**Утверждаю**

Начальник Управления физической культуры,

спорта и молодёжной политики МО Алапаевское

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Ермаков

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**Открытый турнир по гиревому спорту**

**«Гиревое побоище»**

**в честь святого Александра Невского**

**Свердловская область, МО Алапаевское**

**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 21 декабря 2024 г. в Свердловской области по адресу: пгт. Верхняя Синячиха, ФСЦ «Орион», ул. Октябрьская 17А

Онлайн-группа Б принимает участие с 9 по 18 декабря включительно на онлайн платформе E-Champs, [**https://rosgiri.e-champs.com/**](https://rosgiri.e-champs.com/)

**3. Руководство проведением соревнования:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС.

Также к организаторам относятся: Шанин Александр – председатель федерации гиревого спорта МО Алапаевское, Фонд Святой Екатерины и Управление физической культуры, спорта и молодежной политики МО города Алапаевское. 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. Классические упражнения с гирями выполняются по правилам, утвержденным Российским Союзом гиревого спорта. К соревнованиям допускаются спортсмены России и мира.

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

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам Армейский рывок, толчок двух гирь (1 минута) 26 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, толчок двух гирь 5 мин, рывок гири 5 мин, ДЦ двух гирь 5 мин, гиревой гонке 100, 250, 500, 750, 1000 во всех видах. 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. В Спринте (толчок гирь 1 минута спортсмены соревнуются без весовых категорий. Мужчины гири 26, 28, 32, 36 кг, ветераны: 24, 26, 28, 32 кг)

**Программа онлайн-соревнований:**

Участникам доступны следующие дисциплины:

- Выступление гиревой гонки 100/250/500

- Выступление спринта (толчок двух гирь 1 минута). Гири 24, 26 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг

- толчок, рывок, ДЦ 5 минут.

Подробнее в Приложении 2,3 данного Положения.

Гиревая гонка дистанция 100, 250, 500, 750, 1000 в длинном цикле, толчке и рывке.

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

**Награждение участников по гиревой гонке:**

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

Награждение всех участников происходит в рамках уровня подготовки, в котором выступает спортсмен. Каждому уровню подготовки соответствует свой вес гири. Также разделение спортсмена происходит на возрастные категории, в рамках каждой возрастной категории отдельные уровни подготовки, которым соответствуют определенные веса гирь.

Возрастные категории:

-мужчины и женщины (абсолютный возраст)

-юноши (до 18 лет, до 12 лет)

-ветераны (40-49 лет, 50-59 лет, 60+)

Соотношение уровня подготовки относительно весов гирь во всех возрастных категориях приведено Приложение 4.

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

**Лица с нарушениями ПОДА:**

Упражнение жим гири сидя выполняется спортсменами ПОДА сначала одной, затем второй рукой. В зачет идет сумма левой и правой рук. Подготовленные спортсмены могут выступать по длинному циклу, либо по двоеборью – жим двух гирь с груди и рывок сидя.

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.

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 |

**6. Определение победителей и награждение:**

Личные места у мужчин и женщин в армейском рывке, спринте 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.

Командное первенство определяется по лучшим 12 результатам. В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 6 результатов суммарно.   
Один спортсмен не может приносить очки в командный зачет более чем в 2х дисциплинах.

**7. 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.

**8. Финансирование:**

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 500 рублей в каждой дисциплине. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 300 рублей.

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

Медицинское обслуживание предоставляется УФКСМП МО Алапаевское.

**9. Заявки:**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 12 декабря 2024 года на электронный адрес: [Shanin33@yandex.ru](mailto:Shanin33@yandex.ru) Заявки на участие подаются в день соревнований 21 декабря 2024 года на взвешивании.

Контактные данные: Шанин Александр +79122683243

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**



Приложение 1

**Анкета участника.**

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

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

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

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

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

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

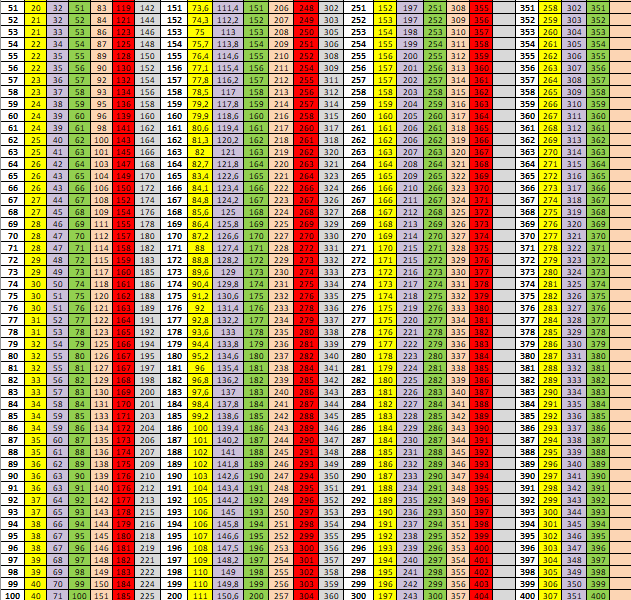
Весовая категория\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

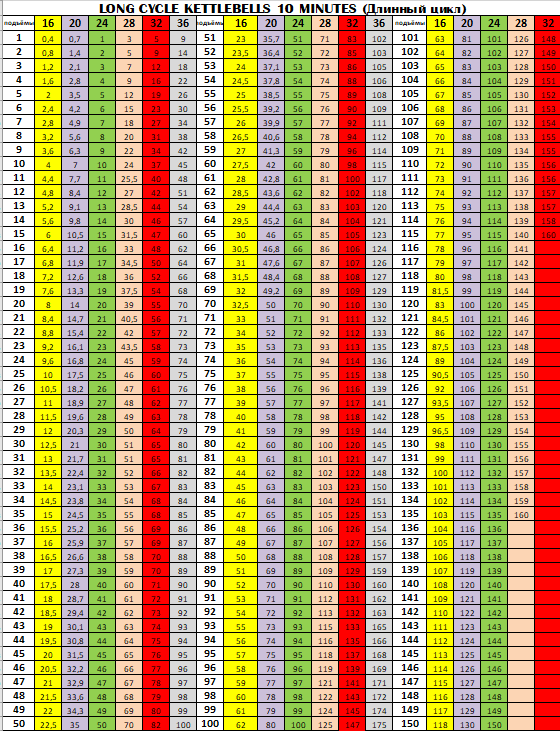
Вид программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Приложение 1. Коэффициент между гирями**

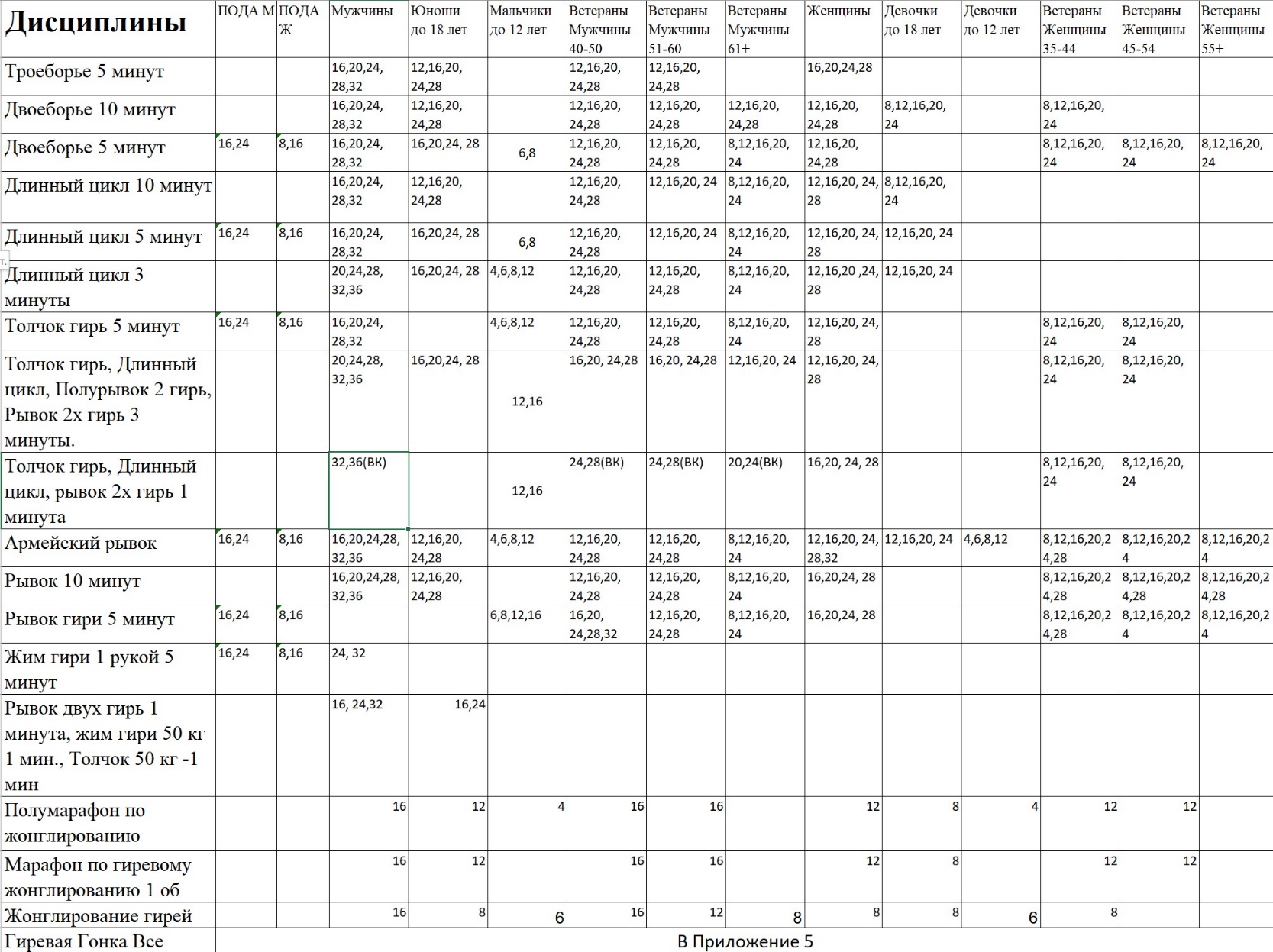
****

****

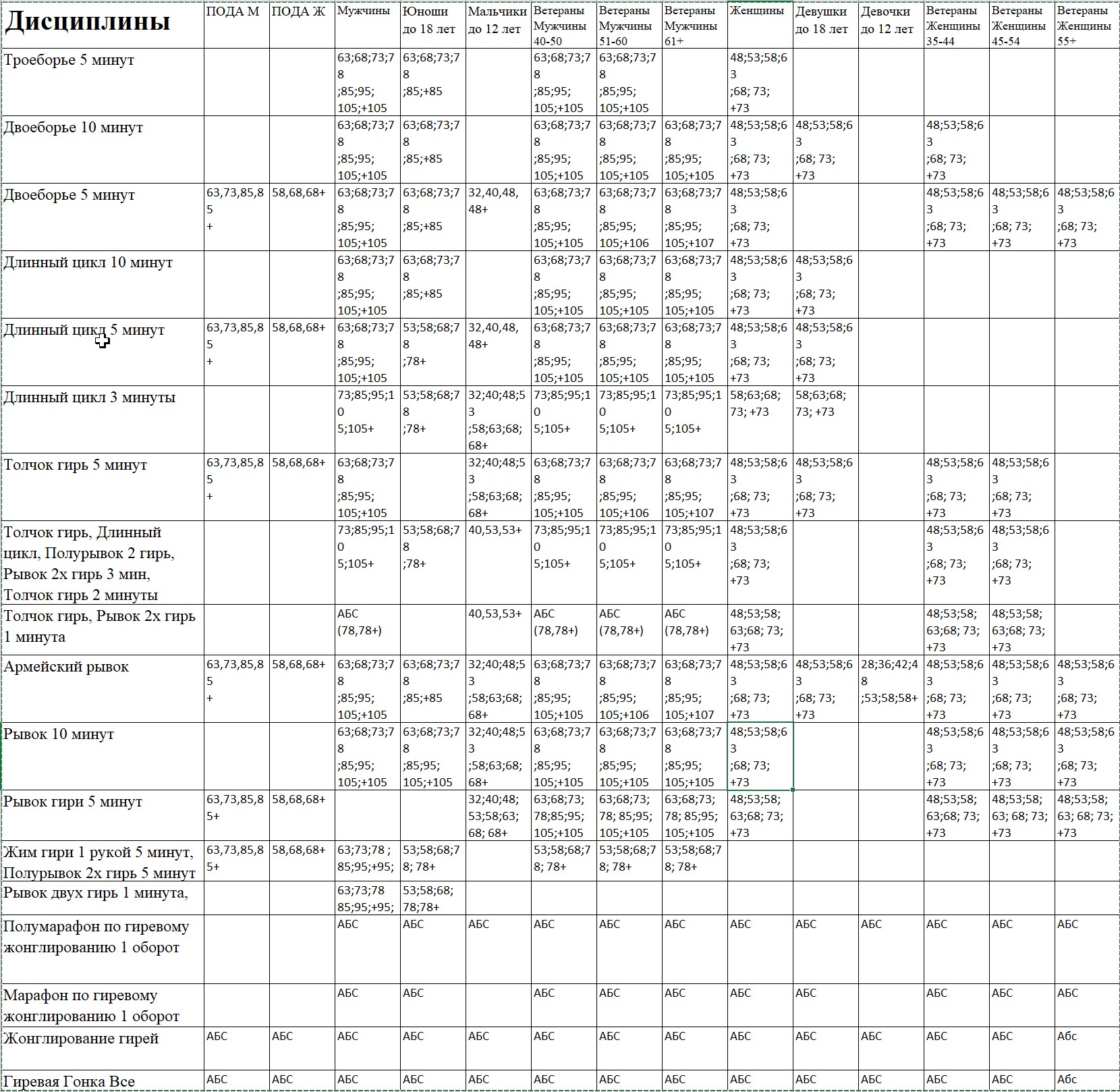


|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приложение 2 Таблица Абсолютных коэффициентов  Длинный цикл 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **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 |