

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

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



ПОЛОЖЕНИЕ

Онлайн Кубок МИРА WAKSC по ГИРЕВОМУ ДУАТЛОНУ

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

Онлайн Кубок Мира WAKSC по гиревому дуатлону проводится на онлайн платформе E-Champs с 15 по 28 сентября 2025 года включительно!

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

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Мужчины и женщины любители и профессионалы (профессионалами считаются спортсмены от звания мастер спорта и выше) 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. Соревнования проводятся по правилам Всемирной Ассоциации гиревых клубов (Российского Союза гиревого спорта).

4. ПРАВИЛА ГИРЕВОГО ДУАТЛОНА

Дисциплина гиревой дуатлон состоит из двух упражнений продолжительностью по три минуты каждое:

- длинный цикл 3 МИНУТЫ (толчок двух гирь с опусканием в положение виса после каждого подъема)
- рывок гири 3 МИНУТЫ (подъем гири из положения виса одним движением на прямую руку вверх)

Упражнения выполняются последовательно одно за другим без отдыха между упражнениями.

Длинный цикл выполняется как толчок гирь с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема в течение 3-х минут.

Рывок гири выполняется одной рукой, разрешается неограниченная смена рук, также в течение 3-х минут.

По завершению выполнения первого упражнения – Длинного цикла, спортсмену подаётся условная команда «Смена», по которой он должен перейти к выполнению упражнения Рывок. **По истечение времени подъемы не будут засчитываться.**

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

Во время перерывов в упражнениях, когда гири на помосте, спортсмену запрещено покидать помост. Разрешается пользоваться магнием.

Спортсмены соревнуются в рамках возрастной группы и весовой категории. Каждый спортсмен может выбрать вес гирь, соответствующий его уровню подготовки. Каждому весу гирь соответствует определённый коэффициент, по которому будет определяться итоговая сумма очков набранных за время выполнения упражнения

Сумма очков, набранных в дуатлоне определяется по формуле: **(Длинный цикл + Рывок*0,5)*Коэффициент гири = Сумма очков в дуатлоне**

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, 68кг, + 68 кг

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

ВК Девушки (до 18 лет): 53кг, 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

Веса гирь:

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+): 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): 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)

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

ВИДЕО ИНСТРУКЦИЯ по добавлению результата и регистрации на платформе:
https://vk.com/wall-146538497_5314

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДЕОЗАПИСИ

- 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 по количеству набранных очков согласно коэффициенту выбранной гири.

Участник, который набрал наибольшее количество очков в рамках своей возрастной группы и возрастной категории становится победителем Онлайн Кубка Мира WAKSC по гиревому Дуатлону.

Победители и призеры личных соревнований награждаются медалями ограниченной серии и дипломами Онлайн Кубка Мира WAKSC по гиревому Дуатлону.

Абсолютными победителями считаются спортсмены, показавшие лучший результат в рамках своей возрастной группы!

Абсолютные победители награждаются СПЕЦИАЛЬНЫМИ ПРИЗАМИ при условии участия не менее 7 спортсменов в их возрастной категории.

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

Стартовый взнос за участие в Онлайн Кубка Мира WAKSC по гиревому Дуатлону составляет 1800 рублей.

9. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

[https://rosgiri.ru/ Сайт РСГС](https://rosgiri.ru/)

<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).

