 Вице-Президент

 Всемирной Ассоциации Клубов

 Гиревого спорта

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Денисов

положение

онлайн кубок по гиревой гонке

«железный человек»

1-30 марта 2023 года

Всемирная Ассоциация гиревых клубов

Российский союз гиревого спорта

1. Цели и задачи

- популяризация гиревого спорта в мире;

- создание и проведение серии турниров по гиревому спорту среди клубов по единым правилам в различных странах мира;

- определение сильнейших спортсменов в различных соревновательных категориях в рамках проводимых турниров;
 - пропаганда силовых видов спорта;
 - пропаганда здорового образа жизни;

1. Время и место проведения

С 1 по 30 марта 2023 года

Онлайн платформа E-Champs <https://rosgiri.e-champs.com/>

1. участники соревнований

Мужчины и женщины, юноши и девушки (до 18 лет), мужчины и женщины ветераны (40-49 лет, 50-59 лет и старше 60 лет), дети до 12 лет.
 К участию в соревнованиях допускаются спортсмены любого уровня. Мужчины и женщины делятся на категории Любители и Профессионалы согласно спискам 2023 года Всемирной Ассоциации гиревых клубов. В командном зачете среди клубов допускаются любые команды, члены которых участвуют в соревнованиях.

Соревнования проводятся по правилам Всемирной Ассоциации гиревых клубов (Российского Союза гиревого спорта).

1. Дисциплины и уровни

Гиревая гонка в трех упражнениях (Длинный цикл, Толчок, Рывок) на разных дистанциях (100, 250, 500, 750, 1000, 1500, 2500). Упражнения и дистанция меняются в зависимости от этапов.

**1 ЭТАП** (1-10 марта) Гиревая гонка **ДЦ** (дистанция 100, 250, 500, 750, 1000 подъемов)

**2 ЭТАП** (10-20 марта) Гиревая гонка **РЫВОК** (дистанция 250, 500, 750, 1000, 1500, 2500 подъемов)

**3 ЭТАП** (20-30 марта) Гиревая гонка **ТОЛЧОК** (дистанция 500, 750, 1000, 2500 подъемов)

**Стартовый взнос для участия отдельно в одном этапе составляет 1000 рублей, во всем Кубке 1800 рублей.**

Данные соревнования будут включены в рейтинг спортсменов Гиревой гонки!

1. Подсчет очков и победителей на этапах Кубка

Каждый спортсмен в рамках своей возрастной группы выбирает гирю, с которой он будет соревноваться. Каждой гире соответствует своей уровень среди которого соревнуются спортсмены, выбравшие эту гирю. Распределение весов гирь по уровням приведено в таблице 1.

За каждое место в рамках одного уровня спортсменам начисляются очки в личный зачет каждого этапа. Личный зачет ведется в каждой возрастной группе, т.е. победители кубка будут среди всех возрастов. Распределения набранных очков относительно занятого места приведено в таблице 2.

За выполненный норматив начисляются дополнительные очки. Распределение количества очков относительно выполненного норматива, приведенного в таблице 3.

На каждом этапе спортсмен может выбрать дистанцию выполнения упражнения. Победители на каждом из этапов определяются на каждой из дистанций отдельно. Набранные очки идут в личный зачет.

В случае одинаковых набранных очков личном зачете у двух или нескольких спортсменов в рамках одной возрастной категории, преимущество получает тот, кто участвовал в большей дистанции.

1. Как добавить результат на платформу

Для добавления результата на онлайн платформу <https://rosgiri.e-champs.com/> нужно:

- пройти по ссылке для регистрации https://rosgiri.e-champs.com/

- пройти регистрацию спортсмена

- записать видео с выступлением и взвешиванием. Инструкция по сьемке видео: https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg&feature=emb\_logo

- добавить видео на свой Youtube– канал или в свои видео в ВК.

- оплатить стартовый взнос на онлайн платформе https://rosgiri.e-champs.com/

- зарегистрироваться на соревнованиях и добавить результат и вставить ссылку на видео выступления

- Результаты подтверждаются судьей соревнований.

7. Требования к видеозаписи

- Отснятая видеозапись должна быть в качестве, позволяющим четко видеть весь процесс выступления участника от начала и до конца съемки

- в начале видеозаписи индивидуального выполнения упражнения участник называет Фамилию и Имя, название команды, весовую категорию, затем встает на весы сам, показывая на видео что он стоит один и его ничего не держит. Затем устанавливает на весы гири по очереди, показывая вес каждой гири. После чего участник должен встать на место для выполнения упражнения и приступить к выполнению. Если у участника есть возможность использовать счетчик подъемов, он его использует, если счетчика нет, то участнику должен помогать помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках)

- В начале видеозаписи при организации клубных соревнований руководитель клуба выполняет взвешивание гирь, затем в дальнейшем отвечает за соответствие веса снарядов заявленным. Затем производит взвешивание участников соревнований. Далее участники по одному представляются в камеру (Фамилия Имя, команда, весовая категория). После чего приступают к выполнению упражнения. Одновременно с одной камеры не должно сниматься более 2 (двух) спортсменов. В случае наличия счетчиков, желательно их использование. В случае отсутствия счетчиков участникам считать помогает помощник, который недалеко от камеры выполняет счет голосом (на Русском или английском языках)

- Видеозапись выполняется либо с фронтальной плоскости, либо под небольшим углом до 30 градусов к фронтальной плоскости - Запись должна быть непрерывной, без смены ракурса съемки

- Расположить камеру таким образом, чтобы участник с гирями полностью находились в кадре на протяжении всего этапа.

- После завершения дистанции необходимо сфокусировать камеру и крупно показать экран монитора счетчика в течение не менее 2 секунд так, чтобы можно было четко увидеть результат, либо четким голосом называется результат вслух

- При несоблюдении условий выполнения видеозаписи выполнения упражнения соответствующего этапа, видеозапись не будет принята к рассмотрению и результат не будет засчитан.

8. Условия подведения итогов

Результаты оцениваются в очках и времени выполнения упражнения!

Участник, показавший наилучшее время в рамках своего уровня и возрастной категории становится победителем этапа Онлайн Кубка «Железный человек» по гиревой гонке! Участник, набравший наибольшую сумму очков в личном зачете своей возрастной группы, без учета уровней будет считаться победителем абсолютного зачета Онлайн Кубка «Железный человек» по гиревой гонке! В сумму личного зачёт идут только два лучших этапа из трёх.

9. Награждение

Награждение осуществляется на отдельных этапах и в личном зачете по сумме трех этапов.

**Победители и призеры личных соревнований на этапах награждаются медалями Онлайн Кубка «Железный человек» и дипломами.** Победители абсолютного зачета по сумме трех этапов награждаются **кубками победителя Онлайн Кубка «Железный человек» по гиревой гонке в каждой возрастной группе**, при условии, что в рамках возрастной группы не менее 3 участников! Если менее 3х участников- награждение медалями. Участники Полного кубка на отдельных этапах медалями не награждаются.

Напоминаем! Если спортсмены не забирают наградной материал с пункта приема, повторная отправка будет за счет спортсмена. Также в связи с действующей в мире ситуацией бесплатная доставка медалей действует только по территории России!

10. Контактная информация

Эл. Почта для корреспонденции, вопросов по программе соревнований: rosgiri@mail.ru

Телефон для связи: 89823085772 - Иван.

11. ответственность

Участие спортсмена в соревнованиях означает его ознакомление согласие с техническими правилами гиревого спорта, а также полную личную ответственность за свою жизнь и здоровье. Участник соглашается с тем, что сам и в полной мере несет ответственность по всем прямым, косвенным и потенциальным рискам, связанным со своей жизнью и здоровьем в момент выступления. За нарушение правил съемки, монтажа видео спортсмен может быть снят с соревнований. За обман на соревнованиях спортсмен дисквалифицируется ПОЖИЗНЕННО со всех соревнований Всемирной Ассоциации гиревых клубов!!!

12. Руководство проведением соревнования

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию по виду спорта, главного судью соревнований – Денисов И.Н. (ВК), главного секретаря соревнования – Подгорный И. (1 категория).

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**

|  |
| --- |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Абсолютный возраст.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| **250** | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| **500** | 16 | 8 | 20 | 12 | 24 | 14 | 32 | 16 | 36 | 20 |
| **750** | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 16 | 32 | 20 |
| **1000** | 12 | 8 | 16 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 | 32 | 16 |
| **1500** | 12 | 6 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| **2500** | 10 | 6 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| **5000** | 8 | 4 | 12 | 6 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 12 | 6 | 16 | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 | 28 | 16 |
| **250** | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 10 | 20 | 12 | 24 | 16 |
| **500** | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 |
| **750** | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **1000** | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 40-49.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| **250** | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| **500** | 10 | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 | 20 | 16 | 24 | 16 |
| **750** | 10 | 6 | 12 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| **1000** | 8 | 6 | 12 | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| **1500** | 6 | 4 | 10 | 6 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **2500** | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 50-59.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| **250** | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| **500** | 8 | 6 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| **750** | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 12 |
| **1000** | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 60+ .** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| **250** | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| **500** | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **750** | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| **1000** | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки до 12 лет.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| **100** | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| **250** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| **500** | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **750** | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **1000** | 4 | 4 |   |   | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |

*Таблица 1. Веса гирь относительно возрастных групп*



 *Таблица 2. Очки за занятый места относительно уровней*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| МСМК | МС | КМС | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |

 *Таблица 3. Дополнительные очки за выполненные нормативы*