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

Положение
о проведении
Этапа Мировой серии Гран При
«Золотой Тигр»

Екатеринбург
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 11-12 октября 2025 года г. Екатеринбург – Ул. Экспо Бульвар 2А. Начало соревнований в 9.00 11 сентября.

3. Руководство проведением соревнования:

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Денисов Иван Николаевич, главный секретарь соревнований – Подгорный Иван Юрьевич.

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, допущенные врачом.

5. Программа и порядок проведения соревнований:

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам

У МУЖЧИН:

Троеборье (5, 10 минут)
двоеборье (5, 10 минут)
длинном цикле (2 гири. 1, 2, 3,5,10 минут)
толчке (2 гири. 1, 2, 3,5,10 минут)
рывке (5, 10 минут. 1 смена)
армейском рывке, (12 минут)
жиме гири 1-ой рукой (5 минут. 1 смена)
Гиревой гонке, (1 гирей и 2 гирями)
рывке двух гирь (1, 3 минуты)
полурывке двух гирь (3, 5 минут)
марафоне, (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
полумарафоне (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
дуатлоне (Длинный цикл 2 гирями+рывок 1 гири на количество подъемов)
классическом дуатлоне (3 минуты ДЦ 2 гирями+ рывок гири 5 минут)
жонглированию гирей у мужчин

У ЖЕНЩИН:

Двоеборье (5,10 минут)
длинном цикле (5,10 минут)
рывке (5,10 минут)
армейском рывке (12 минут)
полурывке двух гирь (3, 5 минут)
Гиревой гонке (1 гиря)
Марафоне (60 минут толчок, рывок, ДЦ)
полумарафоне, (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
дуатлоне (Длинный цикл 2 гирями+рывок 1 гири на количество подъемов)
классическом дуатлоне (3 минуты ДЦ 2 гирями+ рывок гири 5 минут)
жонглировании гирей

Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин, ветеранов (40-49, 50-59, 60+).

Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2025 года.

Жонглирование гири проводится согласно таблице:

№ п/п	Группа участников	Вес гири, кг.	Мин. базовая оценка, балл	Примечание
		I. Одиночный разряд		
1	**Мужчины до 40 лет, Юниоры 19-23 года**	**16 кг; 12 кг**	***0,2 балла***	**Коэффициент гири 16 кг к гире 12 кг = 1:0,8**
2	**Женщины старше 22 лет Юниорки 19-23 года**	**8 кг; 6 кг**	***0,2 балла***	**Коэффициент гири 8 кг к гире 6 кг = 1:0,8**
3	**Девушки 12-18 лет**	**8 кг; 6 кг**	***0,2 балла***	**Коэффициент гири 8 кг к гире 6 кг = 1:0,8**
4	**Юноши 14-18 лет**	**12 кг; 8 кг**	***0,2 балла***	**Коэффициент гири 12 кг к гире 8 кг = 1:0,8**
5	**Мужчины-ветераны**	**16 кг; 12 кг**	***0,2 балла***	**Коэффициент гири 16 кг к**

	старше 40 лет			**гире 12 кг = 1:0,8**
2. Парный разряд				
6	**Мужчины - пара**	**В зависимости от возраста участников**	***0,2 балла***	

Гиревой блиц – не более 8 элементов, выполненных без остановки.
Участник выполняет 8 любых, но не повторяющих элементов гиревого жонглирования (броски, постановки) Допускается связка, или комбинация бросков. В процессе выполнения разрешена одна постановка и один мах гирей, которые не засчитываются как элемент, но финальная постановка как элемент засчитывается.

Оценивать будет 5 судей баллами за выступление от 1 до 10 без опыта судейства в жонглировании. Оцениваться будет не только сложность бросков, но и подача выступления, скорость выполнения, разнообразие и творчество.

Каждый участник гиревого блица оплачивает отдельный взнос за участия в нём в размере 1000 руб. Победитель блица награждается из этих взносов (50%).

Взвешивание участников каждый день, 11, 12 октября 2025 года с 9.00 до 11.30

Программа:

11 октября:
09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в двоеборье и троеборье, длинном цикле 10 минут, марафонах, гиревой гонке, жонглировании гирями, спринте 3 минуты, жиме гири 5 минут, полурывке двух гирь, рывке двух гирь, дуатлон, классический дуатлон.
9.00 – 11.00 – Гиревая гонка, гиревые марафоны
11.00 – 18.00
- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении толчок (двоеборья 10 минут).
- Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 10 минут.
- Жонглирование гирей
- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении рывок гири (двоеборье 10 минут).
- Выступление мужчин и юношей в упражнении Толчок гирь, длинный цикл спринт (3 мин).
Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов)
- Выступление мужчин, женщин, юношей и девушек в упражнении Силовое жонглирование гирей.
- Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 10 минут.
- Жим гири 5 минут
-Полурывок и рывок двух гирь
- Дуатлон, классический дуатлон
- рывок 2 гирь

12 октября:
09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке - 12 минут, длинном цикле 1, 5 минут, двоеборье и троеборье - 5 минут, полурывке и рывке 2ух гирь и марафонах всех категорий.
09.10-11.30 – выступление в марафонах всех категорий (3 смены) и гиревой гонке.
11.30 – 17.00 Выступление в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке -12 минут, длинном цикле 1,3, 5 минут, многоборьях - 5 минут, гиревой гонке и марафонах всех категорий.
- Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 5 минут.
- Выступление мужчин, ветеранов, юношей в упражнении «толчок» программы двоеборья 5 минут. 5 минут, 1 минута.
- Армейский гиревой рывок мужчины и женщины.
- Упражнение мужчин, ветеранов, юношей рывок программы двоеборья, троеборья 5 минут.
- Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов)
-Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 5 минут.
- Выступление в полумарафоне, марафоне (рывок, длинный цикл, толчок, жонглирование) будет

производиться на отдельных помостах по ходу проведения соревнований, либо по окончанию соревнований в многоборьях.

Подробнее в Приложении 3.

До 8 октября включительно пройдет группа Б Золотой тигр на платформе https://rosgiri.e-champs.com/

Дисциплины для онлайн-выступлений:
- ДЦ 3, 5 минут
- Толчок 1, 3, 5 минут
- Рывок 5, 10 минут
- Гиревая гонка 100, 250
- Двоеборье 5, 10 минут

Классические дисциплины Фестиваля проводятся:
В двоеборье и отдельных видах (толчок + рывок) у мужчин, женщин всех возрастов 10 минут, а также инвалидов ПОДА и ветеранов 5 минут. (в отдельных видах двоеборья 5,10 минут)
В троеборье и отдельных видах (длинный цикл+ толчок+ рывок) у мужчин, женщин 5, 10 минут.
В длинном цикле 5, 10 минут, у мужчин, женщин всех возрастов, а также инвалидов ПОДА (3, 5 минут две гири),
Полурывок двух гирь 3 минуты и 5 минут.
Рывок двух гирь 1 минута и 3 минуты.
В спринтах 1, 2, 3 минуты толчок гирь и длинный цикл.
Марафонские дисциплины 30 минут и 60 минут.
Гиревая гонка (все дистанции) среди мужчин и женщин всех возрастов. Проводится двумя гирями в толчке гирь 100 и длинный цикл 50. Разрешается ставить гири на помост. Одной гирей по всем дистанциям согласно таблице в Приложении 5.
Армейский рывок проводится среди всех категорий участников в весовых категориях упражнения рывок одной гири 12 минут с неограниченной сменой рук.
Классический дуатлон проводится сначала длинный цикл двумя гирями 3 минуты, затем рывок гири с неограниченной сменой рук одной гирей 5 минут. Упражнения выполняются последовательно одно за другим без специального отдыха между ними. Длинный цикл выполняется как толчок гирь с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема. Разрешается во время выполнения постановка гирь на помост. Рывок гири выполняется одной рукой, затем второй рукой. Разрешается неограниченная смена рук, и постановка гири на помост.
Дуатлон проводится по дистанции на определенное количество подъемов в длинном цикле и рывке гири исходя из весовой категории спортсмена. Согласно таблице у мужчин:

ГИРИ 32 кг	Весовые категории						
№ Дистанции	65	70	75	80	85	95	95+
1	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
2	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
3	9+33	10+33	11+34	12+36	13+38	14+40	15+42
ГИРИ 24 кг	Весовые категории						
№ Дистанции	65	70	75	80	85	95	95+
1	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
2	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
3	9+33	10+33	11+34	12+36	13+38	14+40	15+42

У Женщин:

ГИРИ 24 кг	Весовые категории				
№ Дистанции	58	63	68	68+	
1	15+70	23+85	26+92	28+90	
2	12+50	16+58	19+62	20+60	
3	8+33	10+34	12+37	13+39	
ГИРИ 16 кг	Весовые категории				

№ Дистанции	58	63	68	68+	
1	15+70	23+85	26+92	28+90	
2	12+50	16+58	19+62	20+60	
3	8+33	10+34	12+37	13+39	

Жонглирование проводится согласно правил жонглирования.

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.

Таблица 1. Коэффициент гири Многоборья, Армейский рывок.

Очки за 1 подъем	1	2	3	4	5		7		10	13	16
Мужчины	12	16	20		24		28		32	36	40
Женщины	8	12	16	18	20		24		28		32

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

Таблица 2. Коэффициенты между гирями среди детей Армейский рывок.

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

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, полурывке гирь, (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 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. Награждение абсолютных победителей проводится только в категории спортсменов ПРО уровня.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, 1500, 2500, 5000 награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гирь, награждаются дипломами, медалями.

Победители соревнований ФЭЙС ОФФ награждаются ценными призами.

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.

Место	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
Очки	30	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Место	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Очки	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 и на онлайн-платформе. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 1000 рублей.

Финансирование – долевое. Расходы по питанию судейского корпуса и награждению победителей и призеров соревнований несет РСГС. Расходы, связанные с командированием спортсменов, несут командирующие организации.

8. Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях **ОБЯЗАТЕЛЬНО** подаются до 10 октября 2025 года на электронный адрес rosgiri@mail.ru. **ВХОД на выставку будет осуществляться по предварительным заявкам**! Кто не отправит заявки будет проходить на выставку Платно в общем режиме. Заявки на участие подаются в день соревнований 11 октября 2025 года на взвешивании.
Контактные данные: Подгорный Иван Телефон: +79823085772

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

Женщины 24 кг

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

ДВОЕБОРЬЕ 10

Мужчины 32 кг

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

Женщины 20 кг

ВК	Рез 1р.	1-КМС	Рез КМС	КМС-МС	Рез МС	МС-МСМК	Рез Елит	МСМК-R	Рез.Рекорд	R-MAX
48	30	**2,631**	46	**3,272**	64	**3,896**	90	**3,896**	141	**3,9**
53	38	**2,222**	52	**2,812**	76	**3,26**	108	**3,422**	155	**3,548**
58	44	**1,96**	58	**2,571**	82	**3**	118	**3,135**	169	**3,254**
63	48	**1,754**	66	**2,337**	88	**2,83**	124	**2,912**	185	**20972**
68	52	**1,612**	72	**2,168**	94	**2,608**	136	**2,743**	192	**2,846**
73	57	**1,526**	74	**2,068**	100	**2,521**	138	**2,662**	200	**2,75**
СВ 73	61	**1,459**	76	**1,978**	106	**2,439**	140	**2,631**	202	**2,722**

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 10 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					
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	4,6,8,12			
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	4,6,8,12			
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		4,6,8,12	8,12,16,20, 24	8,12,16,20, 24	
Толчок гирь, Длинный цикл, рывок 2х гирь **1 минута**			32,36(ВК)	24,28,32	12,16	24,28(ВК)	24,28(ВК)	20,24(ВК)	16,20, 24, 28		4,6,8,12	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	4,6,8,12,16	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	8,12,16,20,2 4
Рывок 10 минут			16,20,24,28, 32,36	12,16,20, 24,28	4,6,8,12,16	12,16,20, 24,28	12,16,20, 24,28	8,12,16,20, 24	16,20,24, 28	12,16,20, 24	4,6,8,12	8,12,16,20,24 ,28	8,12,16,20,24 ,28	8,12,16,20
Рывок гири 5 минут	16,24	8,16	24,28, 32,36	12,16,20, 24,28	6,8,12,16	16,20, 24,28,32	12,16,20, 24,28	8,12,16,20, 24	16,20,24, 28	12,16,20, 24	4,6,8,12	8,12,16,20,24 ,28	8,12,16,20,24	8,12,16,20,2 4
Жим гири 1 рукой 5 минут	16,24	8,16	24, 32											
Классический дуатлон			16,20,24, 28,32	16,20,24, 28,32		16,20,24	16,20,24	16,20,24	8, 12,16,20	8, 12,16,20		8, 12,16,20	8, 12,16,20	8, 12,16,20
Рывок двух гирь 1 минута, жим гири 50 кг 1 мин., Толчок 50 кг -1 мин			16, 24,32	16,24		16,24	16,2							
Полумарафон по жонглированию (30 мин)			16	12	4	16	16		12	8	4	12	12	8
Марафон по гиревому жонглированию (60 мин)			16	12		16	16		12	8		12	12	8
Жонглирование гирей			16	8	6	16	12	8	8	8	6	8		
Гиревая Гонка 1 гиря	В Приложение 5													
Гиревая Гонка 2 гири			24, 32	24, 32		16,20,24	16,20,24	16,20,24						
Марафон, полумарафон			16,20,24, 28,32	16,20,24, 28,32		12,16,20, 24,28	12,16,20, 24,28	12,16,20, 24	8,12,16,20, 24	8,12,16,20, 24	4, 6, 8	8,12,16,20, 24	6, 8,12,16,20, 24	6,8,12,16

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 10 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78; 85;95; 105;+105			48;53;58; 63; 68; 73; +73					
Троеборье 5 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85	32,40,48, 48+	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		48;53;58; 63; 68; 73; +73					
Двоеборье 10 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73		48;53;58; 63; 68; 73; +73		
Двоеборье 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85	32,40,48, 48+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73			48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Длинный цикл 10 минут			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73				
Длинный цикл 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	53;58;68; 78;78+	32,40,48, 48+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+			
Длинный цикл 3 минуты			73;85;95; 105;105+	53;58;68; 78;78+	32;40;48; 53; 58; 63;68; 68+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	58;63;68; 73; +73	58;63;68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+			
Толчок гирь 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73		48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	
Толчок гирь, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2х гирь 3 мин, Толчок гирь 2 минуты			73;85;95; 105;105+	53;58;68; 78;78+	40,53,53+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	48;53;58; 63; 68; 73; +73		АБС	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	
Толчок гирь, Рывок 2х гирь 1 минута			АБС (78,78+)	53;58;68; 78; 78+	40,53,53+	АБС (78,78+)	АБС (78,78+)	АБС (78,78+)	48;53;58; 63;68; 73; +73		АБС	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	
Армейский рывок	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78; 85;+85	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Рывок 10 минут			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Рывок гири 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	48;53;58; 63;68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Жим гири 1 рукой 5 минут, Полурывок 2х гирь 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;73;78 ; 85;95;+95;	53;58;68;7 8; 78+		53;58;68; 78; 78+	53;58;68; 78; 78+	53;58;68;7 8; 78+						
Классический дуатлон			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63;68; 73; +73		48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73
Рывок двух гирь 1 минута,			63;73;78 85;95;+95;	53;58;68; 78;78+		73;78 85;95;+95;	73;78 85;95;+95;							
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
Гиревая Гонка Все			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	Абс
Марафон, Полумарафон классические дисциплины			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	Абс

Приложение 5. Вес гирь Гиревая гонка.

Таблица Гиревая Гонка. 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 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 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 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 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 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