



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту 2023

**Гиревая Гонка ДЦ 250**

**С 1-25 мая**

Гиревая Гонка ДЦ 250. Необходимо сделать 250 подъёмов по длинному циклу с одной гирей за минимальное время. Смена рук не ограничена, ставить гирю до окончания выполнения нельзя!

Возрастные группы и уровни:

|  |
| --- |
| Абсолютный Возраст |
| Дистанция | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профи |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 250 | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| Юноши |
| Дистанция | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профи |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 250 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | 10 | 20 | 12 | 24 | 16 |
| Ветераны 40-49 |
| Дистанция | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профи |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 250 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| Ветераны 50+ |
| Дистанция | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профи |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 250 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| Дети до 12 лет |
| Дистанция | Начальный | Любитель | Средний | Полупрофи | Профи |
| М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 250 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |

Победитель определяется по наименьшему времени в рамках своей возрастной категории и уровня! Напоминаем, что уровень зависит от веса гири, которую вы выбрали!

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)