



ПОЛОЖЕНИЕ СТАЛЬНОЙ ХАРАКТЕР по гиревому спорту 2026 ДУАТЛОН 3-25 АВГУСТА

Дуатлон: заданное количество повторов длинный цикл 2 гири, заданное количество повторов рывок одной гири с неограниченной сменой рук.

Упражнения выполняются по [правилам](#) WAKSC (РСГС). Разрешено ставить гири на помост с целью отдыха и далее продолжать упражнение в отведенное время.

Допускаются до участия все спортсмены, оплатившие взнос, допущенные врачом.

Среди мужчин:

ГИРИ 32 кг	Весовые категории						
№ Дистанции	65	70	75	80	85	95	95+
ПРО основная группа	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
ПРО Вторая дистанция	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
Про 3 дистанция	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+
Любители Основная группа, Юноши до 18 лет	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
Ветераны 40-49 лет, 50-59 лет	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
Ветераны 60+	9+33	10+33	11+34	12+36	13+38	14+40	15+42

Среди женщин:

ГИРИ 24 кг	Весовые категории				
№ Дистанции	55	63	70	70+	
ПРО основная группа	15+70	23+85	26+92	28+90	
ПРО Вторая дистанция	12+50	16+58	19+62	20+60	
Про 3 дистанция	8+33	10+34	12+37	13+39	
ГИРИ 16 кг	Весовые категории				

№ Дистанции	55	63	70	70+	
Любители Основная группа, девушки до 18 лет	15+70	23+85	26+92	28+93	
Ветераны 40-49 лет, 50-59 лет	12+50	16+58	19+62	20+60	
Ветераны 60+	8+33	10+34	12+37	13+39	

Количество выполняемых подъемов рассчитывается согласно вашей весовой категории.

Один спортсмен может выступать на нескольких дистанциях при условии отдельной оплате взноса.

Спортсмен выполнивший упражнение за наименьшее время считается победителем Турнира в абсолютной весовой категории.

Награждение будет проходить **отдельно по каждому упражнению** в возрастных категориях. Спортсмены категории ПРО основного (самого длинного упражнения), выполнившие упражнения быстрее всех награждаются специальным призом от компании [Центр Бега](#), медалями и дипломами.

Призеры самых продолжительных дистанций в категории ПРО награждаются медалями, дипломами, ценными призами от Компании [ID](#) (футболка). Победители в остальных группах награждаются медалями, дипломами, ценными призами компании [ID](#). Призеры соревнований награждаются дипломами и медалями соревнований. [Таблица разрядных нормативов.](#)

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>

Техническая поддержка по проведению соревнований: Савлова Виктория Игоревна Телеграмм: [@SVicktick](https://t.me/SVicktick)