

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

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



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**онлайн КУБОК МИРА по**  
**гиревому жонглированию**  
**KETTLEBELL JUGGLING WORLD CUP**  
**2026 года**

Российский союз гиревого спорта  
Всемирная Ассоциация Гиревых Клубов

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- популяризация гиревого спорта гиревого жонглирования в частности;
- 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 по гиревому жонглированию проводится на онлайн платформе E-Champs в 3 этапа:

Первый этап 10 по 23 февраля 2026 года

Второй этап 1-10 августа 2026 года

Третий этап 10-23 ноября 2026 года

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

## **3. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся по правилам гиревого спорта в дисциплине классическое жонглирование и в жонглировании в дисциплине марафон и полумарафон (30 или 60 минут). К участию в соревнованиях допускаются спортсмены согласно утвержденным группам участников, имеющие специальную подготовку и медицинский допуск к участию в спортивных мероприятиях. Оплачивая стартовый взнос, спортсмен подтверждает наличие допуска и берёт на себя ответственность за своё здоровье и жизнь. Участники выступают со своими гириями при условии соответствия заявленному весу. Допускается отклонение не более 100 грамм. Возраст участников определяется по году рождения.

## **4. ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

### **КЛАССИЧЕСКОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ:**

- мужчины "профи" от 9.0 баллов
- женщины "профи" от 9.0 баллов
- мужчины (юноши-юниоры) "любители" от 5.0 до 9 баллов
- женщины (девушки-юниорки) "любители" от 5.0 до 9 баллов
- мужчины (юноши) "начинающие" от 5 элементов до 5 баллов
- женщины (девушки) "начинающие" от 5 элементов до 5 баллов

- мужчины от 40-49 лет от 5 элементов
- мужчины от 50-59 лет от 5 элементов
- мужчины от старше 60 лет от 5 элементов
- женщины от 40-45 лет от 5 элементов
- женщины от 45-49 лет от 5 элементов
- женщины старше 50 лет от 5 элементов

### **МАРАФОН И ПОЛУМАРАФОН В ЖОНГЛИРОВАНИИ:**

- мужчины
- женщины
- юниоры (19-22 года)
- юниорки (19-22 года)
- мужчины ветераны старше 50 лет
- женщины ветераны старше 50 лет
- юноши до 18 лет - девушки до 18 лет

### **5. ВЕС ГИРЬ КЛАССИЧЕСКОЕ ЖОНГЛИРОВАНИЕ**

- мужчины, юниоры (19-23 года и старше) – 16 кг При весе гири 12 кг с коэффициентом 0,8
- юноши 10-13 лет – 6 кг
- юноши 14-16 лет – 8 кг
- юноши 17-18 лет – 12 кг
- женщины, юниорки (19-23 года и старше) – 8 кг При весе гири 6 кг с коэффициентом 0,8
- девушки 10-13 лет – 6 кг
- девушки 14-16 лет – 6 кг
- девушки 17-18 лет – 8 кг
- мужчины 40-49 лет вес гири 16 кг
- мужчины 50-59 лет вес гири 12 кг
- мужчины старше 60 лет вес гири 12 кг
- женщины 40-45 лет вес гири 8 кг
- женщины 45-49 лет вес гири 8 кг
- женщины старше 50 лет вес гири 6 кг

### **МАРАФОН И ПОЛУМАРАФОН В ЖОНГЛИРОВАНИИ**

- мужчины: 16 кг
- женщины: 8 кг
- юниоры (19-22 года): 12 кг
- юниорки (19-22 года): 6 кг

- мужчины ветераны старше 50 лет: 12 кг
- женщины ветераны старше 50 лет: 6 кг
- юноши до 18 лет: 10 кг
- юноши 10-13 лет – 6 кг
- юноши 14-16 лет – 8 кг
- девушки до 18 лет: 8 кг
- девушки 10-13 лет – 6 кг
- девушки 14-16 лет – 6 кг

В марафоне и полумарафоне в каждой возрастной группе спортсмены соревнуются в одной АБСОЛЮТНОЙ весовой категории

## **6. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН-ТУРНИРА**

В классическом жонглировании гирями участвуют видеозаписи программы спортсменов, сделанные при следующих условиях:

- в программе должно быть не более 30 различных зачётных элементов гиревого жонглирования. Программу выступления спортсмен должен предоставить лично, прикрепив PDF-файлом на платформе (допускаются и другие форматы WORD, PNG, JPEG...), либо отправив на почту, которая указаны в конце положения. Форма для заполнения программы прикреплена в приложении.

- в программе должно быть не менее 5 различных зачетных элементов;
- заявленную в описании программы очередность элементов нельзя нарушать при исполнении номера во время записи видео;

- при выполнении связок элементов связка из нескольких элементов определенной группы сложности приравнивается к полусумме смежных элементов, составляющих связку (связкой (соединением элементов) считается выполнение одного за другим 2 или нескольких бросков, объединенных общей круговой траекторией, когда последующий бросок производится из положения окончания предыдущего броска без изменения круговой траектории полета гири. Конечное маховое движение при ловле гири является начальным движением для последующего броска. При этом направление движения гири не изменяется в течение выполнения всей связки);

- спортивная форма для помещения должна оставлять открытыми локти и колени спортсмена, обувь должна быть не тёмной, исключается для участия чёрный, коричневый и тёмно-синий цвет;

- музыкальное сопровождение по желанию

В гиревом марафоне и полумарафоне (30 или 60 минут) также участие принимают спортсмены посредством видеозаписи своего выступления на камеру по правилам, перечисленным ниже и при следующих условиях:

- бросок должен быть совершен на уровне груди и иметь один оборот от себя (обратный бросок)
- бросок выполняется из одной руки в другую
- для отдыха разрешается брать гирию в положение "рывок"
- падение гири снимает 10 очков
- один бросок равен одному очку или одному подъему

## **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.

Количество попыток выполнения программы не ограничено, прислать на конкурс нужно один дубль, который, по вашему мнению был лучшим:

- запись видео можно выполнять как в помещении, так и на улице;
- исполнять программу нужно лицом к камере, при выполнении элементов с поворотами в положении спиной к камере разрешается выполнять не более одного переброса для классического жонглирования;
- видео не должно превышать 4 минуты для классического жонглирования;
- высота съёмки не менее 1,5 м от земли;
- представление, взвешивание и выполнение программы должно быть снято одним дублем без остановок и повторов;
- видео должно начинаться с представления участника (имя и фамилия, регион, фамилия тренера) и взвешиванием гири, не теряя из кадра.
- видео может быть горизонтальным и вертикальным, гирия и участник не должны пропадать из кадра во время выполнения программы;

– видеозапись должна быть в качестве, позволяющим четко видеть весь процесс выступления участника от начала и до конца съемки, спортсмен и гиря должны быть в кадре всё выступление;

–организаторы вправе отказать в участии спортсмену если судейская коллегия признает видео недостаточно качественным.

***При несоблюдении условий выполнения видеозаписи, она не будет принята к рассмотрению и результат не будет засчитан.***

## **8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Результаты оцениваются в очках за выполнение программы в классическом жонглировании и в подъемах в дисциплине марафоне и полумарафоне.

Участник, набравший наибольшую сумму очков или подъемов в рамках своей дисциплины и возрастной категории становится победителем Этапа Онлайн кубка мира по гиревому жонглированию 2026!

Места в общем зачете Онлайн кубка мира будут считаться по наибольшей сумме очков в любых трех зачетных дисциплинах (жонглирование или марафоны). Очки за выступление согласно таблице:

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очки	30	25	22	20	18	16	15	14	13	12
Место	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Очки	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

**Победители и призеры награждаются специальной серией медалей победителей данного турнира, а также дипломами. Спортсмены, не попавшие в тройку призеров, награждаются дипломами и медалями участников данного турнира.**

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

**Стартовый взнос за участие в этапе Онлайн Кубка мира по гиревому жонглированию KETTLEBELL JUGGLING составляет 1900 рублей.**

## **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 +79191132975 Виктория

## **9. 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!

## **10. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ**

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