

# ПРАВИЛА

## Проведения открытого челленжа POWER WEEKEND

1. Данное мероприятие направлено на популяризацию гиревого спорта в мире, пропаганду силовых видов спорта и здорового образа жизни и проводится БЕЗ ВНЕСЕНИЯ СТАРТОВЫХ ВЗНОСОВ.

2. Открытый челленж POWER WEEKEND проводится на онлайн платформе E-Champs

с 26 по 28 марта 2025 года включительно!

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

3. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены любого уровня. Все спортсмены разделяются на две основные категории Мужчины и Женщины, а также дети до 12 лет, юноши до 18 лет, ветераны 50 и старше лет.

4. Программа участия.

Спортсменам необходимо выполнить три упражнения:

- Приседания с одной гирей 30 раз. Условия выполнения может выбрать сам участник, например, держать гирю перед собой или на спине. Главное условие угол приседания должен быть 90 градусов. Выполнять упражнение лучше стоя боком перед камерой.

- Забросы двух гирь на грудь 30 раз. Две гири одинакового веса, выполнять упражнение можно, как стоя боком перед камерой, так и лицом к камере.

- Махи в полную амплитуду 30 раз. Мах считается правильным, если гиря достигает высоты над головой на выпрямленных руках. Выполнять упражнение лучше стоя боком перед камерой.

Общие условия:

- Гиря должна быть одного веса на всех выполняемых упражнениях.

- Гирю можно ставить на пол для отдыха, как между упражнениями, так и во время выполнения каждого из них.

5. Веса гирь

Для мужчин допускаются гири 12, 16, 20, 24 и 32 кг.

Для мужчин ветеранов допускаются гири 12, 16, 20, 24 кг.

Для женщин, в том числе и ветеранов допускаются гири 8, 10, 12, и 16 кг.

Для юношей до 18 лет допускаются гири 8, 12, 16, и 20 кг.

Для девушек до 18 лет допускаются гири 6, 8, 10 и 12 кг.

Для детей до 12 лет 4, 6, 8, 10 и 12 кг.

6. Условия определения победителей:

- Победители будут определяться по времени выполнения всего комплекса, на каждом весе гирь отдельно
- Награждение только дипломами участия для тех, кто не попал в тройку победителей и дипломами победителей для тех, кто попал в тройку призеров.
- Среди участников будет проведен конкурс на розыгрыш нескольких футболок от нашего бренда!

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

- пройти по ссылке для регистрации <https://rosgiri.e-champs.com/>

**НАПОМНИМ, ЧТО УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНОЕ!**

- пройти регистрацию спортсмена

- записать видео с выступлением и взвешиванием. Инструкция по съемке видео:

[https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg&feature=emb_logo)

- добавить видео в свои видео в ВК.

- зарегистрироваться на соревнованиях и добавить результат и вставить ссылку на видео выступления

8. Контактная информация

<https://rosgiri.ru/> Сайт РСГС

<https://vk.com/rosgiri> Группа Вконтакте

<https://t.me/rosgiri> Телеграмм канал

Ссылка на платформу для участия:

<https://rosgiri.e-champs.com/>

Контактный телефон +79823085772