



Этапы на ОНЛАЙН КУБОК МИРА по гиревому спорту 2021 год



| Номер этапа | Название этапа | Время выполнения | Дата проведения |
|-------------|----------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 этап | Толчок по длинному циклу | 3 минуты | 1-25 января 2021 года |
| 2 этап | Толчок | 5 минут | 1-25 февраля 2021 года |
| 3 этап | Толчок по длинному циклу | 5 минут | 1-25 марта 2021 года |
| 4 этап | Двоеборье | 5 минут | 1-25 апреля 2021 года |
| 5 этап | Полумарафон По длинному циклу | 30 минут | 1-25 мая 2021 года |
| 6 этап | Рывок | 10 минут | 1-25 июня 2021 года |
| 7 этап | Толчок | 3 минуты | 1-25 июля 2021 года |
| 8 этап | Армейский рывок | 12 минут | 1-25 августа 2021 года |
| 9 этап | Троеборье | 5 минут | 1-25 сентября 2021 года |
| 10 этап | Двоеборье | 10 минут | 1-25 октября 2021 года |
| 11 этап | Триатлон | 2+2+2 минуты | 1-25 ноября 2021 года |
| 12 этап | Толчок | 1 минута | 1-25 декабря 2021 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

