|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДЕНО:****Международная федерация****гиревых видов спорта****D:\Users\administrator\Desktop\Печать МФГВС.gifПредседатель правления****D:\Users\administrator\Desktop\Подпись Назаревич.gifЛисицын.gifЕ.Е. Назаревич****« 19 » мая 2022 г.** | **СОГЛАСОВАНО:****Федерация****Гиревого спорта****Печать ФГССГ.gifСоюзного государства****Z:\09\Гиревой спорт\подписи\Левченко.gifПрезидент****А.О.Лисицын****« 17 » мая 2022г.** | **РАЗРАБОТАНО:****Международная федерация****гиревого триатлона****Z:\09\Гиревой спорт\Печати\МФГТ.gifПрезидент федерации****Н.Н. Левченко****« 15 » мая 2022 г.** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении чемпионата мира, чемпионата Евразии (Европы и Азии), чемпионатов Союзного государства (России и Беларуси), СССР, СНГ, международного турнира в честь Победы над фашистами в Великой Отечественной войне в сфере массового спорта и гиревого триатлона**

**в 2022 году**

**Место проведения соревнований:** г. Витебск, пр-т Людникова, 12. Игровой зал государственного учреждения физической культуры и спорта «Витебский центральный спортивный комплекс» (ВЦСК).  **22-24 октября 2022 года.**

**Место проживания:**

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

 **Регистрация спортсменов** (взвешивание, прием стартовых взносов в белорусских рублях) проводится в день приезда- **22 октября 2022 года по адресу : г. Витебск, гостиница «Витебск» с 12 до 18 ч.**

**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 и страховой полис – для спортсменов Российской Федерации. Для спортсменов старше 40 лет в медицинской справе должна быть отметка о максимально допустимом весе гирь.

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

**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

***Мужчины***

**Весовые категории:**  до 60кг, до 70кг, до 80кг, до 90кг, свыше 90 кг.

***Гири -***  любого веса

***Женщины***

**Весовые категории:** до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, свыше 70 кг.

***Гири*-**любого веса

 Награждение проводится за **1, 2, 3 места специальными дипломами и медалями.**  Победители определяются по наибольшей сумме поднятых килограммов в каждой весовой категории. Упражнения выполняются с одной гирей.

**Выписка из правил гиревого триатлона**

 **Упражнения выполняются с одной гирей (за исключением жима лёжа).**

Результат подсчитывается в килограммах путём умножения количества подъёмов гири на её вес. **Смена руки - произвольная.** Во время выступления можно отдыхать- ставить гирю на помост, садиться, пить воду, вытираться полотенцем, использовать магнезию.  **Можно пользоваться поясами, наколенниками, налокотниками, напульсниками- без ограничений.**

**Регламент времени** (мужчины и женщины): 1 минута, 2 минуты, 3 минуты, 5 минут, 10 минут, 30 минут, 60 минут.

**Номинации:**  толчок гири, толчок гири длинным циклом, рывок гири, жим гири, жим двух гирь лёжа попеременно за 1 минуту и за 1 час. ***Стартовое положение- гиря на груди ( за исключением рывка)***

**Фиксация:** вверху гиря должна быть поднята на вытянутую прямую руку и прямых ногах. Внизу - лежать на груди, локоть прижать к телу. При рывке гири - внизу гиря находится на вытянутой прямой руке(рывок можно осуществлять при прохождении гири внизу как между ног, так и через стороны).

**СПОРТ МАСТЕРОВ И МАССОВЫЙ СПОРТ**

**Мужчины и женщины - мастера:**

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; 85-89 лет, 90 лет и выше.

**ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

**Мужчины и женщины - мастера:**

До 55 кг; до 60 кг; до 65 кг; до 70 кг; 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 105 кг; до 110 кг; свыше 110 кг.

**ВЕС ГИРЬ**

**Мужчины - мастера:**

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

**Женщины- мастера :**

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

**ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН НОМИНАЦИИ:**

1.Толчок;

2.Жим;

3.Толчок длинным циклом;

4.Рывок одной гири;

5. Жим лёжа попеременно двух гирь;

6. Произвольные способы.

 **Регламенты времени:**  1 минута; 2 минуты; 3 минуты; 5 минут; 10 минут; 30 минут; 60 минут.

**СПОРТ НОВИЧКОВ**

Произвольные способы подъёма одной гири с регламентом времени - 1 минута.

**Для всех участников- жим лёжа попеременно двух гирь в течение 1 минуты.**

**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 чемпионата мира, Европы, СССР, международного турнира – 2000 рублей; чемпионатов Азии, Евразии Союзного государства России, Беларуси- 1000 рублей. Оплата - в белорусских рублях эквивалентная названным суммам.**

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

**Заявки на участие в соревнованиях подаются по адресу: ул. Урицкого,
д. 43, Архангельск, Россия, 163060. Международная федерация ги­ревых видов спорта. Тел./факс: 8(8182) 64-62-08, 23-74-03. Адрес электронной почты: liza57@list.ru.**

**Ответственные:** Ильина Лидия Николаевна – секретарь МФГВС; Левченко Николай Николаевич – президент международной федерации гиревого триатлона МФГТ, Левченко Ольга Григорьевна вице – президент МФГВС, телефон **8-958-508-54-39**

**Заявки принимаются до 15 октября 2022 года. Участники, чьи заявки поступили в оргкомитет после указанного срока, к соревнованиям допускаться будут с уплатой стартовых взносов в двойном размере. Заявки принимаются в установленной форме, где указаны ФИО, год рождения, возрастная группа, вес, весовая категория, в каких номинациях предполагается выступать.**

**Данное положение**

**является официальным вызовом**

**на соревнования!**