****

**ОНЛАЙН КУБКА МИРА**

**ПО ГИРЕВОЙ ГОНКЕ**

**«ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК» 2024**

**РЫВОК 2025**

**С 1-31 октября**

Необходимо выполнить 2025 рывков гирей за наилучшее время. Смена рук не ограничена, упражнение выполняется по правилам РСГС.

Веса гирь распределены по уровням для каждой возрастной группы (по таблице гиревой гонке 2500):

|  |
| --- |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Абсолютный возраст.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 10 | 6 | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | 12 | 18 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Юноши и девушки.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Ветераны 40-49.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Ветераны 50-59.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Ветераны 60+ .** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| **Таблица Гиревая Гонка 2024 Мальчики и девочки до 12 лет.** |
| **Дистанция** | **Начальный** | **Любитель** | **Средний** | **Полупрофи** | **Профессионал** |
| **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** | **М** | **Ж** |
| 2500 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |

**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, 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)