

Утверждаю Президент
Всемирной Ассоциации гиревых клубов
_____ С.А. Рачинский

Согласовано Президент
Российского Союза гиревого спорта
_____ И. Н. Денисов



ПОЛОЖЕНИЕ

Онлайн турнир по ГИРЕВОМУ ДУАТЛОНУ

посвященный Дню Космонавтики

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация гиревого спорта в мире;
- создание и проведение серии турниров по гиревому спорту среди клубов по единым правилам в различных странах мира;
- определение сильнейших спортсменов в различных соревновательных категориях в рамках проводимых турниров;
- пропаганда силовых видов спорта,
- пропаганда здорового образа жизни.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Онлайн турнир гиревому дуатлону посвященный Дню Космонавтики проводится на онлайн платформе E-Champs с 4 по 13 апреля 2025 года включительно!

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

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Мужчины и женщины любители, юноши и девушки (до 18 лет), мужчины и женщины ветераны (40-49 лет, 50-59 лет и старше 60 лет), дети до 12 лет.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены любого уровня. Мужчины и женщины делятся на категории Любители и Профессионалы согласно спискам 2025 года Всемирной Ассоциации гиревых клубов. В командном зачете среди клубов допускаются любые команды, члены которых участвуют в соревнованиях.

Соревнования проводятся по правилам Всемирной Ассоциации гиревых клубов (Российского Союза гиревого спорта).

4. ПРАВИЛА ГИРЕВОГО ДУАТЛОНА

Дисциплина гиревой дуатлон состоит из двух упражнений:

- длинный цикл (толчок двух гирь с опусканием в положение виса после каждого подъема)
- рывок гири (подъем гири из положения виса одним движением на прямую руку вверх)

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, разрешается неограниченная смена рук, и постановка гири на помост.

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

Подъем не засчитывается:

- при отсутствии остановки в верхнем положении

Выступление будет считаться остановленным:

- при выходе спортсмена с помоста
- при технической неподготовленности спортсмена

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

Таблица 1 – Распределение дистанций по весовым категориям (мужчины)

ТЯЖЕЛЫЕ ГИРИ (зависит от возрастной категории)	Весовые категории													
	В.К. до 65 кг		В.К. до 70 кг		В.К. до 75 кг		В.К. до 80 кг		В.К. до 85 кг		В.К. до 95 кг		В.К. св. 95	
№ Дистанции	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК
2 (средняя)	13	53	16	56	18	58	20	60	20	62	21	64	22	65
3 (короткая)	9	33	10	33	11	34	12	36	13	38	14	40	15	42
ЛЕГКИЕ ГИРИ (зависит от возрастной категории)	Весовые категории													
	В.К. до 65 кг		В.К. до 70 кг		В.К. до 75 кг		В.К. до 80 кг		В.К. до 85 кг		В.К. до 95 кг		В.К. св. 95	
№ Дистанции	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК
2 (средняя)	13	53	16	56	18	58	20	60	20	62	21	64	22	65
3 (короткая)	9	33	10	33	11	34	12	36	13	38	14	40	15	42

Таблица 2 - Распределение дистанций по весовым категориям (женщины)

ТЯЖЕЛЫЕ ГИРИ (зависит от возрастной категории)	Весовые категории							
	В.К. до 58 кг		В.К. до 63 кг		В.К. до 68 кг		В.К. св. 68	
№ Дистанции	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК
2 (средняя)	12	50	16	58	19	62	20	60
3 (короткая)	8	33	10	34	12	37	13	39
ЛЕГКИЕ ГИРИ (зависит от возрастной категории)	Весовые категории							
	В.К. до 58 кг		В.К. до 63 кг		В.К. до 68 кг		В.К. св. 68	
№ Дистанции	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК	ДЦ	РЫВОК
2 (средняя)	12	50	16	58	19	62	20	60
3 (короткая)	8	34	10	34	12	37	13	39

Доступные дистанции распределены в таблицах 1 и 2 выше. Каждый участник может выбрать свою дистанцию исходя из своей весовой категории и уровня подготовки. В данном турнире доступны короткая и средняя дистанция.

Также каждый спортсмен может выбрать одну из двух допустимых гирь на выбор (легкие гири и тяжелые). Веса легких и тяжелых гирь зависят от возрастной категории спортсмена. Распределение весов гирь от возрастной категории представлены ниже в таблице 3.

Таблица 3 – Допустимые веса гирь для разных возрастных категорий

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ	Легкие гири		Тяжелые гири	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Дети до 12 лет	8 кг	4 кг	12 кг	8 кг
Юноши до 18 лет	12 кг	8 кг	16 кг	12 кг
Взрослые (19-39 лет)	24 кг	16 кг	32 кг	24 кг
Ветераны (40-49 лет)	24 кг	16 кг	28 кг	20 кг
Ветераны (50-59 лет)	20 кг	12 кг	24 кг	16 кг
Ветераны (ст. 60 лет)	20 кг	12 кг	24 кг	16 кг

Победителем становится спортсмен, выполнивший заданное количество повторений в обоих упражнениях за меньшее время с выбранным весом гири.

Таблица 4 – Нормативы по гиревому дуатлону

НОРМАТИВ	НОМЕР ДИСТАНЦИИ														
	Дист. 1	Дист. 2	Дист. 3	Дист. 1	Дист. 2	Дист. 3	Дист. 1	Дист. 2	Дист. 3	Дист. 1	Дист. 2	Дист. 3	Дист. 1	Дист. 2	Дист. 3
Мужчины	32 кг	32кг	32кг	28кг	28кг	28кг	24кг	24кг	24кг	20кг	20кг	20кг	16кг	16кг	16кг
Женщины	24кг	24кг	24кг	20кг	20кг	20кг	16кг	16кг	16кг	12кг	12кг	12кг	8кг	8кг	8кг
<i>МСМК</i>	7:10	4:30	3:00	6:30	4:00	2:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>МС</i>	8:00	5:00	3:25	7:30	4:30	2:55	6:00	3:50	2:32	-	-	-	-	-	-
<i>КМС</i>	8:50	5:50	4:10	8:00	4:50	3:15	6:40	4:20	2:50	5:40	3:45	2:30	-	-	-
<i>1</i>	9:30	6:30	4:50	8:30	5:30	3:40	7:00	5:00	3:10	6:05	4:05	2:50	5:30	3:45	2:37
<i>2</i>	10:20	7:00	5:20	9:00	6:10	4:10	7:35	5:20	3:25	6:30	4:40	3:15	5:50	4:15	2:50
<i>3</i>	11:00	7:30	6:00	10:00	7:00	5:00	8:00	6:00	4:00	7:00	5:00	3:40	6:30	4:40	3:15

6. КАК ДОБАВИТЬ РЕЗУЛЬТАТ НА ПЛАТФОРМУ

Инструкция по добавлению результата на онлайн-платформу E-champs:

1. Пройти по ссылке для регистрации <https://rosgiri.e-champs.com/>
2. Пройти регистрацию на платформе
3. Записать видео с выступлением и взвешиванием (требования к видеозаписи прописаны ниже)
4. Добавить видео с выступлением на свой Rutube-канал или в свои видео на платформе Вконтакте
5. Оплатить стартовый взнос на онлайн платформе
6. Прикрепить ссылку на видео-выступление на платформе <https://rosgiri.e-champs.com/>
7. Дождаться подведения итогов. (они будут опубликованы в наших социальных сетях и будут отправлены вам на почту)

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЕДЕОЗАПИСИ

- 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, дисциплину, дистанцию (если требуется) 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. Гири не должны покидать обзор камеры после взвешивания. Допускается использование счетчика для подсчета подъемов или помощника для ведения счета.
- 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 выступления.

ВИДЕОЗАПИСЬ НЕ БУДЕТ ПРИНЯТА, ЕСЛИ БУДУТ ИМЕТЬ МЕСТО СЛЕДУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ:

- Не взвешены гири или участник в одном видео с выступлением спортсмена.
- Видеозапись не доступна по причине закрытого доступа (например, закрытой странице в Вконтакте).
- Присутствуют признаки склейки видео во время выступления спортсмена.

8. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты оцениваются во времени выполнения упражнения согласно выбранной дистанции гиревого дуатлона.

Участник, который прошел дистанцию за наилучшее время с выбранной гирей становится победителем онлайн турнира по гиревому Дуатлону, посвященный Дню Космонавтики.

Победители и призеры личных соревнований награждаются медалями ограниченной серии и дипломами онлайн турнира по гиревому Дуатлону, посвященный Дню Космонавтики.

Абсолютными победителями считаются спортсмены, показавшие лучший результат в рамках своей возрастной категории только на тяжелых гирях!

Абсолютные победители награждаются денежным вознаграждением в размере 3000 рублей при условии участия не менее 7 спортсменов в их возрастной категории.

ВНИМАНИЕ! У НАС ДЕЙСТВУЕТ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА НАГРАДНОГО МАТЕРИАЛА. НО ЕСЛИ СПОРТСМЕН НЕ ЗАБИРАЕТ С ПУНТКА ВЫДАЧИ НАГРАДНОЙ МАТЕРИАЛ, ТО ПОВТОРНАЯ ОТПРАВКА ПРОИЗВОДИТСЯ ЗА ЕГО СЧЕТ.

Стартовый взнос за участие в Онлайн-турнире по гиревому Дуатлону, посвященный Дню Космонавтики составляет 1800 рублей.

9. 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 – Подгорный Иван Юрьевич.

10. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Участие спортсмена в соревнованиях означает его ознакомление согласие с техническими правилами гиревого спорта, а также полную личную ответственность за свою жизнь и здоровье. Участник соглашается с тем, что сам и в полной мере несет

ответственность по всем прямым, косвенным и потенциальным рискам, связанным со своей жизнью и здоровьем в момент выступления. За нарушение правил съемки, монтажа видео спортсменов может быть снят с соревнований. За обман на соревнованиях спортсмен дисквалифицируется **ПОЖИЗНЕННО** со всех соревнований Всемирной Ассоциации гиревых клубов!

11.РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЯ

Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию по виду спорта, главного судью соревнований – Денисов И.Н. (ВК), главного секретаря соревнования – Подгорный И. (1 категория).