

РЕГЛАМЕНТ

ОНЛАЙН КУБОК МИРА «БИТВА ЗА ПОЯС III»

ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2026 4 ЭТАП

ТОЛЧОК ГИРЬ 1 МИНУТА.

С 1 по 25 июля.

Толчок гирь 1 минута: подъем двух гирь из положения на груди в положение фиксации наверху с выпрямленными руками. Упражнение выполняется двумя гирями по правилам WAKSC (PCSC).

Возрастные группы и весовые категории:

ВК Мужчины ПРО: 73 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг.

ВК Женщины ПРО: 63 кг, 73 кг, + 73 кг

ВК Мужчины Любители: 73 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг.

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

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

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

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

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

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

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

ПОДА Мужчины: до 78 кг, + 78 кг

ВК ПОДА Женщины: до 63 кг, + 63 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),

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),

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),

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),

Девушки (до 18 лет): 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1),

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),

Девочки (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1)

ПОДА Мужчины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1),

ПОДА Женщины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1),

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по формуле:
(количество толчков x 1) x коэффициент веса гири.

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, 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.

Если у участника есть возможность использовать счетчик подъемов, он его использует, если счетчика нет, то участнику должен помогать помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках)

- В начале видеозаписи при организации клубных соревнований руководитель клуба выполняет взвешивание гирь, затем в дальнейшем отвечает за соответствие веса снарядов заявленным. Затем производит взвешивание участников соревнований. Далее участники по одному представляются в камеру (Фамилия Имя, команда, весовая категория). После чего приступают к выполнению упражнения. Одновременно с одной камеры не должно сниматься более 2 (двух) спортсменов. В случае наличия счетчиков, желательно их использование. В случае отсутствия счетчиков участникам считать помогает помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках) - 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 и тренажер полностью находились в кадре на протяжении всего этапа.
- После завершения дистанции необходимо сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора счетчика в течение не менее 2 секунд так, чтобы можно было четко увидеть результат, либо четким голосом называется результат вслух
- Результат может быть выполнен на любых официальных стартах WAKSC и PCGS. При этом необходима видеозапись выступления спортсмена или протокол соревнований.
- **При несоблюдении условий выполнения видеозаписи выполнения упражнения соответствующего этапа, видеозапись не будет принята к рассмотрению и результат не будет засчитан.**
- Монтаж видео не допускается за исключением прямой склейки видео. При обнаружении признаков монтажа участник и клуб дисквалифицируются!!
- Видеозапись пройденного этапа необходимо отправить организаторам следующим образом:
- разместить видеозапись на YouTube или других социальных сетях (например, Вконтакте, Рутуб, Одноклассники)
- разместить ссылку на видео в личном кабинете участника соревнований

В случае обнаружения нарушения правил проведения соревнований, фальсификации результатов взвешивания снарядов и спортсменов, временных регламентов, клуб и ВСЕ его участники дисквалифицируются из системы как онлайн, так и офлайн WAKSC пожизненно без права восстановления!

Перейти на онлайн платформу для регистрации на мероприятие:

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

Также обо всех новостях можете ознакомиться в наших группах в вконтакте и телеграмм

<https://vk.com/rosgiri>

<https://t.me/rosgiri>

Контактный телефон +79191132975 – Виктория Савлова