

УТВЕРЖДЕНО:

**Международная федерация
гиревых видов спорта**

**Председатель правления
Е.Е. Назаревич**



СОГЛАСОВАНО:

**ЧОУ ВО
«Институт управления»**

**Ректор института
Л.Н. Ильина**



РАЗРАБОТАНО:

**Международная федерация
гиревого триатлона**

**Президент федерации
Н.Н. Левченко**



ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении I-го этапа чемпионата мира, чемпионата Евразии (Европы и Азии),
чемпионата Союзного государства (России и Беларуси)
в сфере массового спорта и гиревого триатлона
в г. Архангельске в 2019 году.**

Соревнования проводятся в г. Архангельске **22-24 марта 2019 года**. Место проведения соревнований:
– ул. Урицкого, д. 43, международный «Институт управления».

Регистрация спортсменов (взвешивание, прием стартовых взносов) проводится в день приезда – **22 марта 2019 года**.

Адрес регистрации: 163060, г. Архангельск, ул. Урицкого, д. 43, международный «Институт управления». Спортсмены самостоятельно размещаются в гостиницах и общежитиях города по предварительному бронированию.

Соревнования проводятся на спортивном сооружении отвечающем требованиям нормативных актов и правил соревнований по гиревому триатлону, при наличии медицинского персонала, обеспечении общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Ответственные исполнители:

– руководитель спортивного сооружения

– главный судья.

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** к участию в соревнованиях.

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.

Гири любого веса.

Выписка из правил гиревого триатлона

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.

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:

Толчок двух гирь двумя руками – 3 минуты, 5 минут.

Рывок гири с одноразовой сменой руки – 3 минуты, 5 минут.

Толчок двух гирь длинным циклом – 3 минуты, 5 минут.

Жим гири с одноразовым перехватом – 3 минуты, 5 минут.

Марафон (1 час), полумарафон (30 минут).

Произвольные способы подъёма гирь.

Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут.

Гири по выбору.

Мужчины до 74 лет:

Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.

Рывок гири с одноразовой сменой руки – 2 минуты.

Толчок одной гири длинным циклом – 2 минуты.

Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.

Полумарафон (30 минут).

Произвольные способы.

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:

Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.

Рывок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.

Толчок одной гири длинным циклом с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.

Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.

Гиревой марафон (1 час) и полумарафон (30 минут).

Произвольные способы подъема гирь.

Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут, вес гирь любой.

Гири по выбору.

Женщины с 60 лет:

Толчок гири – 2 минуты.

Рывок гири – 2 минуты.

Жим гири – 2 минуты.

Произвольные способы подъема гирь.

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

22 марта 2019 года (пятница)

День приезда участников.

10.00 – регистрация участников, мандатная комиссия, судейская коллегия, семинар судей.

23 марта 2019 года (суббота)

Соревнования в 1-й день:

10.00 – начало соревнований.

Последовательность выступлений: новички, мужчины и женщины, мастера.

Гири по выбору (толчок) – мужчины и женщины (мастера).

Гири по выбору (рывок) – мужчины и женщины (мастера).

Суперспринт, толчок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).

Суперспринт, рывок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).

Толчок длинным циклом – 2 минуты, 5 минут.

Марафон, полумарафон (**по записи**).

Произвольные способы подъема гирь (**по записи**).

Свободная номинация (**по записи**).

Жонглирование (**по мере готовности**).

Награждение участников соревнований.

Подведение итогов первого дня соревнований.

24 марта 2019 года (воскресенье)

Соревнования во 2-й день:

09.00 – начало соревнований.

Толчок двух гирь – 5 минут (мужчины и женщины).

Рывок гири – 5 минут (мужчины и женщины).

Толчок длинным циклом – 5 минут (мужчины и женщины).

Награждение участников соревнований в толчке и рывке.

Произвольные способы подъема гирь (**по записи**).

Свободная номинация (**по записи**).

Марафон (полумарафон) – **по записи**.

Жонглирование (**по мере готовности**).

Награждение участников соревнований.

Подведение итогов второго дня соревнований, утверждение протокола соревнований. Закрытие 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.

Награждение – победители и призёры соревнований награждаются 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- 2000 рублей; чемпионатов Азии, Союзного государства, России, Беларуси- 500 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. Адрес электронной почты: cit@miuarh.ru.

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

Заявки принимаются до 15 марта 2019 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!**