



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту 2023

**Толчок по длинному циклу**

**(3 минуты)**

**С 1-25 января**

Толчок двух гирь по длинному циклу. Упражнения выполняются с двумя гирями одинакового веса в течение 3 минут.

 (1 очко за один подъем)

Возрастные группы и весовые категории:

Весовые Категории Мужчины ПРО: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг.

Весовые Категории Женщины ПРО: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовые Категории Мужчины Любители: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг

Весовые Категории Женщины Любители: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовые Категории Ветераны Мужчины (40-49; 50+): 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг

Весовые Категории Ветераны Женщины (40-49; 50+): 58 кг, 63 кг, 68кг, + 68 кг

Весовые Категории Юноши (до 18 лет): 58кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовые Категории Девушки (до 18 лет): 53кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

Весовые Категории Мальчики (до 12 лет): до 40 кг, + 40 кг

Весовые Категории Девочки (до 12 лет): до 36 кг, +36 кг

ПОДА Мужчины: до 78 кг, + 78 кг

ПОДА Женщины: до 63 кг, + 63 кг

Веса гирь:

Мужчины PRO 36 кг (коэф 2,5), 32 кг (коэф 2), 28 кг (коэф 1,5), 24 кг (коэф 1)

Женщины PRO 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Мужчины Любители 28 кг (коэф 2,5), 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Женщины любители 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Ветераны М (40-49; 50+): 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Ветераны Ж (40-49; 50+): 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Юноши (до 18 лет) 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,8), 8 кг (коэф 0,4)

Девушки (до 18 лет)16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Мальчики (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

Девочки (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

ПОДА Мужчины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

ПОДА Женщины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по

формуле: (Толчок х 1) х коэффициент веса гири.

Перейти на онлайн платформу для регистрации на мероприятие:

<https://rosgiri.e-champs.com/>

Также обо всех новостях можете ознакомится в наших группах в вконтакте и телеграмм

<https://vk.com/rosgiri>

[https://t.me/rosgiri](https://checklink.mail.ru/proxy?es=KBv0d2MpRbIoEosLkCsq96blTCcWK3VzaPb7pTst96E%3D&egid=8Rp4YqT4lYM6i%2Fsfvx5Zfed0RqoPwjo0tQv2gAEheEo%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fvk.com%252Faway.php%253Fto%253Dhttps%25253A%25252F%25252Ft.me%25252Frosgiri%2526post%253D-146538497_1956%2526cc_key%253D%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D3%26s%3Dcbf37ad8097cdafb&uidl=16608186330440305802&from=rosgiri%40mail.ru&to=&email=rosgiri%40mail.ru)