

Утверждаю Президент
Всемирной Ассоциации гиревых клубов
_____ С.А. Рачинский

Согласовано Президент
Российского Союза гиревого спорта
_____ И. Н. Денисов



ПОЛОЖЕНИЕ

ЛЕТНИЙ ОНЛАЙН КУБОК

ПО ГИРЕВОМУ ТРОЕБОРЬЮ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация гиревого спорта в мире;
- создание и проведение серии турниров по гиревому спорту среди клубов по единым правилам в различных странах мира;
- определение сильнейших спортсменов в различных соревновательных категориях в рамках проводимых турниров;
- пропаганда силовых видов спорта,
- пропаганда здорового образа жизни.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Летний онлайн Кубок по гиревому троеборью проводится на онлайн платформе E-Champs с 1 по 15 июля 2025 года включительно!

Ссылка на платформу: <https://rosgiri.e-champs.com/>

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Мужчины и женщины любители, юноши и девушки (до 18 лет), мужчины и женщины ветераны (40-49 лет, 50-59 лет и старше 60 лет), дети до 12 лет.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены любого уровня. Мужчины и женщины делятся на категории Любители и Профессионалы согласно спискам 2025 года Всемирной Ассоциации гиревых клубов. В командном зачете среди клубов допускаются любые команды, члены которых участвуют в соревнованиях.

Соревнования проводятся по правилам Всемирной Ассоциации гиревых клубов (Российского Союза гиревого спорта).

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Дисциплина Летнего онлайн Кубка состоит из трех упражнений:

- длинный цикл (толчок двух гирь с опусканием в положение виса после каждого подъема). **Время выполнения 5 минут.**
- толчок (толчок двух гирь с положения фиксации на груди в положение фиксации над головой с выпрямленными руками) **Время выполнения 5 минут.**
- рывок гири (подъем гири из положения виса одним движением на прямую руку вверх, с одной сменой рук) **Время выполнения 5 минут.**

Упражнения выполняются последовательно одно за другим с произвольным отдыхом между ними, но не более 2ух часов.

Спортсменам необходимо сделать 3 разных видеозаписи для каждого упражнения и прикрепить ссылки каждого из них на платформу.

Спортсмен выполняет толчок гирь из положения, при котором ноги и руки выпрямлены. Обязательна видимая остановка гирь в верхнем и исходном положениях.

Подъем не засчитывается:

- при отсутствии остановки в верхнем положении

Выступление будет считаться остановленным:

- при выходе спортсмена с помоста
- при технической неподготовленности спортсмена

5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Возрастные группы и весовые категории:

ВК Мужчины ПРО: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг.

ВК Женщины ПРО: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

ВК Мужчины Любители: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг

ВК Женщины Любители: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

ВК Ветераны Мужчины (40-49; 50-59, 60+): 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг

ВК Ветераны Женщины (40-49; 50-59, 60+): 58 кг, 63 кг, 68 кг, + 68 кг

ВК Юноши (до 18 лет): 58 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

ВК Девушки (до 18 лет): 53 кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

ВК Мальчики (до 12 лет): до 40 кг, + 40 кг

ВК Девочки (до 12 лет): до 36 кг, +36 кг

ВК ПОДА Мужчины: до 78 кг, + 78 кг

ВК ПОДА Женщины: до 63 кг, + 63 кг

Веса гири:

Мужчины ПРО: 40 (коэф 3), 36 кг (коэф 2,5), 32 кг (коэф 2), 28 кг (коэф 1,5), 24 кг (коэф 1)

Женщины ПРО: 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Мужчины Любители: 32 (коэф 3), 28 кг (коэф 2,5), 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+): 32 (коэф 3), 28 кг (коэф 2,5), 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): 32 (коэф 3), 28 кг (коэф 2,5), 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): 16 (коэф 3), 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)

Упражнения выполняется гирями одинакового веса в трех упражнениях по правилам WAKSC (РСГС). Сумма троеборья определяется по формуле: (1 толчок по ДЦ * 3) + (1 толчок * 2) + (1 рывок * 1)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по

формуле: (сумма троеборья x 1) x коэффициент веса гири.

6. КАК ДОБАВИТЬ РЕЗУЛЬТАТ НА ПЛАТФОРМУ

Инструкция по добавлению результата на онлайн-платформу E-champs

1. Пройти по ссылке для регистрации <https://rosgiri.e-champs.com/>
2. Пройти регистрацию
3. Записать видео выступления согласно все правилам (приведены ниже)

4. Добавить видео к себе в ВК-видео или Рутуб-канал
5. Оплатить стартовый взнос на платформе <https://rosgiri.e-champs.com/>
6. Добавить результат вставив ссылку на видео выступления

7. 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.

8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты оцениваются в очках набранных спортсменом во всех трех упражнениях набранных с учетом коэффициента от веса гири.

Участник, который набрал наибольшую сумму очков в рамках своей возрастной группы и весовой категории становится победителем Летнего онлайн Кубка по гиревому троеборью.

Победители и призеры соревнований награждаются медалями ограниченной серии и дипломами Летнего онлайн Кубка по гиревому троеборью.

Абсолютными победителями считаются спортсмены, показавшие лучший результат в рамках своей возрастной категории и награждаются специальными призами в виде нашего мерча (оригинальной одежды от нашего бренда)

ВНИМАНИЕ! У НАС ДЕЙСТВУЕТ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА НАГРАДНОГО МАТЕРИАЛА. НО ЕСЛИ СПОРТСМЕН НЕ ЗАБИРАЕТ С ПУНКТКА ВЫДАЧИ НАГРАДНОЙ МАТЕРИАЛ, ТО ПОВТОРНАЯ ОТПРАВКА ПРОИЗВОДИТСЯ ЗА ЕГО СЧЕТ.

Стартовый взнос за участие в Летнем онлайн Кубке по гиревому троеборью составляет 1800 рублей.

9. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

<https://rosgiri.ru/> Сайт РСГС

<https://vk.com/rosgiri> Группа Вконтакте

<https://t.me/rosgiri> Телеграмм канал

Ссылка на платформу для участия:

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

Контактный телефон +79823085772 – Подгорный Иван Юрьевич.

10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Участие спортсмена в соревнованиях означает его ознакомление согласие с техническими правилами гиревого спорта, а также полную личную ответственность за свою жизнь и здоровье. Участник соглашается с тем, что сам и в полной мере несет ответственность по всем прямым, косвенным и потенциальным рискам, связанным со своей жизнью и здоровьем в момент выступления. За нарушение правил съемки, монтажа видео спортсмен может быть снят с соревнований. За обман на соревнованиях спортсмен дисквалифицируется **ПОЖИЗНЕННО** со всех соревнований Всемирной Ассоциации гиревых клубов!

11. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию по виду спорта, главного судью соревнований – Денисов И.Н. (ВК), главного секретаря соревнования – Подгорный И. (1 категория).