



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ 2024

**Классический рывок гири 10 минут.**

**С 5-31 мая**

Классический рывок гири 10 минут. Упражнения выполняется одной гирей по правилам WAKSC (РСГС), во время выполнения упражнения допускается только одна смена рук. Запрещено ставить гири на пол.

(1 очко за один подъем)

Возрастные группы и весовые категории:

**ВК Мужчины ПРО:** 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг.

**ВК Женщины ПРО:** 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

**ВК Мужчины Любители:** 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг

**ВК Женщины Любители:** 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

**ВК Ветераны Мужчины (40-49; 50+):** 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг

**ВК Ветераны Женщины (40-49; 50+):** 58 кг, 63 кг, 68кг, + 68 кг

**ВК Юноши (до 18 лет):** 58кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

**ВК Девушки (до 18 лет):** 53кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

**ВК Мальчики (до 12 лет):** до 40 кг, + 40 кг

**ВК Девочки (до 12 лет):** до 36 кг, +36 кг

**ВК ПОДА Мужчины**: до 78 кг, + 78 кг

**ВК ПОДА Женщины:** до 63 кг, + 63 кг

Веса гирь:

**Мужчины PRO:** 40кг (коэф 3), 36 кг (коэф 2,5), 32 кг (коэф 2), 28 кг (коэф 1,5), 24 кг (коэф 1)

**Женщины PRO:** 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

**Мужчины Любители:** 32 кг (коэф 3), 28 кг (коэф 2,5), 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5),

16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

**Женщины любители:** 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

**Ветераны** **М (40-49; 50+):** 32 кг (коэф 3) 28 кг (коэф 2,5), 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5),

16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

**Ветераны Ж** **(40-49; 50+):** 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

**Юноши (до 18 лет**): 28 кг (коэф 3), 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,8), 8 кг (коэф 0,4)

**Девушки (до 18 лет):** 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

**Мальчики (до 12 лет):** 16 (коэф 3), 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

**Девочки (до 12 лет):** 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

**ПОДА Мужчины:** 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

**ПОДА Женщины:** 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по

формуле: (Подъём х 1) х коэффициент веса гири.

**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, ЮТУБ, 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)