



Утверждаю

Президент Российского Союза гиревого спорта

_____ **И.Н. Денисов**

**Положение
о проведении
Этапа Мировой серии Гран При среди клубов
«Золотой Тигр»**

**Екатеринбург
2026**

1. Цель и задачи

- популяризация соревнований с гирями;
- развития новых дисциплин гиревых состязаний;
- развития любительского и клубного гиревого спорта в России.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 3-4 октября 2026 года г. Екатеринбург – Ул. Экспо Бульвар 2А. Начало соревнований в 9.00 03 октября. Группа «Б» соревнований принимает участие с 10 по 30 сентября на платформе:

3. Руководство проведением соревнований:

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Денисов Иван Николаевич, главный секретарь соревнований – Подгорный Иван Юрьевич.

4. Участники соревнований:

Соревнования проводятся как лично-командные. Классические упражнения с гирями выполняются по правилам, утвержденным Российским Союзом гиревого спорта. К соревнованиям допускаются спортсмены России и мира, допущенные врачом.

5. Программа и порядок проведения соревнований:

На соревнованиях представлена Полная программа всех дисциплин согласно правил РСГС.

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам

У МУЖЧИН:

Троеборье (5, 10 минут)
двоеборье (5, 10 минут)
длинном цикле (2 гири. 1, 2, 3,5,10 минут)
толчке (2 гири. 1, 2, 3,5,10 минут)
рывке (5, 10 минут. 1 смена)
армейском рывке, (12 минут)
жиме гири 1-ой рукой (5 минут. 1 смена)
гиревой гонке, (1 гирей и 2 гирями)
рывке двух гирь (1, 3 минуты)
полурывке двух гирь (3, 5 минут)
марафоне, (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
полумарафоне (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
дуатлоне (Длинный цикл 2 гирями + рывок 1 гири на количество подъемов)
классическом дуатлоне (3 минуты ДЦ 2 гирями+ рывок гири 5 минут)
жонглированию гирей

У ЖЕНЩИН:

Двоеборье (5,10 минут)
длинном цикле (5,10 минут)
рывке (5,10 минут)
армейском рывке (12 минут)
полурывке двух гирь (3, 5 минут)
Гиревой гонке (1 гиря)
Марафоне (60 минут толчок, рывок, ДЦ)
полумарафоне, (30 минут толчок, рывок, ДЦ, жонглирование)
дуатлоне (Длинный цикл 2 гирями+рывок 1 гири на количество подъемов)
классическом дуатлоне (3 минуты ДЦ 2 гирями+ рывок гири 5 минут)
жонглировании гирей

Группа Б, выступающая в формате Онлайн выступает во всех дисциплинах, которые будут проходить в Екатеринбурге! Внимательно ознакомьтесь с правилами видеозаписи для Онлайн формата выступления в Приложении 1.

Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин, ветеранов (40-49, 50-59, 60+).

Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2026 года.

Жонглирование гири проводится согласно таблице:

№ п/п	Группа участников	Вес гири, кг.	Мин. базовая оценка, балл	Примечание
I. Одиночный разряд				
1	Мужчины до 40 лет, Юниоры 19-23 года	16 кг; 12 кг	0,2 балла	Коэффициент гири 16 кг к гире 12 кг = 1:0,8
2	Женщины старше 22 лет Юниорки 19-23 года	8 кг; 6 кг	0,2 балла	Коэффициент гири 8 кг к гире 6 кг = 1:0,8
3	Девушки 12-18 лет	8 кг; 6 кг	0,2 балла	Коэффициент гири 8 кг к

				гире 6 кг = 1:0,8
4	Юноши 14-18 лет	12 кг; 8 кг	0,2 балла	Коэффициент гири 12 кг к гире 8 кг = 1:0,8
5	Мужчины-ветераны старше 40 лет	16 кг; 12 кг	0,2 балла	Коэффициент гири 16 кг к гире 12 кг = 1:0,8
2. Парный разряд				
6	Мужчины - пара	В зависимости от возраста участников	0,2 балла	

Взвешивание участников каждый день, 3, 4 октября 2026 года с 9.00 до 11.30

Программа:

3 октября:

09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в двоеборье и троеборье, длинном цикле 10 минут, марафонах, гиревой гонке, жонглировании гирями, спринте 3 минуты, жиме гири 5 минут, полурывке двух гирь, рывке двух гирь, дуатлон, классический дуатлон.

9.00 – 11.00 – Гиревая гонка, гиревые марафоны

11.00 – 18.00

- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении толчок (двоеборья 10 минут).
- Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 10 минут.
- Жонглирование гирей
- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении рывок гири (двоеборье 10 минут).
- Выступление мужчин и юношей в упражнении Толчок гирь, длинный цикл спринт (3 мин).
- Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов)
- Выступление мужчин, женщин, юношей и девушек в упражнении Силовое жонглирование гирей.
- Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 10 минут.
- Жим гири 5 минут
- Полурывок и рывок двух гирь
- Дуатлон, классический дуатлон
- Рывок 2 гирь

4 октября:

09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке - 12 минут, длинном цикле 1, 5 минут, двоеборье и троеборье - 5 минут, полурывке и рывке 2ух гирь и марафонах всех категорий.

09.10-11.30 – выступление в марафонах всех категорий (3 смены) и гиревой гонке.

11.30 – 17.00 Выступление в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке -12 минут, длинном цикле 1,3, 5 минут, многоборьях - 5 минут, гиревой гонке и марафонах всех категорий.

- Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 5 минут.
- Выступление мужчин, ветеранов, юношей в упражнении «толчок» программы двоеборья 5 минут. 5 минут, 1 минута.
- Армейский гиревой рывок мужчины и женщины.
- Упражнение мужчин, ветеранов, юношей рывок программы двоеборья, троеборья 5 минут.
- Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов)
- Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 5 минут.
- Выступление в полумарафоне, марафоне (рывок, длинный цикл, толчок, жонглирование) будет производиться на отдельных помостах по ходу проведения соревнований, либо по окончанию соревнований в многоборьях.

Подробнее в Приложении 3.

Классические дисциплины Фестиваля проводятся:

В двоеборье и отдельных видах (толчок + рывок) у мужчин, женщин всех возрастов 10 минут, а также инвалидов ПОДА и ветеранов 5 минут. (в отдельных видах двоеборья 5,10 минут)

В троеборье и отдельных видах (длинный цикл+ толчок+ рывок) у мужчин, женщин 5, 10 минут.
В длинном цикле 5, 10 минут, у мужчин, женщин всех возрастов, а также инвалидов ПОДА (3, 5 минут две гири),

Полурывок двух гирь 3 минуты и 5 минут.

Рывок двух гирь 1 минута и 3 минуты.

В спринтах 1, 2, 3 минуты толчок гирь и длинный цикл.

Марафонские дисциплины 30 минут и 60 минут.

Гиревая гонка (все дистанции) среди мужчин и женщин всех возрастов. Проводится двумя гирями в толчке гирь 100 и длинный цикл 50. Разрешается ставить гири на помост. Одной гирей по всем дистанциям согласно таблице в Приложении 5.

Армейский рывок проводится среди всех категорий участников в весовых категориях упражнения рывок одной гири 12 минут с неограниченной сменой рук.

Классический дуатлон проводится сначала длинный цикл двумя гирями 3 минуты, затем рывок гири с неограниченной сменой рук одной гирей 5 минут. Упражнения выполняются последовательно одно за другим без специального отдыха между ними. Длинный цикл выполняется как толчок гирь с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема. Разрешается во время выполнения постановка гирь на помост. Рывок гири выполняется одной рукой, затем второй рукой. Разрешается неограниченная смена рук, и постановка гири на помост.

Дуатлон проводится по дистанции на определенное количество подъемов в длинном цикле и рывке гири исходя из весовой категории спортсмена. Согласно таблице у мужчин:

ГИРИ 32 кг	Весовые категории						
№ Дистанции	65	70	75	80	85	95	95+
1	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
2	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
3	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+
1	16+74	20+81	23+85	25+89	27+92	28+95	29+98
2	13+53	16+56	18+58	20+60	20+62	21+64	22+65
3	9+33	10+33	11+34	12+36	13+38	14+40	15+42

У Женщин:

ГИРИ 24 кг	Весовые категории				
№ Дистанции	58	63	68	68+	
1	15+70	23+85	26+92	28+93	
2	12+50	16+58	19+62	20+60	
3	8+33	10+34	12+37	13+39	
ГИРИ 16 кг	Весовые категории				
№ Дистанции	58	63	68	68+	
1	15+70	23+85	26+92	28+90	
2	12+50	16+58	19+62	20+60	
3	8+33	10+34	12+37	13+39	

Жонглирование проводится согласно правил жонглирования.

Изменения в ПРАВИЛАХ с 2026 года:

Во всех упражнениях с 2 гирями продолжительностью 5 минут и более спортсмен имеет право ставить гири на помост с целью отдыха.

Лица с нарушениями ПОДА:

Ассистенты должны страховать спортсмена со спины, при выполнении жима. При касании ассистентом спортсмена или гири счет по этой руке прекращается, следует перехват в другую руку либо опускание на помост и завершение упражнения.

Гиревая Гонка выполняются 1 гирей с неограниченной сменой рук во время подхода по правилам гиревого марафона. Победители в гонке определяются в каждой весовой категории по наименьшему времени прохождения отдельно с каждым предложенным весом гири.

Таблица 1. Коэффициент гири Многоборья, Армейский рывок.

Очки за 1 подъем	1	2	3	4	5		7		10	13	16
Мужчины	12	16	20		24		28		32	36	40
Женщины	8	12	16	18	20		24		28		32

Порядок выступления определяется по лучшему заявленному результату. При равенстве результатов порядок определяется путем жеребьевки.

Таблица 2. Коэффициенты между гириями среди детей Армейский рывок.

Вес гири	4	6	8	10	12
Коэффициент	0,5	1	1,3	1,5	2

Программа соревнований:

До 30 сентября включительно пройдет группа Б Золотой тигр на платформе <https://rosgiri.e-champs.com/>

6. Определение победителей и награждение:

Подведение итогов Онлайн формата (Группы Б) и выступлений в Екатеринбурге будет общее! Награждение Онлайн формата будет проходить путем отправки наградного материала службами доставки (ОЗОН, СДЭК, Почта России). Предпочтительна ОЗОН доставка.

Личные места в двоеборье, троеборье, толчке, и рывке у мужчин и у женщин, ПОДА, длинном цикле у мужчин женщин, определяются в каждой весовой категории в абсолютном первенстве среди весов снарядов (Приложение 1), награждаются медалями и грамотами.

Личные места у мужчин, армейском рывке, жиме гири, длинном цикле, рывке, полурывке гири, (в том числе ПОДА) определяются по наибольшему количеству выполненных подъемов в каждой весовой категории. Награждаются медалями и грамотами. Дети награждаются медалями и грамотами в каждой весовой категории.

В Гиревом спринте спортсмены награждаются в каждой весовой категории дипломами и медалями.

В Гиревой гонке спортсмены награждаются в каждом классе отдельно на каждой дистанции.

По таблице коэффициентов (Приложение 2) определяются абсолютные победители в двоеборье 10 минут, длинном цикле 10 минут у мужчин и в рывке и длинном цикле у женщин. Награждение абсолютных победителей проводится только в категории спортсменов ПРО уровня.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, 1500, 2500, 5000 награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гири, награждаются дипломами, медалями.

Командное первенство определяется по лучшим 15 результатам. В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 7 результатов. Очки за личное выступление начисляются согласно таблице 3:

Таблица 3. Очки за занятое место.

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Очки	30	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Место	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Очки	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Каждый участник может приносить очки не более чем в 2х дисциплинах.

7. Финансирование:

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 2500 рублей в каждой дисциплине и на онлайн-платформе. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 1500 рублей.

В стартовый взнос в 2026 году будет входить стартовый пакет.

Финансирование – доленое. Расходы по питанию судейского корпуса и награждению победителей и призеров соревнований несет РСГС. Расходы, связанные с командированием спортсменов, несут командирующие организации.

8. Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях **ОБЯЗАТЕЛЬНО** подаются до 1 октября 2026 года путем заполнения [ЯНДЕКС ФОРМЫ](#). **ВХОД на выставку будет осуществляться по предварительным регистрациям!** Кто не пройдет регистрацию будет **оплачивать** проход на выставку в общем режиме. Технические заявки от Клубов на участие в командной борьбе подаются в день соревнований 3 октября 2026 года на взвешивании. Спортсменам, выступающим в формате Онлайн на платформе [«rosgiri.e-champs.com»](http://rosgiri.e-champs.com) регистрироваться на Яндекс Форме не нужно!!!

Контактные данные: вопросы по регистрации - Подгорный Иван Телефон: +79823085772 По техническим вопросам обращаться на Эл.адрес rosgiri@mail.ru . Телефон для связи: Денисов Иван +79220100001 (мессенджер МАКС)

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования

Приложение 1.

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!

Приложение 2 Таблица Абсолютных коэффициентов

Длинный цикл 10

Мужчины 32 кг

ВК	Рез	1-КМС	Рез	КМС-МС	Рез	МС-МСМК	Рез	МСМК-R	Рез	R-MAX
63	20	<u>4,255</u>	27	<u>5,806</u>	35	<u>7,594</u>	44	<u>7,894</u>	70	<u>8,571</u>
68	24	<u>3,636</u>	31	<u>5,142</u>	39	<u>6,666</u>	51	<u>6,87</u>	80	<u>7,5</u>
73	26	<u>3,125</u>	38	<u>4,39</u>	44	<u>5,769</u>	60	<u>6,206</u>	85	<u>7,058</u>
78	29	<u>2,816</u>	42	<u>4</u>	48	<u>5,172</u>	68	<u>5,696</u>	90	<u>6,666</u>
85	31	<u>2,666</u>	44	<u>3,789</u>	51	<u>4,8</u>	74	<u>5,325</u>	95	<u>6,315</u>
95	35	<u>2,469</u>	46	<u>3,6</u>	54	<u>4,411</u>	78	<u>5,113</u>	98	<u>6,122</u>
105	37	<u>2,352</u>	48	<u>3,428</u>	57	<u>4,347</u>	81	<u>4,972</u>	100	<u>6</u>
СВ.105	39	<u>2,247</u>	50	<u>3,302</u>	59	<u>4,225</u>	83	<u>4,864</u>	102	<u>5,882</u>

Женщины 24 кг

ВК	Рез 1р.	1-КМС	Рез КМС	КМС-МС	Рез МС	МС-МСМК	Рез Элит	МСМК-R	Рез. Рекорд	R-MAX
48	8	<u>5,405</u>	15	<u>8,372</u>	28	<u>9,677</u>	34	<u>10,227</u>	54	<u>11,111</u>
53	17	<u>4,651</u>	26	<u>6</u>	34	<u>8,108</u>	40	<u>8,256</u>	69	<u>8,695</u>
58	24	<u>3,846</u>	28	<u>5,454</u>	38	<u>6,976</u>	48	<u>7,258</u>	76	<u>7,894</u>
63	25	<u>3,636</u>	30	<u>4,864</u>	44	<u>6,25</u>	52	<u>6,666</u>	83	<u>7,228</u>
68	27	<u>3,448</u>	31	<u>4,736</u>	45	<u>5,825</u>	58	<u>6,25</u>	86	<u>6,976</u>
73	28	<u>3,333</u>	32	<u>4,615</u>	46	<u>5,66</u>	60	<u>6</u>	90	<u>6,666</u>
СВ 73	29	<u>3,225</u>	33	<u>4,5</u>	47	<u>5,504</u>	62	<u>5,844</u>	92	<u>6,521</u>

ДВОЕБОРЬЕ 10

Мужчины 32 кг

ВК	Рез	1-КМС	Рез	КМС-МС	Рез	МС-МСМК	Рез	МСМК-R	Рез	R-MAX
63		-	62	<u>2,482</u>	83	<u>2,678</u>	141	<u>2,849</u>	210	<u>2,857</u>
68		-	69	<u>2,168</u>	97	<u>2,38</u>	155	<u>2,631</u>	225	<u>2,666</u>
73		-	76	<u>1,978</u>	106	<u>2,181</u>	169	<u>2,444</u>	240	<u>2,5</u>
78		-	84	<u>1,8</u>	116	<u>1,993</u>	185	<u>2,272</u>	255	<u>2,352</u>
85		-	90	<u>1,666</u>	126	<u>1,886</u>	192	<u>2,212</u>	260	<u>2,307</u>
95		-	95	<u>1,578</u>	133	<u>1,801</u>	200	<u>2,15</u>	265	<u>2,264</u>
105		-	100	<u>1,506</u>	139	<u>1,759</u>	202	<u>2,118</u>	270	<u>2,222</u>
СВ.105		-	107	<u>1,428</u>	145	<u>1,69</u>	210	<u>2,061</u>	275	<u>2,181</u>

Женщины 20 кг

ВК	Рез 1р.	1-КМС	Рез КМС	КМС-МС	Рез МС	МС-МСМК	Рез Элит	МСМК-R	Рез.Рекорд	R-MAX
48	30	<u>2,631</u>	46	<u>3,272</u>	64	<u>3,896</u>	90	<u>3,896</u>	141	<u>3,9</u>
53	38	<u>2,222</u>	52	<u>2,812</u>	76	<u>3,26</u>	108	<u>3,422</u>	155	<u>3,548</u>
58	44	<u>1,96</u>	58	<u>2,571</u>	82	<u>3</u>	118	<u>3,135</u>	169	<u>3,254</u>
63	48	<u>1,754</u>	66	<u>2,337</u>	88	<u>2,83</u>	124	<u>2,912</u>	185	<u>2,0972</u>
68	52	<u>1,612</u>	72	<u>2,168</u>	94	<u>2,608</u>	136	<u>2,743</u>	192	<u>2,846</u>
73	57	<u>1,526</u>	74	<u>2,068</u>	100	<u>2,521</u>	138	<u>2,662</u>	200	<u>2,75</u>
СВ 73	61	<u>1,459</u>	76	<u>1,978</u>	106	<u>2,439</u>	140	<u>2,631</u>	202	<u>2,722</u>

Приложение 3 Дисциплины и вес гирь

Дисциплины	ПОДА М	ПОДА Ж	Мужчины	Юноши до 18 лет	Мальчики до 12 лет	Ветераны Мужчины 40-50	Ветераны Мужчины 51-60	Ветераны Мужчины 61+	Женщины	Девочки до 18 лет	Девочки до 12 лет	Ветераны Женщины 35-44	Ветераны Женщины 45-54	Ветераны Женщины 55+
Троеборье 10 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28		16,20,24,28					
Троеборье 5 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28		16,20,24,28					
Двоеборье 10 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24		8,12,16,20,24		
Двоеборье 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32	16,20,24,28	6,8	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Длинный цикл 10 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24				
Длинный цикл 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32	16,20,24,28	6,8	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	4,6,8,12			
Длинный цикл 3 минуты			20,24,28,32,36	16,20,24,28	4,6,8,12	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	4,6,8,12			
Толчок гирь 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32		4,6,8,12	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Толчок гирь, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2х гирь 3 минуты.			20,24,28,32,36	16,20,24,28	12,16	16,20,24,28	16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28		4,6,8,12	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Толчок гирь, Длинный цикл, рывок 2х гирь 1 минута			32,36(ВК)	24,28,32	12,16	24,28(ВК)	24,28(ВК)	20,24(ВК)	16,20,24,28		4,6,8,12	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Армейский рывок	16,24	8,16	16,20,24,28,32,36	12,16,20,24,28	4,6,8,12,16	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28,32	12,16,20,24	4,6,8,12	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Рывок 10 минут			16,20,24,28,32,36	12,16,20,24,28	4,6,8,12,16	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	16,20,24,28	12,16,20,24	4,6,8,12	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24
Рывок гири 5 минут	16,24	8,16	24,28,32,36	12,16,20,24,28	6,8,12,16	16,20,24,28,32	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	16,20,24,28	12,16,20,24	4,6,8,12	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Жим гири 1 рукой 5 минут	16,24	8,16	24,32											
Классический дуатлон			16,20,24,28,32	16,20,24,28,32		16,20,24	16,20,24	16,20,24	8,12,16,20	8,12,16,20		8,12,16,20	8,12,16,20	8,12,16,20
Рывок двух гирь 1 минута, жим гири 50 кг 1 мин., Толчок 50 кг -1 мин			16,24,32	16,24		16,24	16,2							
Полумарафон по жонглированию (30 мин)			16	12	4	16	16		12	8	4	12	12	8
Марафон по гиревому жонглированию (60 мин)			16	12		16	16		12	8		12	12	8
Жонглирование гирей			16	8	6	16	12	8	8	8	6	8		
Гиревая Гонка 1 гиря	В Приложение 5													
Гиревая Гонка 2 гири			24,32	24,32		16,20,24	16,20,24	16,20,24						
Марафон, полумарафон			16,20,24,28,32	16,20,24,28,32		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	4,6,8	8,12,16,20,24	6,8,12,16,20,24	6,8,12,16

Приложение 4 Дисциплины и весовые категории.

Дисциплины	ПОДА М	ПОДА Ж	Мужчины	Юноши до 18 лет	Мальчики до 12 лет	Ветераны Мужчины 40-50	Ветераны Мужчины 51-60	Ветераны Мужчины 61+	Женщины	Девушки до 18 лет	Девочки до 12 лет	Ветераны Женщины 35-44	Ветераны Женщины 45-54	Ветераны Женщины 55+
Троеборье 10 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78; 85;95; 105;+105			48;53;58; 63; 68; 73; +73					
Троеборье 5 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85	32,40,48, 48+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		48;53;58; 63; 68; 73; +73					
Двоеборье 10 минут			63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73		48;53;58; 63; 68; 73; +73		
Двоеборье 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85	32,40,48, 48+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73			48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Длинный цикл 10 минут			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;+85		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73				
Длинный цикл 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	53;58;68; 78;78+	32,40,48, 48+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+			
Длинный цикл 3 минуты			73;85;95; 105;105+	53;58;68; 78;78+	32;40;48; 53; 58; 63;68; 68+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	58;63;68; 73; +73	58;63;68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+			
Толчок гирь 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73		48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	
Толчок гирь, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2х гирь 3 мин, Толчок гирь 2 минуты			73;85;95; 105;105+	53;58;68; 78;78+	40,53,53+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	73;85;95; 105;105+	48;53;58; 63; 68; 73; +73		АБС	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	
Толчок гирь, Рывок 2х гирь 1 минута			АБС (78,78+)	53;58;68; 78; 78+	40,53,53+	АБС (78,78+)	АБС (78,78+)	АБС (78,78+)	48;53;58; 63;68; 73; +73		АБС	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	
Армейский рывок	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78; 85;+85	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Рывок 10 минут			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63; 68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Рывок гири 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	32;40;48; 53;58;63; 68; 68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78; 85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63;68; 73; +73	28;36;42; 48; 53;58;58+	28;36;42; 48; 53;58;58+	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73	48;53;58; 63; 68; 73; +73
Жим гири 1 рукой 5 минут, Полурывок 2х гирь 5 минут	63,73,85, 85+	58,68,68+	63;73;78 ; 85;95;+95;	53;58;68;7 8; 78+		53;58;68; 78; 78+	53;58;68; 78; 78+	53;58;68;7 8; 78+						
Классический дуатлон			63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105		63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63;68; 73; +73		48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73	48;53;58; 63;68; 73; +73
Рывок двух гирь 1 минута,			63;73;78 85;95;+95;	53;58;68; 78;78+		73;78 85;95;+95;	73;78 85;95;+95;							
Полумарафон по гиревому жонглированию 1 оборот			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС
Марафон по гиревому жонглированию 1 оборот			АБС	АБС		АБС	АБС	АБС	АБС	АБС		АБС	АБС	АБС
Жонглирование гирей			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБс
Гиревая Гонка Все			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБс
Марафон, Полумарафон классические дисциплины			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБс

Приложение 5. Вес гирь Гиревая гонка.

Таблица Гиревая Гонка. Абсолютный возраст.											
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал		
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
100	16	8	24	12	32	16	36	20	40	24	
250	16	8	24	12	32	16	36	20	40	24	
500	16	8	20	12	24	14	32	16	36	20	
750	14	8	20	10	24	12	28	16	32	20	
1000	12	8	16	10	24	12	28	14	32	16	

1500	12	6	14	8	20	10	24	12	28	14
2500	10	6	14	8	20	10	24	12	28	14
5000	8	4	12	6	16	8	20	10	24	12
Таблица Гиревая Гонка Юноши и девушки.										
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	6	16	8	20	10	24	12	28	16
250	8	6	12	8	16	10	20	12	24	16
500	6	4	8	6	12	8	16	12	20	14
750	4	4	6	6	10	8	14	12	16	14
1000	4	4	6	6	8	8	12	10	16	12
Таблица Гиревая Гонка Ветераны 40-49.										
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	16	12	20	14	24	16	28	20
250	12	8	16	12	20	14	24	16	28	20
500	10	8	12	10	16	12	20	16	24	16
750	10	6	12	8	14	12	16	14	20	16
1000	8	6	12	8	14	12	16	14	20	16
1500	6	4	10	6	12	10	14	12	16	14
2500	6	4	8	6	12	10	14	12	16	14
Таблица Гиревая Гонка Ветераны 50-59.										
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
250	10	8	12	10	14	12	16	14	20	16
500	8	6	10	10	12	12	14	14	16	16
750	8	6	10	8	12	10	14	12	16	12
1000	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12
Таблица Гиревая Гонка Ветераны 60+ .										
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
250	10	8	12	10	14	12	16	14	20	16
500	8	6	10	8	12	10	14	12	16	14
750	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12
1000	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12
Таблица Гиревая Гонка Юноши и девушки до 12 лет.										
	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
100	6	6	8	8	12	12	14	14	16	16
250	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
500	4	4			6	6	8	8	10	10
750	4	4			6	6	8	8	10	10
1000	4	4			6	6	8	8	10	10