 | 101  | 140,2 | 187 | 244 | 290 | 347 | 287 | 184 | 230 | 287 | 344 | 391 |  | 387 | 294 | 338 | 387 |
| 88  | 35 | 61 | 88  | 136 | 174 | 207 | 188 | 102  | 141   | 188 | 245 | 291 | 348 | 288 | 185 | 231 | 288 | 345 | 392 |  | 388 | 295 | 339 | 388 |
| 89  | 36 | 62 | 89  | 138 | 175 | 209 | 189 | 102  | 141,8 | 189 | 246 | 293 | 349 | 289 | 186 | 232 | 289 | 346 | 393 |  | 389 | 296 | 340 | 389 |
| 90  | 36 | 63 | 90  | 139 | 176 | 210 | 190 | 103  | 142,6 | 190 | 247 | 294 | 350 | 290 | 187 | 233 | 290 | 347 | 394 |  | 390 | 297 | 341 | 390 |
| 91  | 36 | 63 | 91  | 140 | 176 | 212 | 191 | 104  | 143,4 | 191 | 248 | 295 | 351 | 291 | 188 | 234 | 291 | 348 | 395 |  | 391 | 298 | 342 | 391 |
| 92  | 37 | 64 | 92  | 142 | 177 | 213 | 192 | 105  | 144,2 | 192 | 249 | 296 | 352 | 292 | 189 | 235 | 292 | 349 | 396 |  | 392 | 299 | 343 | 392 |
| 93  | 37 | 65 | 93  | 143 | 178 | 215 | 193 | 106  | 145   | 193 | 250 | 297 | 353 | 293 | 190 | 236 | 293 | 350 | 397 |  | 393 | 300 | 344 | 393 |
| 94  | 38 | 66 | 94  | 144 | 179 | 216 | 194 | 106  | 145,8 | 194 | 251 | 298 | 354 | 294 | 191 | 237 | 294 | 351 | 398 |  | 394 | 301 | 345 | 394 |
| 95  | 38 | 67 | 95  | 145 | 180 | 218 | 195 | 107  | 146,6 | 195 | 252 | 299 | 355 | 295 | 192 | 238 | 295 | 352 | 399 |  | 395 | 302 | 346 | 395 |
| 96  | 38 | 67 | 96  | 146 | 181 | 219 | 196 | 108  | 147,5 | 196 | 253 | 300 | 356 | 296 | 193 | 239 | 296 | 353 | 400 |  | 396 | 303 | 347 | 396 |
| 97  | 39 | 68 | 97  | 148 | 182 | 221 | 197 | 109  | 148,2 | 197 | 254 | 301 | 357 | 297 | 194 | 240 | 297 | 354 | 401 |  | 397 | 304 | 348 | 397 |
| 98  | 39 | 69 | 98  | 149 | 183 | 222 | 198 | 110  | 149   | 198 | 255 | 302 | 358 | 298 | 195 | 241 | 298 | 355 | 402 |  | 398 | 305 | 349 | 398 |
| 99  | 40 | 70 | 99  | 150 | 184 | 224 | 199 | 110  | 149,8 | 199 | 256 | 303 | 359 | 299 | 196 | 242 | 299 | 356 | 403 |  | 399 | 306 | 350 | 399 |
| 100 | 40 | 71 | 100 | 151 | 185 | 225 | 200 | 111  | 150,6 | 200 | 257 | 304 | 360 | 300 | 197 | 243 | 300 | 357 | 404 |  | 400 | 307 | 351 | 400 |

# LONG CYCLE KETTLEBELLS 10 MINUTES (Длинный цикл)

| подъёмы | 16   | 20   | 24 | 28   | 32 | 36  | подъёмы | 16   | 20   | 24  | 28  | 32  | 36  | подъёмы | 16   | 20  | 24  | 28  | 32  |
|---------|------|------|----|------|----|-----|---------|------|------|-----|-----|-----|-----|---------|------|-----|-----|-----|-----|
| 1       | 0,4  | 0,7  | 1  | 3    | 5  | 9   | 51      | 23   | 35,7 | 51  | 71  | 83  | 102 | 101     | 63   | 81  | 101 | 126 | 148 |
| 2       | 0,8  | 1,4  | 2  | 5    | 9  | 14  | 52      | 23,5 | 36,4 | 52  | 72  | 85  | 103 | 102     | 64   | 82  | 102 | 127 | 149 |
| 3       | 1,2  | 2,1  | 3  | 7    | 12 | 18  | 53      | 24   | 37,1 | 53  | 73  | 86  | 105 | 103     | 65   | 83  | 103 | 128 | 150 |
| 4       | 1,6  | 2,8  | 4  | 9    | 16 | 22  | 54      | 24,5 | 37,8 | 54  | 74  | 88  | 106 | 104     | 66   | 84  | 104 | 129 | 151 |
| 5       | 2    | 3,5  | 5  | 12   | 19 | 26  | 55      | 25   | 38,5 | 55  | 75  | 89  | 108 | 105     | 67   | 85  | 105 | 130 | 152 |
| 6       | 2,4  | 4,2  | 6  | 15   | 23 | 30  | 56      | 25,5 | 39,2 | 56  | 76  | 90  | 109 | 106     | 68   | 86  | 106 | 131 | 153 |
| 7       | 2,8  | 4,9  | 7  | 18   | 27 | 34  | 57      | 26   | 39,9 | 57  | 77  | 92  | 111 | 107     | 69   | 87  | 107 | 132 | 154 |
| 8       | 3,2  | 5,6  | 8  | 20   | 31 | 38  | 58      | 26,5 | 40,6 | 58  | 78  | 94  | 112 | 108     | 70   | 88  | 108 | 133 | 155 |
| 9       | 3,6  | 6,3  | 9  | 22   | 34 | 42  | 59      | 27   | 41,3 | 59  | 79  | 96  | 114 | 109     | 71   | 89  | 109 | 134 | 155 |
| 10      | 4    | 7    | 10 | 24   | 37 | 45  | 60      | 27,5 | 42   | 60  | 80  | 98  | 115 | 110     | 72   | 90  | 110 | 135 | 156 |
| 11      | 4,4  | 7,7  | 11 | 25,5 | 40 | 48  | 61      | 28   | 42,8 | 61  | 81  | 100 | 117 | 111     | 73   | 91  | 111 | 136 | 156 |
| 12      | 4,8  | 8,4  | 12 | 27   | 42 | 51  | 62      | 28,5 | 43,6 | 62  | 82  | 102 | 118 | 112     | 74   | 92  | 112 | 137 | 157 |
| 13      | 5,2  | 9,1  | 13 | 28,5 | 44 | 54  | 63      | 29   | 44,4 | 63  | 83  | 103 | 120 | 113     | 75   | 93  | 113 | 138 | 157 |
| 14      | 5,6  | 9,8  | 14 | 30   | 46 | 57  | 64      | 29,5 | 45,2 | 64  | 84  | 104 | 121 | 114     | 76   | 94  | 114 | 139 | 158 |
| 15      | 6    | 10,5 | 15 | 31,5 | 47 | 60  | 65      | 30   | 46   | 65  | 85  | 105 | 123 | 115     | 77   | 95  | 115 | 140 | 160 |
| 16      | 6,4  | 11,2 | 16 | 33   | 48 | 62  | 66      | 30,5 | 46,8 | 66  | 86  | 106 | 124 | 116     | 78   | 96  | 116 | 141 |     |
| 17      | 6,8  | 11,9 | 17 | 34,5 | 50 | 64  | 67      | 31   | 47,6 | 67  | 87  | 107 | 126 | 117     | 79   | 97  | 117 | 142 |     |
| 18      | 7,2  | 12,6 | 18 | 36   | 52 | 66  | 68      | 31,5 | 48,4 | 68  | 88  | 108 | 127 | 118     | 80   | 98  | 118 | 143 |     |
| 19      | 7,6  | 13,3 | 19 | 37,5 | 54 | 68  | 69      | 32   | 49,2 | 69  | 89  | 109 | 129 | 119     | 81,5 | 99  | 119 | 144 |     |
| 20      | 8    | 14   | 20 | 39   | 55 | 70  | 70      | 32,5 | 50   | 70  | 90  | 110 | 130 | 120     | 83   | 100 | 120 | 145 |     |
| 21      | 8,4  | 14,7 | 21 | 40,5 | 56 | 71  | 71      | 33   | 51   | 71  | 91  | 111 | 132 | 121     | 84,5 | 101 | 121 | 146 |     |
| 22      | 8,8  | 15,4 | 22 | 42   | 57 | 72  | 72      | 34   | 52   | 72  | 92  | 112 | 133 | 122     | 86   | 102 | 122 | 147 |     |
| 23      | 9,2  | 16,1 | 23 | 43,5 | 58 | 73  | 73      | 35   | 53   | 73  | 93  | 113 | 135 | 123     | 87,5 | 103 | 123 | 148 |     |
| 24      | 9,6  | 16,8 | 24 | 45   | 59 | 74  | 74      | 36   | 54   | 74  | 94  | 114 | 136 | 124     | 89   | 104 | 124 | 149 |     |
| 25      | 10   | 17,5 | 25 | 46   | 60 | 75  | 75      | 37   | 55   | 75  | 95  | 115 | 138 | 125     | 90,5 | 105 | 125 | 150 |     |
| 26      | 10,5 | 18,2 | 26 | 47   | 61 | 76  | 76      | 38   | 56   | 76  | 96  | 116 | 139 | 126     | 92   | 106 | 126 | 151 |     |
| 27      | 11   | 18,9 | 27 | 48   | 62 | 77  | 77      | 39   | 57   | 77  | 97  | 117 | 141 | 127     | 93,5 | 107 | 127 | 152 |     |
| 28      | 11,5 | 19,6 | 28 | 49   | 63 | 78  | 78      | 40   | 58   | 78  | 98  | 118 | 142 | 128     | 95   | 108 | 128 | 153 |     |
| 29      | 12   | 20,3 | 29 | 50   | 64 | 79  | 79      | 41   | 59   | 79  | 99  | 119 | 144 | 129     | 96,5 | 109 | 129 | 154 |     |
| 30      | 12,5 | 21   | 30 | 51   | 65 | 80  | 80      | 42   | 60   | 80  | 100 | 120 | 145 | 130     | 98   | 110 | 130 | 155 |     |
| 31      | 13   | 21,7 | 31 | 51   | 65 | 81  | 81      | 43   | 61   | 81  | 101 | 121 | 147 | 131     | 99   | 111 | 131 | 156 |     |
| 32      | 13,5 | 22,4 | 32 | 52   | 66 | 82  | 82      | 44   | 62   | 82  | 102 | 122 | 148 | 132     | 100  | 112 | 132 | 157 |     |
| 33      | 14   | 23,1 | 33 | 53   | 67 | 83  | 83      | 45   | 63   | 83  | 103 | 123 | 150 | 133     | 101  | 113 | 133 | 158 |     |
| 34      | 14,5 | 23,8 | 34 | 54   | 68 | 84  | 84      | 46   | 64   | 84  | 104 | 124 | 151 | 134     | 102  | 114 | 134 | 159 |     |
| 35      | 15   | 24,5 | 35 | 55   | 68 | 85  | 85      | 47   | 65   | 85  | 105 | 125 | 153 | 135     | 103  | 115 | 135 | 160 |     |
| 36      | 15,5 | 25,2 | 36 | 56   | 69 | 86  | 86      | 48   | 66   | 86  | 106 | 126 | 154 | 136     | 104  | 116 | 136 |     |     |
| 37      | 16   | 25,9 | 37 | 57   | 69 | 87  | 87      | 49   | 67   | 87  | 107 | 127 | 156 | 137     | 105  | 117 | 137 |     |     |
| 38      | 16,5 | 26,6 | 38 | 58   | 70 | 88  | 88      | 50   | 68   | 88  | 108 | 128 | 157 | 138     | 106  | 118 | 138 |     |     |
| 39      | 17   | 27,3 | 39 | 59   | 70 | 89  | 89      | 51   | 69   | 89  | 109 | 129 | 159 | 139     | 107  | 119 | 139 |     |     |
| 40      | 17,5 | 28   | 40 | 60   | 71 | 90  | 90      | 52   | 70   | 90  | 110 | 130 | 160 | 140     | 108  | 120 | 140 |     |     |
| 41      | 18   | 28,7 | 41 | 61   | 72 | 91  | 91      | 53   | 71   | 91  | 112 | 131 | 162 | 141     | 109  | 121 | 141 |     |     |
| 42      | 18,5 | 29,4 | 42 | 62   | 73 | 92  | 92      | 54   | 72   | 92  | 113 | 132 | 163 | 142     | 110  | 122 | 142 |     |     |
| 43      | 19   | 30,1 | 43 | 63   | 74 | 93  | 93      | 55   | 73   | 93  | 115 | 133 | 165 | 143     | 111  | 123 | 143 |     |     |
| 44      | 19,5 | 30,8 | 44 | 64   | 75 | 94  | 94      | 56   | 74   | 94  | 116 | 135 | 166 | 144     | 112  | 124 | 144 |     |     |
| 45      | 20   | 31,5 | 45 | 65   | 76 | 95  | 95      | 57   | 75   | 95  | 118 | 137 | 168 | 145     | 113  | 125 | 145 |     |     |
| 46      | 20,5 | 32,2 | 46 | 66   | 77 | 96  | 96      | 58   | 76   | 96  | 119 | 139 | 169 | 146     | 114  | 126 | 146 |     |     |
| 47      | 21   | 32,9 | 47 | 67   | 78 | 97  | 97      | 59   | 77   | 97  | 121 | 141 | 171 | 147     | 115  | 127 | 147 |     |     |
| 48      | 21,5 | 33,6 | 48 | 68   | 79 | 98  | 98      | 60   | 78   | 98  | 122 | 143 | 172 | 148     | 116  | 128 | 148 |     |     |
| 49      | 22   | 34,3 | 49 | 69   | 80 | 99  | 99      | 61   | 79   | 99  | 124 | 145 | 174 | 149     | 117  | 129 | 149 |     |     |
| 50      | 22,5 | 35   | 50 | 70   | 82 | 100 | 100     | 62   | 80   | 100 | 125 | 147 | 175 | 150     | 118  | 130 | 150 |     |     |

Приложение 2 Таблица Абсолютных коэффициентов

# Длинный цикл 10

## Мужчины 32 кг

| ВК     | Рез | 1-КМС        | Рез | КМС-МС       | Рез | МС-МСМК      | Рез | МСМК-Р       | Рез | R-MAX        |
|--------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|
| 63     | 20  | <u>4,255</u> | 27  | <u>5,806</u> | 35  | <u>7,594</u> | 44  | <u>7,894</u> | 70  | <u>8,571</u> |
| 68     | 24  | <u>3,636</u> | 31  | <u>5,142</u> | 39  | <u>6,666</u> | 51  | <u>6,87</u>  | 80  | <u>7,5</u>   |
| 73     | 26  | <u>3,125</u> | 38  | <u>4,39</u>  | 44  | <u>5,769</u> | 60  | <u>6,206</u> | 85  | <u>7,058</u> |
| 78     | 29  | <u>2,816</u> | 42  | <u>4</u>     | 48  | <u>5,172</u> | 68  | <u>5,696</u> | 90  | <u>6,666</u> |
| 85     | 31  | <u>2,666</u> | 44  | <u>3,789</u> | 51  | <u>4,8</u>   | 74  | <u>5,325</u> | 95  | <u>6,315</u> |
| 95     | 35  | <u>2,469</u> | 46  | <u>3,6</u>   | 54  | <u>4,411</u> | 78  | <u>5,113</u> | 98  | <u>6,122</u> |
| 105    | 37  | <u>2,352</u> | 48  | <u>3,428</u> | 57  | <u>4,347</u> | 81  | <u>4,972</u> | 100 | <u>6</u>     |
| СВ.105 | 39  | <u>2,247</u> | 50  | <u>3,302</u> | 59  | <u>4,225</u> | 83  | <u>4,864</u> | 102 | <u>5,882</u> |

## Женщины 24 кг

| ВК    | Рез 1р. | 1-КМС        | Рез КМС | КМС-МС       | Рез МС | МС-МСМК      | Рез Элит | МСМК-Р        | Рез. Рекорд | R-MAX         |
|-------|---------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|----------|---------------|-------------|---------------|
| 48    | 8       | <u>5,405</u> | 15      | <u>8,372</u> | 28     | <u>9,677</u> | 34       | <u>10,227</u> | 54          | <u>11,111</u> |
| 53    | 17      | <u>4,651</u> | 26      | <u>6</u>     | 34     | <u>8,108</u> | 40       | <u>8,256</u>  | 69          | <u>8,695</u>  |
| 58    | 24      | <u>3,846</u> | 28      | <u>5,454</u> | 38     | <u>6,976</u> | 48       | <u>7,258</u>  | 76          | <u>7,894</u>  |
| 63    | 25      | <u>3,636</u> | 30      | <u>4,864</u> | 44     | <u>6,25</u>  | 52       | <u>6,666</u>  | 83          | <u>7,228</u>  |
| 68    | 27      | <u>3,448</u> | 31      | <u>4,736</u> | 45     | <u>5,825</u> | 58       | <u>6,25</u>   | 86          | <u>6,976</u>  |
| 73    | 28      | <u>3,333</u> | 32      | <u>4,615</u> | 46     | <u>5,66</u>  | 60       | <u>6</u>      | 90          | <u>6,666</u>  |
| СВ 73 | 29      | <u>3,225</u> | 33      | <u>4,5</u>   | 47     | <u>5,504</u> | 62       | <u>5,844</u>  | 92          | <u>6,521</u>  |
|       |         |              |         |              |        |              |          |               |             |               |

# ДВОЕБОРЬЕ 10

## Мужчины 32 кг

| ВК     | Рез | 1-КМС | Рез | КМС-МС       | Рез | МС-МСМК      | Рез | МСМК-Р       | Рез | R-MAX        |
|--------|-----|-------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|--------------|
| 63     |     | -     | 62  | <u>2,482</u> | 83  | <u>2,678</u> | 141 | <u>2,849</u> | 210 | <u>2,857</u> |
| 68     |     | -     | 69  | <u>2,168</u> | 97  | <u>2,38</u>  | 155 | <u>2,631</u> | 225 | <u>2,666</u> |
| 73     |     | -     | 76  | <u>1,978</u> | 106 | <u>2,181</u> | 169 | <u>2,444</u> | 240 | <u>2,5</u>   |
| 78     |     | -     | 84  | <u>1,8</u>   | 116 | <u>1,993</u> | 185 | <u>2,272</u> | 255 | <u>2,352</u> |
| 85     |     | -     | 90  | <u>1,666</u> | 126 | <u>1,886</u> | 192 | <u>2,212</u> | 260 | <u>2,307</u> |
| 95     |     | -     | 95  | <u>1,578</u> | 133 | <u>1,801</u> | 200 | <u>2,15</u>  | 265 | <u>2,264</u> |
| 105    |     | -     | 100 | <u>1,506</u> | 139 | <u>1,759</u> | 202 | <u>2,118</u> | 270 | <u>2,222</u> |
| СВ.105 |     | -     | 107 | <u>1,428</u> | 145 | <u>1,69</u>  | 210 | <u>2,061</u> | 275 | <u>2,181</u> |

## Женщины 20 кг

| ВК    | Рез 1р. | 1-КМС        | Рез КМС | КМС-МС       | Рез МС | МС-МСМК      | Рез Элит | МСМК-Р       | Рез.Рекорд | R-MAX         |
|-------|---------|--------------|---------|--------------|--------|--------------|----------|--------------|------------|---------------|
| 48    | 30      | <u>2,631</u> | 46      | <u>3,272</u> | 64     | <u>3,896</u> | 90       | <u>3,896</u> | 141        | <u>3,9</u>    |
| 53    | 38      | <u>2,222</u> | 52      | <u>2,812</u> | 76     | <u>3,26</u>  | 108      | <u>3,422</u> | 155        | <u>3,548</u>  |
| 58    | 44      | <u>1,96</u>  | 58      | <u>2,571</u> | 82     | <u>3</u>     | 118      | <u>3,135</u> | 169        | <u>3,254</u>  |
| 63    | 48      | <u>1,754</u> | 66      | <u>2,337</u> | 88     | <u>2,83</u>  | 124      | <u>2,912</u> | 185        | <u>2,0972</u> |
| 68    | 52      | <u>1,612</u> | 72      | <u>2,168</u> | 94     | <u>2,608</u> | 136      | <u>2,743</u> | 192        | <u>2,846</u>  |
| 73    | 57      | <u>1,526</u> | 74      | <u>2,068</u> | 100    | <u>2,521</u> | 138      | <u>2,662</u> | 200        | <u>2,75</u>   |
| СВ 73 | 61      | <u>1,459</u> | 76      | <u>1,978</u> | 106    | <u>2,439</u> | 140      | <u>2,631</u> | 202        | <u>2,722</u>  |

## Приложение 3 Дисциплины и вес гирь

| Дисциплины                                                           | ПОДА М | ПОДА Ж | Мужчины           | Юноши до 18 лет | Мальчики до 12 лет | Ветераны Мужчины 40-50 | Ветераны Мужчины 51-60 | Ветераны Мужчины 61+ | Женщины           | Девочки до 18 лет | Девочки до 12 лет | Ветераны Женщины 35-44 | Ветераны Женщины 45-54 | Ветераны Женщины 55+ |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|-------------------|-----------------|--------------------|------------------------|------------------------|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| Троеборье 5 минут                                                    |        |        | 16,20,24,28,32    | 12,16,20,24,28  |                    | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         |                      | 16,20,24,28       |                   |                   |                        |                        |                      |
| Двоеборье 10 минут                                                   |        |        | 16,20,24,28,32    | 12,16,20,24,28  |                    | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28       | 12,16,20,24,28    | 8,12,16,20,24     |                   | 8,12,16,20,24          |                        |                      |
| Двоеборье 5 минут                                                    | 16,24  | 8,16   | 16,20,24,28,32    | 16,20,24,28     | 6,8                | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28    |                   |                   | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24        |
| Длинный цикл 10 минут                                                |        |        | 16,20,24,28,32    | 12,16,20,24,28  |                    | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24            | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28    | 8,12,16,20,24     |                   |                        |                        |                      |
| Длинный цикл 5 минут                                                 | 16,24  | 8,16   | 16,20,24,28,32    | 16,20,24,28     | 6,8                | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24            | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28    | 12,16,20,24       |                   |                        |                        |                      |
| Длинный цикл 3 минуты                                                |        |        | 20,24,28,32,36    | 16,20,24,28     | 4,6,8,12           | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28    | 12,16,20,24       |                   |                        |                        |                      |
| Толчок гирь 5 минут                                                  | 16,24  | 8,16   | 16,20,24,28,32    |                 | 4,6,8,12           | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28    |                   |                   | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24          |                      |
| Толчок гирь, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2х гирь 3 минуты. |        |        | 20,24,28,32,36    | 16,20,24,28     | 12,16              | 16,20,24,28            | 16,20,24,28            | 12,16,20,24          | 12,16,20,24,28    |                   |                   | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24          |                      |
| Толчок гирь, Длинный цикл, рывок 2х гирь 1 минута                    |        |        | 32,36(ВК)         |                 | 12,16              | 24,28(ВК)              | 24,28(ВК)              | 20,24(ВК)            | 16,20,24,28       |                   |                   | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24          |                      |
| Армейский рывок                                                      | 16,24  | 8,16   | 16,20,24,28,32,36 | 12,16,20,24,28  | 4,6,8,12           | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 12,16,20,24,28,32 | 12,16,20,24       | 4,6,8,12          | 8,12,16,20,24,28       | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24        |
| Рывок 10 минут                                                       |        |        | 16,20,24,28,32,36 | 12,16,20,24,28  |                    | 12,16,20,24,28         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 16,20,24,28       |                   |                   | 8,12,16,20,24,28       | 8,12,16,20,24,28       | 8,12,16,20,24,28     |
| Рывок гири 5 минут                                                   | 16,24  | 8,16   |                   |                 | 6,8,12,16          | 16,20,24,28,32         | 12,16,20,24,28         | 8,12,16,20,24        | 16,20,24,28       |                   |                   | 8,12,16,20,24,28       | 8,12,16,20,24          | 8,12,16,20,24        |
| Жим гири 1 рукой 5 минут                                             | 16,24  | 8,16   | 24,32             |                 |                    |                        |                        |                      |                   |                   |                   |                        |                        |                      |
| Рывок двух гирь 1 минута, жим гири 50 кг 1 мин., Толчок 50 кг -1 мин |        |        | 16,24,32          | 16,24           |                    |                        |                        |                      |                   |                   |                   |                        |                        |                      |
| Полумарафон по жонглированию                                         |        |        | 16                | 12              | 4                  | 16                     | 16                     |                      | 12                | 8                 | 4                 | 12                     | 12                     |                      |
| Марафон по гиревому жонглированию 1 об                               |        |        | 16                | 12              |                    | 16                     | 16                     |                      | 12                | 8                 |                   | 12                     | 12                     |                      |
| Жонглирование гирей                                                  |        |        | 16                | 8               | 6                  | 16                     | 12                     | 8                    | 8                 | 8                 | 6                 | 8                      |                        |                      |
| Гиревая Гонка Все                                                    |        |        |                   |                 |                    |                        |                        |                      |                   |                   |                   |                        |                        |                      |

В Приложение 5

## Приложение 4 Дисциплины и весовые категории.

| Дисциплины                                                                             | ПОДА М            | ПОДА Ж    | Мужчины                            | Юноши до 18 лет                    | Мальчики до 12 лет           | Ветераны Мужчины 40-50             | Ветераны Мужчины 51-60             | Ветераны Мужчины 61+               | Женщины                        | Девушки до 18 лет              | Девочки до 12 лет         | Ветераны Женщины 35-44         | Ветераны Женщины 45-54         | Ветераны Женщины 55+           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Троеборье 5 минут                                                                      |                   |           | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;+85             |                              | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 |                                    | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |                           |                                |                                |                                |
| Двоеборье 10 минут                                                                     |                   |           | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;+85             |                              | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                           | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |                                |
| Двоеборье 5 минут                                                                      | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;+85             | 32,40,48,48+                 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+106 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+107 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |                           | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |
| Длинный цикл 10 минут                                                                  |                   |           | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;+85             |                              | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                           |                                |                                |                                |
| Длинный цикл 5 минут                                                                   | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 53;58;68;78+                       | 32,40,48,48+                 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                           |                                |                                |                                |
| Длинный цикл 3 минуты                                                                  |                   |           | 73;85;95;10<br>5;105+              | 53;58;68;78+                       | 32;40;48;53<br>;58;63;68;68+ | 73;85;95;10<br>5;105+              | 73;85;95;10<br>5;105+              | 73;85;95;10<br>5;105+              | 58;63;68;73;<br>+73            | 58;63;68;73;<br>+73            |                           |                                |                                |                                |
| Толчок гирь 5 минут                                                                    | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 |                                    | 32;40;48;53<br>;58;63;68;68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+106 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+107 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                           | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |
| Толчок гирь, Длинный цикл, Полурынок 2 гирь, Рынок 2х гирь 3 мин, Толчок гирь 2 минуты |                   |           | 73;85;95;10<br>5;105+              | 53;58;68;78+                       | 40,53,53+                    | 73;85;95;10<br>5;105+              | 73;85;95;10<br>5;105+              | 73;85;95;10<br>5;105+              | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |                           | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |
| Толчок гирь, Рынок 2х гирь 1 минута                                                    |                   |           | АБС (78,78+)                       |                                    | 40,53,53+                    | АБС (78,78+)                       | АБС (78,78+)                       | АБС (78,78+)                       | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     |                                |                           | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     |                                |
| Армейский рынок                                                                        | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;+85             | 32;40;48;53<br>;58;63;68;68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+106 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+107 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 28;36;42;48<br>;53;58;58+ | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |
| Рынок 10 минут                                                                         |                   |           | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 32;40;48;53<br>;58;63;68;68+ | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 63;68;73;78<br>;85;95;<br>105;+105 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |                                |                           | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 | 48;53;58;63<br>;68; 73;<br>+73 |
| Рынок гири 5 минут                                                                     | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ |                                    |                                    | 32;40;48;53;58;63;68;68+     | 63;68;73;78;85;95;<br>105;+105     | 63;68;73;78;85;95;<br>105;+105     | 63;68;73;78;85;95;<br>105;+105     | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     |                                |                           | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     | 48;53;58;63;68; 73;<br>+73     |
| Жим гири 1 рукой 5 минут, Полурынок 2х гирь 5 минут                                    | 63,73,85,85+<br>5 | 58,68,68+ | 63;73;78;<br>85;95;+95;            | 53;58;68;78;78+                    |                              | 53;58;68;78;78+                    | 53;58;68;78;78+                    | 53;58;68;78;78+                    |                                |                                |                           |                                |                                |                                |
| Рынок двух гирь 1 минута,                                                              |                   |           | 63;73;78;<br>85;95;+95;            | 53;58;68;78;78+                    |                              |                                    |                                    |                                    |                                |                                |                           |                                |                                |                                |
| Полумарафон по гиревому жонглированию 1 оборот                                         |                   |           | АБС                                | АБС                                | АБС                          | АБС                                | АБС                                | АБС                                | АБС                            | АБС                            | АБС                       | АБС                            | АБС                            | АБС                            |
| Марафон по гиревому жонглированию 1 оборот                                             |                   |           | АБС                                | АБС                                |                              | АБС                                | АБС                                | АБС                                | АБС                            | АБС                            |                           | АБС                            | АБС                            | АБС                            |
| Жонглирование гирей                                                                    | АБС               | АБС       | АБС                                | АБС                                | АБС                          | АБС                                | АБС                                | АБС                                | АБС                            | АБС                            | АБС                       | АБС                            | АБС                            | АБС                            |
| Гиревая Гонка Все                                                                      | АБС               | АБС       | АБС                                | АБС                                | АБС                          | АБС                                | АБС                                | АБС                                | АБС                            | АБС                            | АБС                       | АБС                            | АБС                            | АБС                            |

## Приложение 5. Вес гирь Гиревая гонка.

| 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 |