



ОНЛАЙН КУБКА МИРА ПО ГИРЕВОЙ ГОНКЕ «ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК» 2026

Толчок гири 500

С 1-30 июля

Необходимо выполнить 500 подъемов толчком гири за наименьшее время. Смена рук не ограничена, упражнение выполняется по правилам РСГС.

Веса гирь распределены по уровням для каждой возрастной группы (по таблице гиревой гонке 500):

Таблица Гиревая Гонка 2026 Абсолютный возраст.

Кол-во	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	16	8	20	12	24	14	32	16	36	20

Таблица Гиревая Гонка 2026 Юноши и девушки.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	6	4	8	6	12	8	16	12	20	14

Таблица Гиревая Гонка 2026 Ветераны 40-49.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	10	8	12	10	16	12	20	16	24	16

Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 50-59.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	8	6	10	10	12	12	14	14	16	16

Таблица Гиревая Гонка 2026 Ветераны 60+ .

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14

Таблица Гиревая Гонка 2026 Юноши и девушки до 12 лет.

	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
500	4	4			6	6	8	8	10	10

Награждение проводится в каждой возрастной группе в каждом дивизионе ОТДЕЛЬНО! Дивизионы можно менять на разных этапах турнира!

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!

Контактные данные: Савлова Виктория: 89191132975

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>