

**1.Цели и задачи**

* Развитие и популяризация силовых видов спорта в Республике Беларусь
* Укрепление и развитие дружественных связей между странами.
* Повышение спортивного мастерства атлетов.
* Выявление сильнейших спортсменов.
* Экспериментирование, проверка новых правил соревнований.
* Пропаганда здорового образа жизни, девиз «Спорт вне возраста!».

**2.Место и сроки проведения соревнований**

***Соревнования проводятся в г.Витебске (Республика Беларусь) 15-17 октября 2021 года.***

**Место проведения соревнований:** г.Витебск, пр-т Людникова, 12. Игровой зал государственного учреждения физической культуры и спорта «Витебский центральный спортивный комплекс» (ВЦСК).

**3.Размещение участников соревнований**

**Место проживания:**

Гостиница «Витебск» (ул.Замковая, 5/2а). **Проезд** от ж/д вокзала троллейбусом № 3,5,10. Автобусом № 7 до остановки «Универмаг». Пешком – 500 м по прямой.

**4.Регистрация участников соревнований**

День приезда- ***15 октября 2021 года.*** Встреча прибывших московским поездом- автобусом. Остальные прибывшие добираются самостоятельно до мест проживания.

**Регистрация** участников соревнований, взвешивание и приём стартовых взносов осуществляется в пресс-центре «Витебский центральный спортивный комплекс» (ВЦСК).

***15 октября 2021 года с 9:00 до 18:00.***

**Торжественное открытие соревнований- *16 октября 2021 года в 9:00 часов в игровом зале ВЦСК.*** Соревнования проводятся 16,17 октября с 9:00 до 18:00 часов.

**5.Участники соревнований**

**К соревнованиям допускаются спортсмены (-ки)** без ограничения возраста, имеющие при себе **документ,** удостоверяющий личность и возраст; **медицинскую справку,** заверенную врачом (**физкультурно - медицинским диспансером),** медицинскую

спортивную **страховку.** Для спортсменов старше 40 лет в медицинской справке должна быть отметка о **максимально допустимом весе гирь и регламенте времени** 1 мин., 2 мин., 3 мин., 5 мин., 10 мин., 30 мин., 60 мин.).

Если у спортсмена нет заявки, заверенной медицинским учреждением спортивного профиля, медицинской спортивной страховки, он ***не допускается*** до соревнований.

**ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

**Мужчины и женщины:**

До 18 лет- дифференцированный подход; 18-21 год; 22-29 лет; 30-34 года; 35-39 лет; 40-44 года; 45-49 лет; 50-54 года; 55-59 лет: 60-64 года; 65-69 лет; 70-74 года; 75-79 лет; 80-84 года; свыше 85 лет (дифференцированный подход).

**ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

**Мужчины и женщины:**

До 55 кг; до 60 кг; до 65 кг; до 70кг; до 75 кг; до 80 кг; до 85 кг; до 90 кг; свыше 90 кг- **женщины.** Далее **мужчины:** до 95 кг; до 100 кг; до 105кг; до 110кг; свыше 110 кг.

**ВЕС ГИРЬ**

**Мужчины:**

До 18 лет (индивидуальный подход); до 22 лет -20кг; 22-34 года -24 кг; 35-39 лет- 22кг; 40-44 года - 20кг; 45-49 лет - 18кг; 50-54 года - 16кг; 55-59 лет- 14 кг; 60-64 года -12 кг; 65-69 лет -10кг; 70-74 года -8 кг; 75-79 лет -6 кг; 80-84 года -4кг; свыше 85 лет -2,5 кг.

**Для выступления с гирями весом 36 кг и больше в медицинской справке должна быть разрешающая отметка врача.**

**Женщины:**

До 16 лет (индивидуальный подход); 16-17 лет -8 кг; 18-19 лет-10кг; 20-21 год-12 кг; 22-24 года- 14 кг; 25-29 лет- 16кг; 30-34 лет -12 кг; 35-39 лет- 10 кг; 40-49 лет-8 кг; 50-59лет – 6 кг; 60-74 года- 4 кг; свыше 75 лет - 2,5 кг.

**МУЖЧИНЫ\***

**Мужчины до 65 лет:**

1.Толчок одной гири - 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

2.Рывок гири с произвольной сменой руки- 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

3.Толчок одной гири длинным циклом-1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

4.Жим одной гири с произвольным перехватом-1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

5.Марафон (1 час), полумарафон (30 минут)- при наличии медицинской справки.

6.Произвольные способы подъёма гирь.

7.Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье, толчок ДЦ, жим). Толчок длинным циклом выполняется с двумя гирями. Регламент времени: 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут, 10 минут.

8.Олимпийское троеборье- 2 минуты (Т+Р+ДЦ- по 40 секунд на упражнение со сменой руки через каждые 20 секунд).

**\* Перехват гири - произвольный**

**Мужчины 65-74 года:**

1.Толчок одной гири -1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

2.Рывок гири -1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

3.Толчок одной гири длинным циклом- 1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

4.Жим гири- 1 минута, 2 минуты, 3 минуты.

5.Полумарафон (30 минут)- при наличии медицинской справки.

6.Произвольные способы подъёма гирь.

7.Олимпийское троеборье- 2 минуты (Т+Р+ДЦ- по 40 секунд на упражнение со сменой руки через каждые 20 секунд).

**Мужчины свыше 75 лет:**

1.Толчок одной гири – 1 минута, 2 минуты.

2.Рывок гири -1 минута, 2 минуты.

3.Жим гири-1 минута, 2 минуты.

4.Произвольные способы подъёма гирь.

**ЖЕНЩИНЫ\***

**Женщины до 65 лет:**

1.Толчок гири – 1 минута,2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

2.Рывок одной гири – 1 минута,2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

3.Толчок одной гири длинным циклом-1 минута,2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

4.Жим гири -1 минута,2 минуты, 3 минуты, 5 минут.

5.Гиревой марафон (1 час) и полумарафон (30 минут)- при наличии медицинской справки.

6. Произвольные способы подъёма гирь.

7.Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье, толчок ДЦ, жим) - 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут ,10 минут, вес гирь любой.

8.Олимпийское троеборье- 2 минуты (Т+Р+ДЦ- по 40 секунд на упражнение со сменой руки через каждые 20 секунд).

**Женщины свыше 65 лет:**

1.Толчок гири -1 минута, 2 минуты.

2.Рывок гири – 1 минута, 2 минуты.

3.Жим гири -1 минута, 2 минуты.

4. Произвольные способы подъёма гирь.

**\*Перехват гири – произвольный.**

**Мужчины и женщины-** номинация для всех*-* ***произвольные способы подъёма гирь и силовое жонглирование, эстафеты, жим лёжа попеременно двух гирь в течение 1 минуты.***

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

***15 октября 2021 года***

**День приезда участников. 9:00 –** регистрация участников, мандатная комиссия, судейская коллегия, семинар судей.

***16 октября 2021 года***

**Соревнования 1-й день:**

**9:00-** торжественное открытие соревнований, парад участников, награждение выдающихся спортсменов.

1.Эстафета мужская: жим гири 8 кг (Ж+Ж+Ж+Ж+Ж);

2.Эстафета женская: жим гири 6 кг (Ж+Ж+Ж+Ж+Ж);

3.Эстафеты: комбинированная, гиря 32 кг (Т+Р+ДЦ+Р+Т)

***В каждой эстафете по 1 минуте на участника***

**11:00-** начало соревнований.

1.Спринт, толчок (1 и 3 минуты)- мужчины и женщины (в толчке гири 32 кг за 1 минуту параллельно разыгрывается «Кубок губернатора»).

2.Спринт, рывок (1 и 3 минуты)- мужчины и женщины.

3.Толчок длинным циклом- 1 и 3 минуты- мужчины и женщины.

4.Марафон, полумарафон **(по записи).**

5.Произвольные способы подъёма гирь **(по записи).**

6.Свободная номинация **(по записи) –** совместно с МФГА в рамках Кубка мира.

7.Жим лёжа **(по записи).**

8.Жонглирование (**по мере готовности).**

9.Олимпийское троеборье.

10.Упражнения по номинациям мировой федерации гиревой атлетике.

***Награждение участников соревнований.***

***Подведение итогов первого дня соревнований.***

***17 октября 2021 года***

**Соревнования во 2-й день:**

**9:00-**начало соревнований

1.Свободная номинация **(по записи)-**  совместно с МФГС в рамках кубка мира.

2.Толчок- 5 минут (мужчины и женщины).

3.Рывок гири – 5 минут (мужчины и женщины)

4.Толчок длинным циклом- 5 минут (мужчины и женщины).

5.Награждение участников соревнований в толчке и рывке.

6.Марафон и полумарафон **(по записи).**

7.Произвольные способы подъёма гирь **(по записи).**

8.Жонглирование гирями (**по мере готовности)**

9.Жим лёжа **(по записи).**

10.Свободная номинация (мужчины и женщины)

11.Произвольные способы подъёма гирь (мужчины и женщины).

12. Жонглирование гирями (**по мере готовности).**

13. Жим лёжа **(по записи).**

14.Марафон и полумарафон.

***Награждение участников соревнований.***

***Подведение итогов Олимпиады.***

***17 октября 2021 года***

***Отъезд участников.***

**Награждение –** победители и призёры соревнований награждаются специальными медалями и дипломами.

**Соревнования проводятся на основе самофинансирования.** Все расходы по командированию участников и представителей (проезд, проживание, питание, стартовый взнос) несут командирующие организации или сами участники.

***Стартовый взнос по каждой номинации 70 белорусских рублей.***

**ВНИМАНИЮ УЧАСТНИКОВ! На награждение участники обязаны явиться в спортивной форме с наименованием своей страны- в форме, в которой они выступали на помосте. Организаторы соревнований оставляют за собой право внесения изменений в регламент первого и второго дня соревнований.**

***Заявки на участие в соревнованиях высылать в секретариат Международной федерации гиревых видов спорта по электронному адресу:*liza57@list.ru**

**Ответственные –** Левченко Ольга Григорьевна- секретарь МФГВС; ЛевченкоНиколай Николаевич-вице-председатель президиума МФГВС.

**Заявки принимаются до 1 октября 2021 года. Участники, чьи заявки поступили в оргкомитет после указанного срока, к соревнованиям допускаться будут с коэффициентом 1,5 по уплате стартовых взносов, так как в этом случае секретариат вынужден переделывать стартовые протоколы.**

**Заявки принимаются в установленной форме, где указаны ФИО, год рождения, возрастная группа, вес, дано краткое описание упражнений, произвольных способах подъема гирь, четко указано в каких номинациях и каких соревнованиях полагается выступать.**

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

**ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!**