

ПРАВИЛА

Проведения открытого челленжа POWER WEEKEND

1. Данное мероприятие направлено на популяризацию гиревого спорта в мире, пропаганду силовых видов спорта и здорового образа жизни и проводится БЕЗ ВНЕСЕНИЯ СТАРТОВЫХ ВЗНОСОВ.

2. Открытый челленж POWER WEEKEND проводится на онлайн платформе E-Champs

с 30 ноября по 2 декабря 2025 года включительно!

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

3. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены любого уровня. Все спортсмены разделяются на две основные категории Мужчины и Женщины, а также дети до 12 лет, юноши до 18 лет, ветераны 50 и старше лет.

4. Программа участия.

Спортсменам необходимо выполнить три упражнения:

- Махи двумя руками в полную амплитуду 30 раз. Мах считается правильным, если гиря достигает высоты над головой на выпрямленных руках. Выполнять упражнение лучше стоя боком перед камерой.

- Жим стоя с одной гирей 30 раз. Спортсмен держит гирю на груди двумя руками, выполняет подъем до положения фиксации над головой без помощи ног. Подъем засчитывается, если спортсмен показал видимую остановку гири над головой с выпрямленными локтями и коленями.

- Трастеры 30 раз. Трастер выполняется из положения стоя с гирей на груди (спортсмен удерживает гирю двумя руками), далее спортсмен опускается вниз в положение присед (допускается угол между голенью и бедром не более 90 градусов), из этого положения спортсмен поднимается вверх в положение стоя с выпрямленными руками над головой.

Общие условия:

- Гиря должна быть одного веса на всех выполняемых упражнениях.

- Гирю можно ставить на пол для отдыха, как между упражнениями, так и во время выполнения каждого из них.

5. Веса гирь

Для мужчин допускаются гири 12, 16, 20, 24 и 32 кг.

Для мужчин ветеранов допускаются гири 12, 16, 20, 24 кг.

Для женщин, в том числе и ветеранов допускаются гири 8, 10, 12, и 16 кг.

Для юношей до 18 лет допускаются гири 8, 12, 16, и 20 кг.

Для девушек до 18 лет допускаются гири 6, 8, 10 и 12 кг.

Для детей до 12 лет 4, 6, 8, 10 и 12 кг.

6. Условия определения победителей:

- Победители будут определяться по времени выполнения всего комплекса, на каждом весе гирь отдельно
- Награждение только дипломами участия для тех, кто не попал в тройку победителей и дипломами победителей для тех, кто попал в тройку призеров.
- Среди участников будет проведен конкурс на розыгрыш нескольких футболок от нашего бренда!

7. Для добавления результата на онлайн платформу <https://rosgiri.e-champs.com/> нужно:

- пройти по ссылке для регистрации <https://rosgiri.e-champs.com/>
- НАПОМНИМ, ЧТО УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ!
- пройти регистрацию спортсмена
 - записать видео с выступлением и взвешиванием. Инструкция по съемке видео: https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg&feature=emb_logo
 - добавить видео в свои видео в ВК.
 - зарегистрироваться на соревнованиях и добавить результат и вставить ссылку на видео выступления

8. 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