



Этапы на ОНЛАЙН КУБОК МИРА по гиревому спорту 2020 год



Номер этапа	Название этапа	Время выполнения	Дата проведения
1 этап	Армейский рывок	12 минут	1-25 января 2020 года
2 этап	Двоеборье	10 минут	1-25 февраля 2020 года
3 этап	Толчок двух гирь	5 минут	1-25 марта 2020 года
4 этап	Толчок двух гирь	3 минуты	1-25 апреля 2020 года
5 этап	Полумарафон по длинному циклу	30 минут	1-25 мая 2020 года
6 этап	Длинный цикл	5 минут	1-25 июня 2020 года
7 этап	Толчок двух гирь	1 минута	1-25 июля 2020 года
8 этап	Рывок	10 минут	1-25 августа 2020 года
9 этап	Длинный цикл	10 минут	1-25 сентября 2020 года
10 этап	Триатлон	2+2+2 минуты	1-25 октября 2020 года
11 этап	Длинный цикл	3 минуты	1-25 ноября 2020 года
12 этап	Троеборье	5 минут	1-25 декабря 2020 года

Полное положение вы можете посмотреть на нашем сайте для регистрации в разделе соревнования.

<https://kettlebellathlete.com>

Внимательно ознакомьтесь с правилами проведения соревнований.

Внимательно ознакомьтесь с правилами записи видео на соревнованиях.

<https://www.youtube.com/watch?v=OybXimNrdQg>

Мы поможем Вам научиться тренироваться с гирями:

Онлайн академия гиревого спорта Ивана Денисова: www.kettlebellschool.com

Больше соревнований на www.ROSGIRI.ru

