**Утверждаю**

Президент Российского Союза гиревого спорта

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

**Положение**

**о проведении**

**Этапа Мировой серии Гран При**

**«Золотой Тигр»**

**Екатеринбург**

**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 12-13 октября 2024 года г. Екатеринбург – Ул. Экспо Бульвар 2А. Начало соревнований в 9.00 12 октября.

Соревнования Онлайн-формата пройдут с 1 по 9 октября в виде группы Б, на онлайн платформе E-champs.

**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 Николаевич, главный секретарь соревнований – Подгорный Иван Юрьевич.

**4. Участники соревнований:**

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

**5. Программа и порядок проведения соревнований:**

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам троеборье, двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке, жиме гири 1-ой рукой, Гиревой гонке, рывке двух гирь, полурывке двух гирь, марафоне, полумарафоне, жонглированию гирей у мужчин, Двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке гири, жонглированию гирей у женщин, а также в формате Фэйс ОФФ среди команд в эстафете (в толчке и рывке гири), гиревом полумарафоне и марафоне, полумарафоне и марафоне по гиревому жонглированию. Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин категории ПРО, мужчин и женщин категории любители, ветеранов (40+) разных возрастных групп.

Возрастные категории у ветеранов (мужчины, женщины) 40-49 лет, 50-59 год, 60 и старше.

Возрастные группы среди юных атлетов: дети до 12 лет, Юноши и девушки до 18 лет.  
Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2024 года.  
Жонглирование гири проводится согласно таблице:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Группа участников** | **Вес гири, кг.** | **Мин. базовая оценка, балл** | **Примечание** |
| ***I. Одиночный разряд*** | | | | |
| **1** | **Мужчины до 40 лет, Юниоры 19-23 года** | **16 кг; 12 кг** | ***0,2 балла*** | **Коэффициент гири 16 кг к гире 12 кг = 1:0,8** |
| **2** | **Женщины старше 22 лет**  **Юниорки 19-23 года** | **8 кг; 6 кг** | ***0,2 балла*** | **Коэффициент гири 8 кг к гире 6 кг = 1:0,8** |
| **3** | **Девушки 12-18 лет** | **8 кг; 6 кг** | ***0,2 балла*** | **Коэффициент гири 8 кг к гире 6 кг = 1:0,8** |
| **4** | **Юноши 14-18 лет** | **12 кг; 8 кг** | ***0,2 балла*** | **Коэффициент гири 12 кг к гире 8 кг = 1:0,8** |
| **5** | **Мужчины-ветераны**  **старше 40 лет** | **16 кг; 12 кг** | ***0,2 балла*** | **Коэффициент гири 16 кг к гире 12 кг = 1:0,8** |
| **2. Парный разряд** | | | | |
| **6** | **Мужчины - пара** | **В зависимости от возраста участников** | ***0,2 балла*** |  |

Гиревой блиц – не более 8 элементов, выполненных без остановки.

Участник выполняет 8 любых, но не повторяющих элементов гиревого жонглирования (броски, постановки) Допускается связка, или комбинация бросков. В процессе выполнения разрешена одна постановка и один мах гирей, которые не засчитываются как элемент, но финальная постановка как элемент засчитывается.

Оценивать будет 5 судей баллами за выступление от 1 до 10 без опыта судейства в жонглировании. Оцениваться будет не только сложность бросков, но и подача выступления, скорость выполнения, разнообразие и творчество.

**Каждый участник гиревого блица оплачивает отдельный взнос за участия в нём в размере 200 руб. Победитель блица награждается из этих взносов.**

**Взвешивание участников каждый день, 12, 13 октября 2024 года с 9.00 до 11.30**

**Программа:**

**12 октября:**

09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в двоеборье и троеборье, длинном цикле 10 минут, марафонах, гиревой гонке, жонглировании гирями, спринте 3 минуты, жиме гири 5 минут, полурывке двух гирь, рывке двух гирь.

9.00 – 11.00 – Гиревая гонка, гиревые марафоны

11.00 – 18.00

- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении толчок (двоеборья 10 минут).

- Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 10 минут.

- Жонглирование гирей

- Выступление юношей, ветеранов, лиц ПОДА, мужчин в упражнении рывок гири (двоеборье 10 минут).

- Выступление мужчин и юношей в упражнении Толчок гирь, длинный цикл спринт (3 мин).

Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов)

- Выступление мужчин, женщин, юношей и девушек в упражнении Силовое жонглирование гирей.

- Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 10 минут.

- Жим гири 5 минут  
-Полурывок и рывок двух гирь

**13 октября:**

09.00 – 11.30 – заявки на участие, взвешивание участников в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке - 12 минут, длинном цикле 1, 5 минут, двоеборье и троеборье - 5 минут, полурывке и рывке 2ух гирь и марафонах всех категорий.

09.10-11.30 – выступление в марафонах всех категорий (3 смены) и гиревой гонке.

11.30 – 17.00 Выступление в спринтах 1 мин, 2 мин, армейском рывке -12 минут, длинном цикле 1,3, 5 минут, многоборьях - 5 минут, гиревой гонке и марафонах всех категорий.  
 - Выступление мужчин, ветеранов инвалидов ПОДА, юношей и девушек в упражнении «толчок по длинному циклу» 5 минут.

- Выступление мужчин, ветеранов, юношей в упражнении «толчок» программы двоеборья 5 минут. 5 минут, 1 минута.

- Армейский гиревой рывок мужчины и женщины.

- Упражнение мужчин, ветеранов, юношей рывок программы двоеборья, троеборья 5 минут.

- Выступление мужчин, женщин, ветеранов и юношей в упражнении Гиревая гонка (всех видов )

-Выступление женщин, девушек в упражнении «рывок» 5 минут.   
- Выступление в полумарафоне, марафоне (рывок, длинный цикл, толчок, жонглирование) будет производиться на отдельных помостах по ходу проведения соревнований, либо по окончанию соревнований в многоборьях.

Эстафета команд – 2х2 толчок гирь

**Программа Онлайн-соревнований (1-9 октября) на платформе** [**https://rosgiri.e-champs.com/**](https://rosgiri.e-champs.com/)**:**

- Двоеборье (5 и 10 минут)

- Длинный цикл (3, 5 минут)

- Толчок (3, 5 минут)

- Рывок (5, 10 минут)

- Марафон и полумарафон (60 и 30 минут)

- Рывок двух гирь (1 минута)

- Гиревая гонка (дистанции 250 и 500 в любых выбранных упражнениях)

Подробнее в Приложении 3.

Классические дисциплины Фестиваля проводятся:

В двоеборье и отдельных видах (толчок + рывок) у мужчин, женщин всех возрастов 10 минут, а также инвалидов ПОДА и ветеранов 5 минут. (в отдельных видах двоеборья 5,10 минут)

В троеборье и отдельных видах (длинный цикл+ толчок+ рывок) у мужчин, женщин 10 минут.

В длинном цикле 10 минут, у мужчин, женщин всех возрастов, а также инвалидов ПОДА (3, 5 минут две гири),

Марафонские дисциплины

Гиревая гонка (все дистанции) среди мужчин и женщин всех возрастов.

Армейский рывок проводится среди всех категорий участников в весовых категориях упражнения рывок.

**По всем вопросам обращаться по номеру телефона: 89823085772 - Иван**

**Лица с нарушениями ПОДА:**

Ассистенты должны страховать спортсмена со спины, при выполнении жима. При касании ассистентом спортсмена или гири счет по этой руке прекращается, следует перехват в другую руку либо опускание на помост и завершение упражнения.

**Эстафетное первенство в толчке.**

2 человека команда. Регламент времени 2 этапа по 2 минуты. Гири 24 кг. Общая масса команды не превышает 185 кг.

Эстафета проводится в несколько этапов (при количестве команд более количества помостов) на выбывание по Олимпийской системе.

Гиревая Гонка выполняются 1 гирей с неограниченной сменой рук во время подхода по правилам гиревого марафона. Победители в гонке определяются в каждой весовой категории по наименьшему времени прохождения отдельно с каждым предложенным весом гири.

Таблица 1. Коэффициент гири Многоборья, Армейский рывок.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки за 1 подъем | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8,5 | 10 | 13 | 16 |
| Мужчины | 16 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 36 | 40 |
| Женщины | 12 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |

Порядок выступления определяется по лучшему заявленному результату. При равенстве результатов порядок определяется путем жеребьевки.

Таблица 2. Коэффициенты между гирями среди детей Армейский рывок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вес гири | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Коэффициент | 0,5 | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 |

1. **Требования к видеозаписи (для спортсменов, выступающих онлайн):**

- 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.

**6. Определение победителей и награждение:**

Личные места в двоеборье, троеборье, толчке, и рывке у мужчин и у женщин, ПОДА, длинном цикле у мужчин женщин, определяются в каждой весовой категории в абсолютном первенстве среди весов снарядов (Приложение 1), награждаются медалями и грамотами.

Личные места у мужчин, армейском рывке, жиме гири, длинном цикле, рывке (в том числе ПОДА) определяются по наибольшему количеству выполненных подъемов в каждой весовой категории. Награждаются медалями и грамотами. Дети награждаются медалями и грамотами в каждой весовой категории.

В Гиревом спринте спортсмены награждаются в каждой весовой категории дипломами и медалями.

В Гиревой гонке спортсмены награждаются в каждом классе отдельно на каждой дистанции.

По таблице коэффициентов (Приложение 2) определяются абсолютные победители в двоеборье 10 минут, длинном цикле 10 минут у мужчин и в рывке и длинном цикле у женщин. Награждение абсолютных победителей проводится только в категории спортсменов ПРО уровня.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, 1500, 2500, 5000 награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гирь, награждаются дипломами, медалями.

Победители соревнований ФЭЙС ОФФ награждаются ценными призами.

Командное первенство определяется по лучшим 15 результатам. Каждый участник может приносить очки не более чем в двух дисциплинах! В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 7 результатов. Очки за личное выступление начисляются согласно таблице 3:

Таблица 3. Очки за занятое место.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Место** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Очки | 30 | 27 | 25 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
| **Место** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |
| Очки | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Каждый участник может приносить очки не более чем в 2х дисциплинах.**

**7. Финансирование:**

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 1500 рублей в каждой дисциплине и на онлайн-платформе. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 1000 рублей.

Финансирование – долевое. Расходы по питанию судейского корпуса и награждению победителей и призеров соревнований несет РСГС. Расходы, связанные с командированием спортсменов, несут командирующие организации.

**8. Заявки:**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях **ОБЯЗАТЕЛЬНО** подаются до 11 октября 2024 года на электронный адрес [rosgiri@mail.ru](mailto:rosgiri@mail.ru). **ВХОД на выставку будет осуществляться по предварительным заявкам**! Кто не отправит заявки будет проходить на выставку Платно в общем режиме. Заявки на участие подаются в день соревнований 12 октября 2024 года на взвешивании.

Контактные данные: Подгорный Иван Телефон: +79823085772

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**



**Анкета участника.**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регион проживания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивное звание (разряд) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лучший результат в упражнениях, в который заявляется участник (когда показан)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

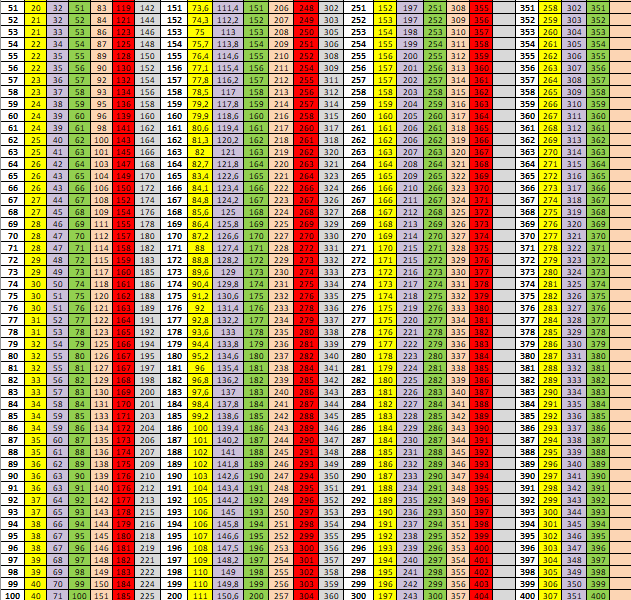
Весовая категория\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

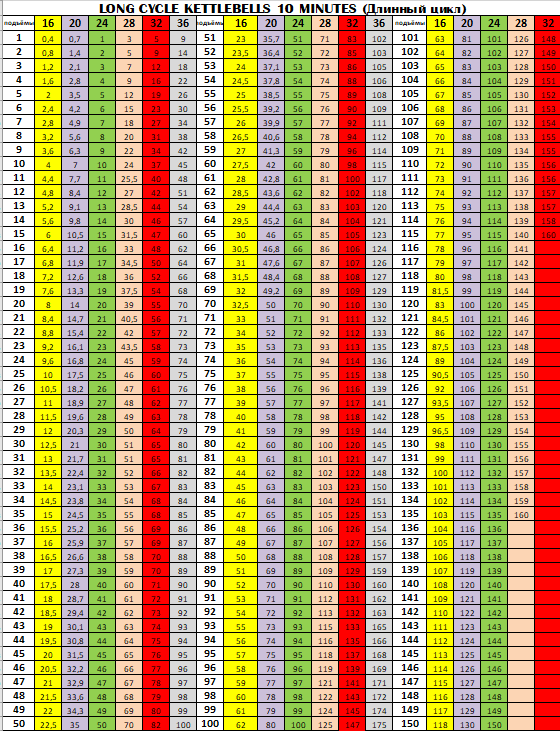
Вид программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 1. Коэффициент между гирями**

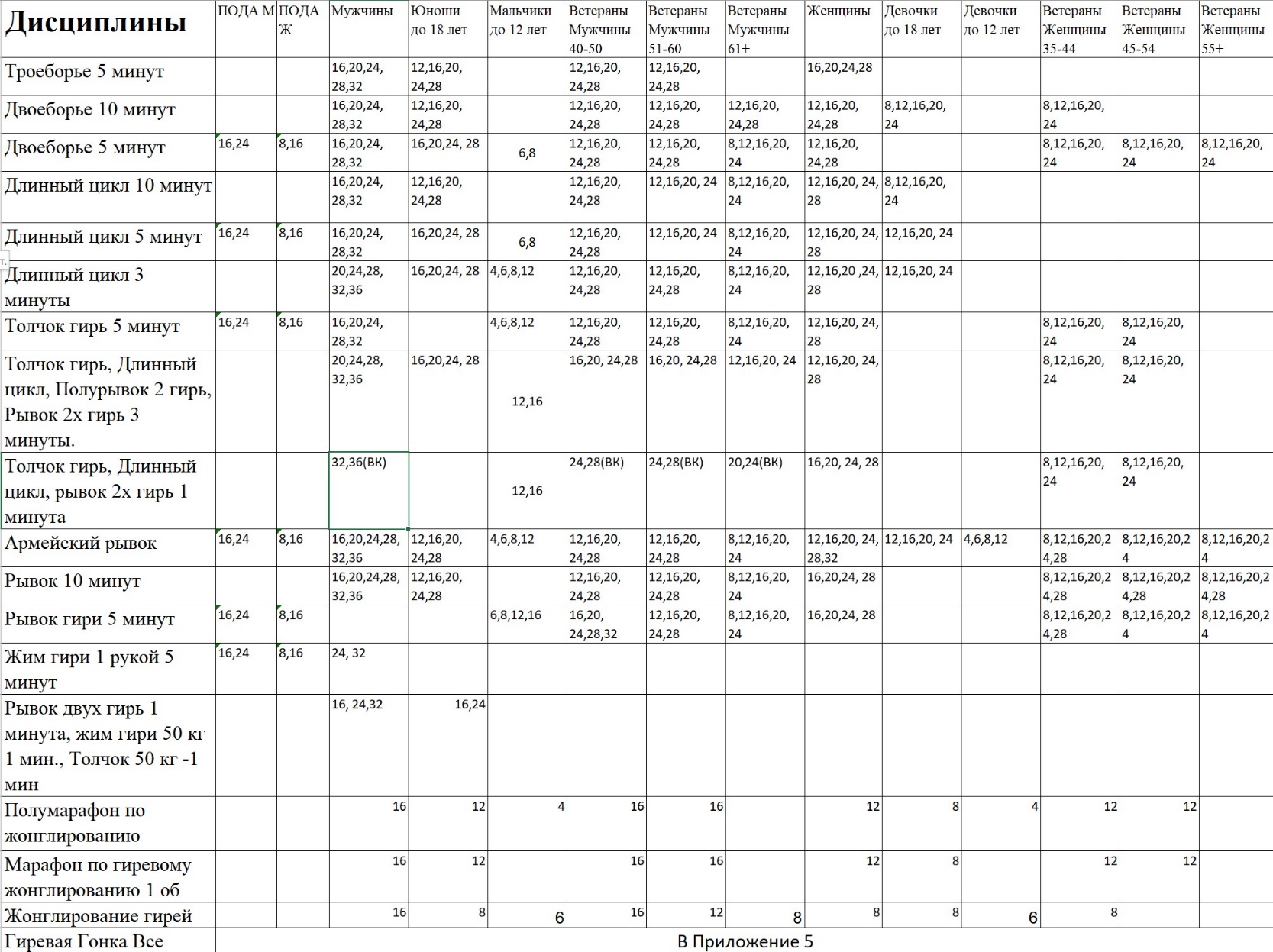
****

****

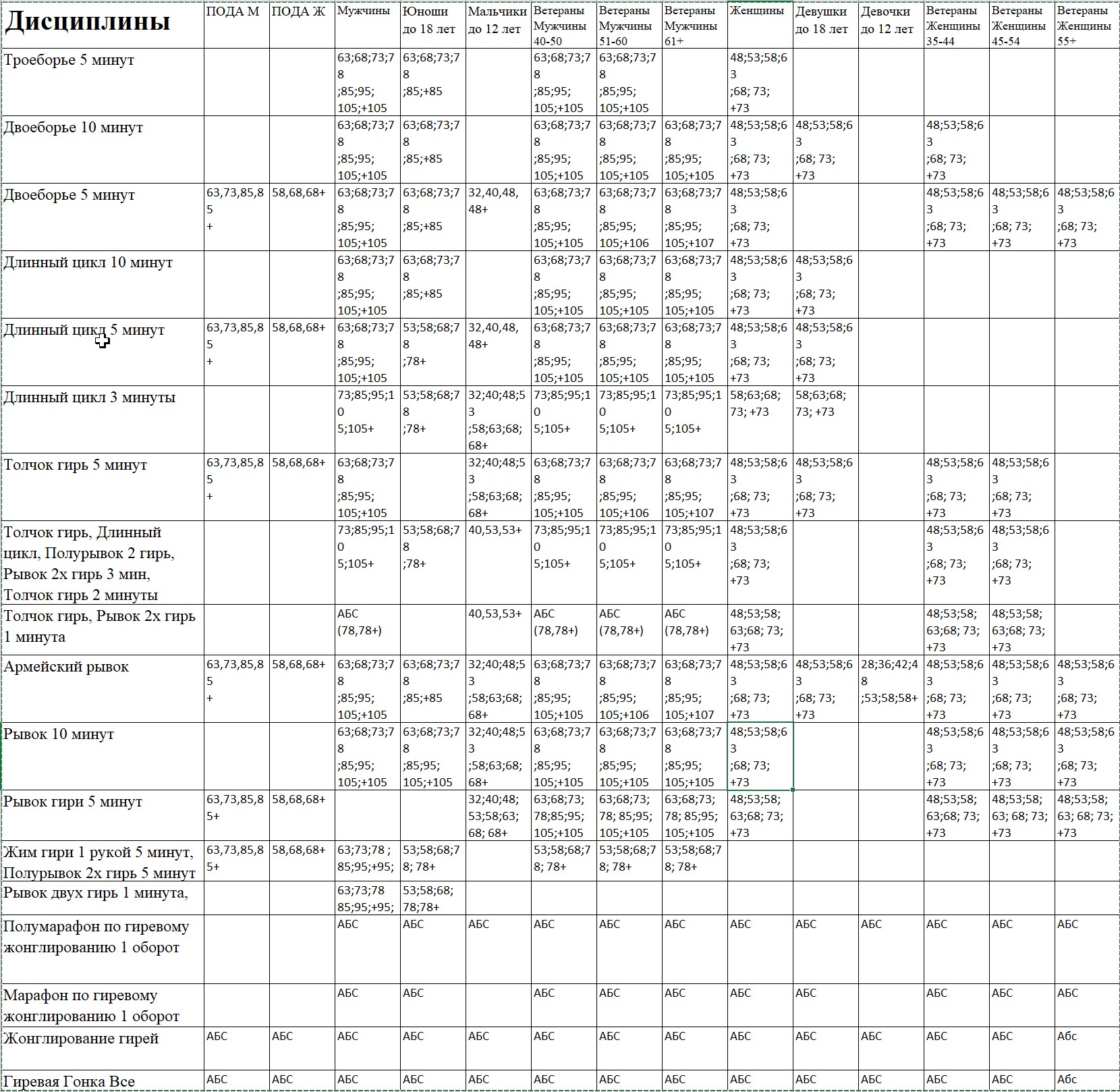


|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение 2 Таблица Абсолютных коэффициентов  Длинный цикл 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **Мужчины 32 кг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **ВК** | Рез | | **1-КМС** | | Рез | | **КМС-МС** | | Рез | | **МС-МСМК** | | Рез | | **МСМК-R** | | Рез | | **R-MAX** | | |  |
| **63** | 20 | | **4,255** | | 27 | | **5,806** | | 35 | | **7,594** | | 44 | | **7,894** | | 70 | | **8,571** | | |  |
| **68** | 24 | | **3,636** | | 31 | | **5,142** | | 39 | | **6,666** | | 51 | | **6,87** | | 80 | | **7,5** | | |  |
| **73** | 26 | | **3,125** | | 38 | | **4,39** | | 44 | | **5,769** | | 60 | | **6,206** | | 85 | | **7,058** | | |  |
| **78** | 29 | | **2,816** | | 42 | | **4** | | 48 | | **5,172** | | 68 | | **5,696** | | 90 | | **6,666** | | |  |
| **85** | 31 | | **2,666** | | 44 | | **3,789** | | 51 | | **4,8** | | 74 | | **5,325** | | 95 | | **6,315** | | |  |
| **95** | 35 | | **2,469** | | 46 | | **3,6** | | 54 | | **4,411** | | 78 | | **5,113** | | 98 | | **6,122** | | |  |
| **105** | 37 | | **2,352** | | 48 | | **3,428** | | 57 | | **4,347** | | 81 | | **4,972** | | 100 | | **6** | | |  |
| **СВ.105** | 39 | | **2,247** | | 50 | | **3,302** | | 59 | | **4,225** | | 83 | | **4,864** | | 102 | | **5,882** | | |  |
| **Женщины 24 кг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **ВК** | Рез 1р. | | **1-КМС** | | Рез КМС | | **КМС-МС** | | Рез МС | | **МС-МСМК** | | Рез Елит | | **МСМК-R** | | Рез. Рекорд | | **R-MAX** | | |  |
| **48** | 8 | | **5,405** | | 15 | | **8,372** | | 28 | | **9,677** | | 34 | | **10,227** | | 54 | | **11,111** | |  | |
| **53** | 17 | | **4,651** | | 26 | | **6** | | 34 | | **8,108** | | 40 | | **8,256** | | 69 | | **8,695** | |  | |
| **58** | 24 | | **3,846** | | 28 | | **5,454** | | 38 | | **6,976** | | 48 | | **7,258** | | 76 | | **7,894** | |  | |
| **63** | 25 | | **3,636** | | 30 | | **4,864** | | 44 | | **6,25** | | 52 | | **6,666** | | 83 | | **7,228** | |  | |
| **68** | 27 | | **3,448** | | 31 | | **4,736** | | 45 | | **5,825** | | 58 | | **6,25** | | 86 | | **6,976** | |  | |
| **73** | 28 | | **3,333** | | 32 | | **4,615** | | 46 | | **5,66** | | 60 | | **6** | | 90 | | **6,666** | |  | |
| **СВ 73** | 29 | | **3,225** | | 33 | | **4,5** | | 47 | | **5,504** | | 62 | | **5,844** | | 92 | | **6,521** | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| ДВОЕБОРЬЕ 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мужчины 32 кг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВК** | | Рез | | **1-КМС** | | Рез | | **КМС-МС** | | Рез | | **МС-МСМК** | | Рез | | **МСМК-R** | | Рез | | **R-MAX** | | |
| **63** | |  | |  | | 62 | | **2,482** | | 83 | | **2,678** | | 141 | | **2,849** | | 210 | | **2,857** | | |
| **68** | |  | |  | | 69 | | **2,168** | | 97 | | **2,38** | | 155 | | **2,631** | | 225 | | **2,666** | | |
| **73** | |  | |  | | 76 | | **1,978** | | 106 | | **2,181** | | 169 | | **2,444** | | 240 | | **2,5** | | |
| **78** | |  | |  | | 84 | | **1,8** | | 116 | | **1,993** | | 185 | | **2,272** | | 255 | | **2,352** | | |
| **85** | |  | |  | | 90 | | **1,666** | | 126 | | **1,886** | | 192 | | **2,212** | | 260 | | **2,307** | | |
| **95** | |  | |  | | 95 | | **1,578** | | 133 | | **1,801** | | 200 | | **2,15** | | 265 | | **2,264** | | |
| **105** | |  | |  | | 100 | | **1,506** | | 139 | | **1,759** | | 202 | | **2,118** | | 270 | | **2,222** | | |
| **СВ.105** | |  | |  | | 107 | | **1,428** | | 145 | | **1,69** | | 210 | | **2,061** | | 275 | | **2,181** | | |
| **Женщины 20 кг** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ВК** | | Рез 1р. | | **1-КМС** | | Рез КМС | | **КМС-МС** | | Рез МС | | **МС-МСМК** | | Рез Елит | | **МСМК-R** | | Рез.Рекорд | | **R-MAX** | | |
| **48** | | 30 | | **2,631** | | 46 | | **3,272** | | 64 | | **3,896** | | 90 | | **3,896** | | 141 | | **3,9** | | |
| **53** | | 38 | | **2,222** | | 52 | | **2,812** | | 76 | | **3,26** | | 108 | | **3,422** | | 155 | | **3,548** | | |
| **58** | | 44 | | **1,96** | | 58 | | **2,571** | | 82 | | **3** | | 118 | | **3,135** | | 169 | | **3,254** | | |
| **63** | | 48 | | **1,754** | | 66 | | **2,337** | | 88 | | **2,83** | | 124 | | **2,912** | | 185 | | **20972** | | |
| **68** | | 52 | | **1,612** | | 72 | | **2,168** | | 94 | | **2,608** | | 136 | | **2,743** | | 192 | | **2,846** | | |
| **73** | | 57 | | **1,526** | | 74 | | **2,068** | | 100 | | **2,521** | | 138 | | **2,662** | | 200 | | **2,75** | | |
| **СВ 73** | | 61 | | **1,459** | | 76 | | **1,978** | | 106 | | **2,439** | | 140 | | **2,631** | | 202 | | **2,722** | | |

**Приложение 3 Дисциплины и вес гирь**



**Приложение 4 Дисциплины и весовые категории.**

****

Приложение 5. Вес гирь Гиревая гонка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Абсолютный возраст. | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | | | | | | | | | |
|  | 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+ . | | | | | | | | | | |
|  | 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. | | | | | | | | | | |
|  | 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 |