

Ïîëîæåíèå íà 11 ýòàï

ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту

**Толчок по длинному циклу**

**(3 минуты)**

**С 1-25 ноября**

Толчок двух гирь по длинному циклу. Упражнения выполняются с двумя гирями одинакового веса в течение 3 минут.

1. Упражнение: Толчок двух гирь по длинному циклу (1 очко за один подъем)

Возрастные группы и весовые категории:

Весовая категория Мужчины ПРО: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг.

Весовая категория Женщины ПРО: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовая категория Мужчины Любители: 68 кг, 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, 105 кг, +105 кг

Весовая категория Женщины Любители: 58 кг, 63 кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовая категория Юноши: 58кг, 68 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовая категория Девушки: 53кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

Весовая категория Ветераны мужчины старше 40 лет: 73 кг, 78 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг

Весовая категория Ветераны Женщины старше 40 лет: 58 кг, 63 кг, 68кг, + 68 кг

Веса гирь:

Мужчины PRO 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 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 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Ветераны Ж 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) 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)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по формуле: (Толчок х 1) х коэффициент веса гири.

**Внимательно ознакомьтесь с правилами записи видео на соревнованиях.**

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

**В упражнении необходимо сделать одно видео и прикрепить ссылку. Взвешивание спортсмена и гири производится в начале видео.**

**Мы поможем Вам научиться тренироваться с гирями:**

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

Больше соревнований на www.ROSGIRI.ru