



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2024

**Полурывок двух гирь 3 минуты.**

**С 5-31 марта**

Полурывок двух гирь 3 минуты. Упражнения выполняется двумя гирями одновременно по правилам WAKSC (РСГС), сброс гирь в положение виса с верхнего положения осуществляется через грудь, дальше подъем производится как при обычном рывке двух гирь. Запрещено ставить гири на пол.

(1 очко за один подъем)

Возрастные группы и весовые категории:

**ВК Мужчины ПРО:** 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг.

**ВК Женщины ПРО:** 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

**ВК Мужчины Любители:** 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг

**ВК Женщины Любители:** 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

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

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

**ВК Юноши (до 18 лет):** 58кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

**ВК Девушки (до 18 лет):** 53кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

**ВК Мальчики (до 12 лет):** до 40 кг, + 40 кг

**ВК Девочки (до 12 лет):** до 36 кг, +36 кг

**ВК ПОДА Мужчины**: до 78 кг, + 78 кг

**ВК 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+):** 28 кг (коэф 2,5), 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):**16(коэф 3), 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: (Подъём х 1) х коэффициент веса гири.

**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 непрерывной̆, без смены ракурса съемки.

- Расположить камеру таким образом, чтобы участник и тренажер 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

- Результат может быть выполнен на любых официальных стартах WAKSC и РСГС. При этом необходима видеозапись выступления спортсмена или протокол соревнований.

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

- Монтаж видео не допускается за исключением прямой склейки видео. При обнаружении признаков **монтажа** участник и клуб **дисквалифицируются!!**

- Видеозапись пройденного этапа необходимо отправить организаторам следующим образом:

- разместить видеозапись на YouTube или других социальных сетях (например, Вконтакте, ЮТУБ, Рутуб, Одноклассники)

- разместить ссылку на видео в личном кабинете участника соревнований

**В случае обнаружения нарушения правил проведения соревнований, фальсификации результатов взвешивания снарядов и спортсменов, временных регламентов, клуб и ВСЕ его участники дисквалифицируются из системы как онлайн, так и офлайн WAKSC пожизненно без права восстановления!**

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)