  

**Утверждаю**

Президент Российского Союза гиревого спорта

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н. Денисов

**Положение**

**о проведении**

**ОТКРЫТОГО КЛУБНОГО ТУРНИРА**

 **«СИЛЬНЫЙ ДУХОМ»
посвященный Дню Физкультурника**

**ОНЛАЙН**

**2024**

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

– популяризация соревнований с гирями;

- развития новых дисциплин гиревых состязаний;

- развития любительского и клубного гиревого спорта в России.

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 2-11 августа 2024 года

Онлайн на платформе E-Champs. Соревнование проводится в Дуатлоне на 3х дистанциях.

Ссылка на платформу <https://rosgiri.e-champs.com/>

**3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Денисов Иван, главный секретарь соревнований – Подгорный Иван.

**4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:**

Соревнования проводятся как лично-командные. Упражнения с гирями выполняются по правилам, утвержденным Российским Союзом гиревого спорта. К соревнованиям допускаются спортсмены России и мира.

**5. ПРАВИЛА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:**

**Возрастные группы**:

- мужчины и женщины (абсолютный возраст делится на две группы: ПРО и любители)

- мужчины и женщины ветераны (40-49 лет, старше 50 лет)

 **Веса гирь:**

- Мужчины (ПРО - гири 32 кг, 24 кг; любители и ветераны – гири 24 кг, 16 кг)

- Женщины (ПРО - гири 20 кг, 16 кг; любители и ветераны – гири 16 кг, 12 кг)

Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2024 года

**Программа соревнований:**

Дуатлон состоит из двух упражнений: длинный цикл двумя гирями, рывок одной гири.

Упражнения выполняются последовательно одно за другим без регламентированного отдыха между ними.

- Длинный цикл выполняется как толчок гирь с опусканием гирь в положение виса после каждого подъема. Разрешается во время выполнения многократная постановка гирь на помост.

- Рывок гири выполняется одной рукой, затем второй рукой. Разрешается неограниченная смена рук, и постановка гири на помост.

За выполнение одного подъема в длинном цикле и в рывке гири дается 1 очко.

Количество повторений в каждом из упражнений в таблице в каждой весовой категории. Необходимо выполнить заданное количество повторений за минимально возможное время.

Победителем становится спортсмен, выполнивший заданное количество повторений в обоих упражнениях за меньшее время.

Спортсмен выполняет толчок гирь до положения, при котором ноги и руки выпрямлены. Допускается видимая остановка гирь в верхнем и исходном положениях.

Подъем не засчитывается:

- при отсутствии остановки в верхнем положении

Команда «стоп» подается:

- при выходе спортсмена с помоста

- при технической неподготовленности спортсмена

- после выполнения заданного количества повторений в длинном цикле и рывке

Во время перерывов в упражнениях, когда гири на помосте, спортсмену запрещено покидать помост. Разрешается пользоваться магнезией.

Спортсмен может выбрать один из 3х вариантов дистанции.

Таблица 1. Количество выполняемых повторений в упражнениях для мужчин, ветеранов

|  |  |
| --- | --- |
| Гири 32 кг, Ветераны 24 кг | Весовые категории |
|  № дистанции | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 95 | 95+ |
| 1 дистанция | 30+120 | 33+128 | 35+133 | 37+136 | 38+138 | 40+139 | 42+140 |
| 2 дистанция | 20+84 | 23+90 | 25+94 | 29+96 | 30+98 | 31+100 | 31+102 |
| 3 дистанция | 14+53 | 17+56 | 18+58 | 20+60 | 20+62 | 21+64 | 22+65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ГИРИ 24 кг, Ветераны 16 кг | Весовые категории |
|  № дистанции | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 95 | 95+ |
| 1 дистанция | 50+135 | 53+140 | 56+147 | 59+153 | 61+157 | 63+159 | 65+160 |
| 2 дистанция | 34+105 | 36+110 | 37+113 | 39+116 | 40+118 | 42+119 | 43+120 |
| 3 дистанция | 24+ 70 | 26+72 | 27+74 | 29+75 | 30+76 | 32+77 | 33+78 |

Таблица 2. Количество выполняемых повторений в упражнениях для женщин, ветеранов

|  |  |
| --- | --- |
| ГИРИ 20 кг, Ветераны 16 кг | Весовые категории |
| № дистанции | 55 | 60 | 65 | 70 | 70+ |
| 1 упражнение | 30+120 | 33+128 | 35+133 | 37+136 | 38+138 |
| 2 упражнение | 20+84 | 23+90 | 25+94 | 29+96 | 30+98 |
| 3 упражнение | 14+53 | 17+56 | 18+58 | 20+60 | 20+62 |
|  |  |  |  |  |  |
| ГИРИ 16 кг, Ветераны 12 кг | Весовые категории |
| № дистанции | 55 | 60 | 65 | 70 | 70+ |
| 1 упражнение | 50+135 | 53+140 | 56+147 | 59+153 | 61+157 |
| 2 упражнение | 34+105 | 36+110 | 37+113 | 39+116 | 40+118 |
| 3 упражнение | 24+ 70 | 26+72 | 27+74 | 29+75 | 30+76 |

Первое число в таблице – количество повторений в длинном цикле (две гири), второе число – количество повторений в рывке гири (сумма выполненных повторений двумя руками).

**Для участия в соревнованиях достаточно выступить только в одном упражнении!**

**Для участия в 2 и более упражнениях стартовый взнос оплачивается отдельно.**

**6. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победителем в весовой категории становится тот, кто выполнит заданное количество повторений в длинном цикле и рывке за минимальное время (в одной ячейке таблицы) в каждой возрастной и квалификационной группе.

Абсолютным победителем признается тот, кто выполнит заданное количество повторений за минимальное время среди весовых категорий в одном из упражнений (строка в таблице).

Спортсмены категории ПРО в абсолютном зачете среди мужчин и женщин с гирями 32 кг и 20 кг соответственно, награждаются денежным призом в размере: 3000 рублей 1 место, 2000 рублей 2 место, 1000 рублей 3 место. Награждение будет производиться путем перевода на карту. Победители и призеры в весовых категориях награждаются медалями и дипломами.
Абсолютные победители среди ветеранов и любителей в каждой возрастной группе в каждом упражнении награждаются ценными призами.

**7. КАК ДОБАВИТЬ РЕЗУЛЬТАТ НА ПЛАТФОРМУ**

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

1. пройти по ссылке для регистрации https://rosgiri.e-champs.com/
2. пройти регистрацию спортсмена
3. записать видео с выступлением и взвешиванием. Инструкция по сьемке видео: https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg&feature=emb\_logo
4. добавить видео на свой Youtube– канал или в свои видео в ВК.
5. оплатить стартовый взнос на онлайн платформе https://rosgiri.e-champs.com/
6. зарегистрироваться на соревнованиях и добавить результат и вставить ссылку на видео выступления
7. Результаты подтверждаются судьей соревнований.

**8. 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.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ**

**ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**