

УТВЕРЖДЕНО:

Международная
федерация
гиревых видов спорта
Председатель правления
Е.Е. Назаревский

« 29 » мая



СОГЛАСОВАНО:

Международная федера-
ция гиревого триатлона
Вице-президент
И.Н. Левченко

« 25 » мая 2018 г.



Федерация
гиревого спорта
Союзное государство
Президент А.С. Лисицын

« 23 » мая 2018 г.



РАЗРАБОТАНО:

Архангельская регио-
нальная общественная
организация
«Союз гиревого
триатлона» (Россия)
Заместитель председателя
правления
О.О. Лисицын

« 21 » мая

2018 г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении чемпионата мира, чемпионата Евразии (Европы и Азии),
чемпионата Союзного государства (России и Беларуси)
в сфере массового спорта и гиревого триатлона
д.Малые Лётцы, Витебская область Р.Беларусь в 2018 году

Соревнования проводятся в д.Малые Лётцы, Витебская область, Витебский район, Р.Беларусь, «Санаторий Лётцы» 07-09 сентября 2018 года. Место проведения соревнований: – д.Малые Лётцы, «Санаторий Лётцы,» Витебская область, Р.Беларусь). Размещение в спальнях корпусов санатория. Стоимость от 1500 российских рублей с человека.

Проезд: железнодорожным транспортом до станции Витебск, с ж/д вокзала до станции Лётцы Белорусской железной дороги или автовокзала г.Витебска до остановки Малые Лётцы.

С Москвы (Белорусский вокзал) прямой поезд г.Москва- Полоцк до станции Лётцы.

Приезд и регистрация спортсменов (взвешивание, прием стартовых взносов) проводится в день приезда – **07 сентября 2018 года по адресу : д.Малые Лётцы, «Санаторий Лётцы»** .

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 справке 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 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

Гири любого веса.

Женщины

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

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ!

Гири любого веса.

Награждение проводится за 1, 2, 3 места специальными дипломами. Победители определяются по наибольшей сумме поднятых килограммов в каждой весовой категории.

РЕГЛАМЕНТ (ПОРЯДОК) СОРЕВНОВАНИЙ

1. Толчок гири - (3 мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60 минут)
2. Толчок гири длинным циклом - (3 мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60 минут)
3. Рывок гири - (3 мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60 минут)
4. Жим гири - (3 мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60 минут)
5. Жим лёжа двух гирь попеременно - (1 минута, 1 час).

При наличии трёх участников в весовой категории, победитель в упражнениях с регламентом времени 60 минут награждается медалью, дипломом и призом.

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.** Запрещается использовать механические и другие приспособления, облегчающие подъём гири.

Регламент времени (мужчины и женщины): 3 минуты, 5 минут, 15 минут, 30 минут, 60 минут.

Номинации: толчок гири, толчок гири длинным циклом, жим гири, рывок гири, жим двух гирь лёжа попеременно за 1 минуту и за 1 час.

Фиксация: вверху гиря должна быть поднята на вытянутую прямую руку при прямом корпусе 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

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

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; свыше 85 лет.

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.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ!

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 (18 кг); 50-54 года (16 кг); 55-59 лет (14 кг); 60-64 года (12 кг);

Выступают с одной гирей – 65-69 лет (10 кг); 70-74 года (8 кг); 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 (12 кг); 22-24 года (14 кг); 25-29 лет (16 кг); 30-34 лет (12 кг); 35-39 лет (10 кг); 40-49 лет (8 кг); 50-59 лет (6 кг); 60-74 года (4 кг); свыше 75 лет (2,5 кг).

РЕГЛАМЕНТ (ПОРЯДОК) СОРЕВНОВАНИЙ

МУЖЧИНЫ – МАСТЕРА

Мужчины до 64 лет:

1. Толчок двух гирь двумя руками – 3 минуты, 5 минут.
2. Рывок гири с одноразовой сменой руки – 3 минуты, 5 минут.
3. Толчок двух гирь длинным циклом – 3 минуты, 5 минут.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 3 минуты, 5 минут.
5. Марафон (1 час), полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы подъема гирь.
7. Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут.
8. Гири по выбору.

Мужчины до 74 лет:

1. Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.
2. Рывок гири с одноразовой сменой руки – 2 минуты.
3. Толчок одной гири длинным циклом – 2 минуты.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.
5. Полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы.
7. Гири по выбору.

Мужчины 75 лет и старше:

Все номинации с регламентом времени – 1 минута.

СПОРТ НОВИЧКОВ

Произвольные способы подъема одной гири с регламентом времени – 1 минута.

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

ЖЕНЩИНЫ – МАСТЕРА

Женщины до 59 лет:

1. Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
2. Рывок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
3. Толчок одной гири длинным циклом с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
5. Гиревой марафон (1 час) и полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы подъема гирь.
7. Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут, вес гирь любой.
8. Гири по выбору.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ!

Женщины с 60 лет:

1. Толчок гири – 2 минуты.
2. Рывок гири – 2 минуты.
3. Жим гири – 2 минуты.
4. Произвольные способы подъема гирь.
5. Гири по выбору.

Для всех участниц – жим лёжа попеременно двух гирь в течение 1 минуты.

Мужчины и женщины – номинация для всех – произвольные способы подъема гирь и силовое жонглирование.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

08 сентября 2018 года

Соревнования в 1-й день:

10.00 – начало соревнований.

Последовательность выступлений: новички, мужчины и женщины, мастера.

1. Гири по выбору (толчок) – мужчины и женщины (мастера).
2. Гири по выбору (рывок) – мужчины и женщины (мастера).
3. Суперспринт, толчок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).
4. Суперспринт, рывок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).
5. Толчок длинным циклом – 2 минуты, 5 минут.
6. Марафон, полумарафон (**по записи**).
7. Произвольные способы подъема гирь (**по записи**).
8. Свободная номинация (**по записи**).
9. Жонглирование (**по мере готовности**).

Награждение участников соревнований.

Подведение итогов первого дня соревнований.

09 сентября 2018 года

Соревнования во 2 й день:

09.00 – начало соревнований.

1. Толчок двух гирь – 5 минут (мужчины и женщины).
2. Рывок гири – 5 минут (мужчины и женщины).
3. Толчок длинным циклом – 5 минут (мужчины и женщины).
4. Награждение участников соревнований в толчке и рывке.
5. Произвольные способы подъема гирь (**по записи**).
6. Свободная номинация (**по записи**).
7. Марафон (полумарафон) – **по записи**.
8. Жонглирование (**по мере готовности**).

Награждение участников соревнований.

Подведение итогов второго дня соревнований, утверждение протокола соревнований.

Заккрытие соревнований.

Отъезд участников соревнований.

ВНИМАНИЕ!

В номинации «Гири по выбору» спортсмены выступают с гирями меньшего веса. Более подготовленные спортсмены могут выступать с гирями более тяжелыми, чем те, что соответствуют их возрастной группе, если они имеют соответствующий медицинский документ (допуск) с указанием предельно допустимого веса гирь.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ!

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 и Европы – 1500 рублей; чемпионатов Азии, Евразии, Союзного государства, России, Беларуси – 300 рублей.

ВНИМАНИЮ УЧАСТНИКОВ! На награждение участники обязаны явиться в спортивной форме с символикой своей страны – в форме, в которой они выступали на помосте. Представители команд до начала соревнований должны передать организаторам флаг и гимн своей страны (один куплет, записанный на диске). Организаторы соревнований оставляют за собой право внесения изменений в регламент первого и второго дня 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: cit@miuarh.ru.

Ответственные: Ильина Лидия Николаевна – секретарь МФГВС; Левченко Николай Николаевич – вице-президент МФГТ.

Заявки принимаются до 25 августа 2018 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, дано краткое описание упражнений в гиревом марафоне, полумарафоне, произвольных способах подъема гирь, четко указано, в каких номинациях предполагается выступать.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ
НА СОРЕВНОВАНИЯ!**