

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

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

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведение
Континентального Кубка WAKSC
по гиревой гонке
2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Континентальный Кубок WAKSC по гиревой гонке проводится на гирях соревновательного образца в личном и командном зачете.

1.2 Цель Кубка – привлечение людей, занимающихся с гирями к соревнованиям не зависимо от места их проживания.

1.3 Континентальный Кубок WAKSC по гиревой гонке проводится с 6 по 22 октября 2025 года согласно данному положению.

1.4 В соревнованиях могут принимать участие спортсмены клубов, либо организаций, зарегистрированных в системе WAKSC и допущенных до участия в соревнованиях, своевременно внося за участие в этапах. Состав команды Клуба неограничен. **Возможно выступление только в личном зачете если нет состава клуба!**

1.5 Спортсмены разделены на возрастные группы и уровни подготовки (соответствуют выбранному весу гирь) согласно положению о этапах соревнований.

Категории спортсменов:

По Уровню подготовки (распределение весов гирь по уровню подготовки см. в Приложение 1):

-Начальный

-Любители

-Средний

-Полупрофи

-Профи

По возрасту:

- Дети до 12 лет включительно (Определяется по году рождения спортсмена)

- Юноши и девушки до 18 лет (включительно). (Определяется по году рождения спортсмена)

- Взрослые

- Ветераны (40-49) (50+)

По половому признаку:

- Мужчины (юноши)

- Женщины (девушки)

Лица ПОДА (Поражение опорно-двигательного аппарата) Необходимо иметь справку (по запросу).

1.6 Каждый участник должен самостоятельно убедиться, что его физическое состояние позволяет ему участвовать в данном мероприятии без угрозы для здоровья. Организаторы не несут ответственности за ваше здоровье.

1.7 Каждый участник должен зарегистрироваться на сайте <https://rosgiri.e-champs.com/>

1.8 Срок регистрации в личном зачете и регистрации Клуба неограничен.

1.9 Каждый участник и команда может пропустить любой из этапов по любой причине. Наказаний за пропуски этапов нет.

1.10 Участник выступает за один клуб в течение сезона. Переходы из клуба в клуб осуществляются в период с 15 по 31 декабря каждого года.

1.11 Клуб – любая организационная форма объединения, которая выполняет функцию организатора соревнований. Клуб может быть, как формой юридического

образования, так и формой общественной организации (как с образованием юридического лица, так и без него) с назначенным руководителем.

Обязательные элементы клуба:

- Название клуба
- Руководитель клуба (ФИО и телефон)
- Адрес клуба (фактический)
- Логотип клуба (может быть название, написанное определенным шрифтом)

Допускается выступление спортсмена только в личном зачете среди возрастной группы, при отсутствии команды у спортсмена. Для этого спортсмен должен указать данную информацию либо судьям, либо на платформе.

2. ЧТО ТАКОЕ ГИРЕВАЯ ГОНКА?

Гиревая гонка – новая дисциплина в гиревом спорте (работает с 2023 года). Основана на преодолении дистанции в упражнении с гирей не по временному регламенту, а по количеству подъемов.

Спортсмен выбирает дистанцию с гирей (от 100 до 5000 подъемов), которую ему будет необходимо пройти на наилучшее время. Спортсмен сам может выбрать дистанцию (согласно положению), упражнение с гирей и вес гири (согласно его уровню подготовки)

Спортсмен соревнуется со спортсменами, которые выбрали такую же дистанцию, упражнение и вес гири. Распределение весов гирь по уровням подготовки приведено в отдельной таблице – всего уровней пять: начальный, любитель, средний, полупрофи, профи.

Побеждает спортсмен, показавший наилучшее время на дистанции.

Гиревая гонка с двумя гирями работает по тому же принципу – спортсмену необходимо выбрать вес гирь, соответствующий его уровню подготовки и дистанцию, которую он планирует пройти.

Дистанции для гиревой гонки с двумя гирями: толчок 100 подъемов и длинный цикл 50 подъемов (данные по весам гирь также распределены в отдельной таблице в приложении)

1. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОНЛАЙН СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Обязанности Участников:

- проходят самостоятельную регистрацию на сайте с указанием всех необходимых параметров
- своевременно оплачивают стартовый взнос.
- своевременно (до дня окончания соревнований) отправляют результаты на сайт с приложением видео своего выступления
- правильно записывают видео выступлений
- выполняют упражнения согласно Правил WAKSC выполнения соревновательных упражнений
- во время выполнения упражнений допускается любая посторонняя помощь участнику со стороны посторонних лиц. Возможна помощь, описанная в Правилах соревнований WAKSC.

2.2 Обязанности руководителя Клуба:

- добавлять спортсменов клуба на соревнования
- следить за соблюдением правил соревнований участниками (правилами выполнения упражнений, порядка взвешивания спортсменов клуба перед соревнованиями)
- следить за соответствием инвентаря требованиям соревнований
- контролировать соответствие веса снаряда, заявленному (вес гири не должен отличаться более чем на 200 граммов в меньшую сторону). В большую сторону допускается любое отклонение.

2.3 Обязанности Организаторов соревнований:

- своевременно осуществлять контроль за выполнением упражнений и правилами записи видео с соревнований
- отправлять заслуженные награды победителям и призерам соревнований

2.4 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 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 в сервисе ВК-видео или других социальных сетях (например, 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!

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1 Континентальный Кубок по гиревой гонке состоит из 1 этапа включающий в себя все виды гиревой гонки на дистанции до 1000 подъемов (как по видам упражнений, так и по дистанции)

3.2 Проведение соревнований в клубе возможно, как в один день для всех участников, так и в разные дни в отведенный период времени.

3.3 Результаты соревнований будут опубликованы и находиться в общем доступе только окончания срока этапа после обработки судейской коллегии WAKSC. Вносить результаты в личном кабинете можно со дня проведения соревнований.

3. ПОРЯДОК ПОДСЧЕТА ОЧКОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1 Победители и призеры соревнований определяются согласно данного положения.

4.2 Победители и призеры Континентального Кубка по гиревой гонке определяется по времени выступления участников. Спортсмены, одного уровня подготовки, одной возрастной группы и, выполняющие одно упражнение соревнуются друг с другом – победитель определяется по времени выступления: необходимо пройти дистанцию за наилучшее время. Распределение весов гирь по уровням подготовки приведено в Приложение 1)

Победители и призеры Кубка мира определяются по следующим номинациям:

- Мальчики до 12 лет
- Девочки до 12 лет
- Юноши до 18 лет
- Девушки до 18 лет
- Мужчины (открытая категория)

- Женщины (открытая категория)
- Ветераны мужчины (40-49) (50-59) (60+)
- Ветераны женщины (40-49) (50-59) (60+)
- ПОДА мужчины
- ПОДА женщины

4. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Победители и призеры в личном первенстве награждаются медалями, дипломами. Самые лучшие результаты в каждой возрастной группе будут награждены Кубками абсолютных чемпионов.

6. СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

Стартовый взнос составляет 1800 рублей.

7. ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЛИЦА

7.1 Всю ответственность на себя берёт Всемирная Ассоциация гиревых клубов и Российский союз гиревого спорта. Главным судьёй соревнований является Денисов Иван Николаевич (Всероссийская категория РСГС), главным секретарём соревнований является Подгорный Иван Юрьевич (Всероссийская категория РСГС).

7.2 Со всей информацией о новостях Кубка Мира можно узнавать в наших социальных сетях и на сайте РСГС:

<https://rosgiri.ru/> Сайт РСГС

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

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

7.3 Ссылка на платформу для участия:

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

7.4 Контактный телефон +79823085772 Иван Подгорный.

7.5 Почта: girevikkk@yandex.ru

Приложение 1

Таблица Гиревая Гонка. Абсолютный возраст.										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	16	8	24	12	32	16	36	20	40	24
100 (для одной и двух гирь)	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
Таблица Гиревая Гонка Юноши и девушки.										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	12	6	16	8	20	10	24	12	28	16
100 (для одной и двух гирь)	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 Ветераны 40-49.										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	12	8	16	12	20	14	24	16	28	20
100 (для одной и двух гирь)	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
Таблица Гиревая Гонка Ветераны 50-59.										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
100 (для одной и двух гирь)	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 Ветераны 60+ .										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	12	8	14	10	16	12	20	14	24	16
100 (для одной и двух гирь)	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 Юноши и девушки до 12 лет.										
ДИСТАНЦИИ	Начальный		Любитель		Средний		Полупрофи		Профессионал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
50 (дли двух гирь)	6	6	8	8	12	12	14	14	16	16
100 (для одной и двух гирь)	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