

Положение на 1 этап марафона

ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту

**Марафон Толчок гири**

**(Толчок одной гири 60 минут)**

**18 января – 20 февраля 2021 г.**

Упражнение выполняется по правилам Марафона.

Упражнение выполняется одной рукой в течении 60 минут.

В дисциплине марафон и полумарафон упражнения выполняются таким же образом, как и в классических дисциплинах.

Смена рук производится произвольно, допускается проводить смену через дополнительный замах неограниченное количество раз.

Спортсмену разрешено принимать пищу, пить, добавлять магнезию на руки в процессе выполнения упражнений.

Каждому участнику разрешается назначить одного (1) человека своим ассистентом.

Ассистент может давать спортсмену магнезию, воду или еду, когда он находится на помосте не касаясь спортсмена.

Помощники должны оставаться у стола судьи или позади спортсмена, пока их не вызовут.

Ассистенту не разрешается говорить или каким-либо образом взаимодействовать с судьей на площадке и с другими ассистентами, а также отвлекать участников других помостов от соревнований.

Ассистентам запрещается пользоваться ненормативной лексикой по отношению к официальным лицам соревнований, вести беседы, разговоры друг с другом, находясь в соревновательной зоне.

Результат спортсмена будет засчитан в том случае, если он закончит упражнение после команды «стоп» судьи об окончании времени!!! В случае если спортсмен поставил гирю на помост раньше отведённого времени результат не засчитывается!!!

Возрастные группы и весовые категории:

Весовая категория Мужчины ПРО, Любители Ветераны (старше 40 лет): 63 кг, 78 кг, +78 кг.

Весовая категория Женщины ПРО, Любители, Ветераны (старше 40 лет): 53 кг, 68 кг, + 68 кг

Весовая категория Юноши до 18 лет: 53 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовая категория Девушки до 18 лет: 48 кг, 58 кг, + 58 кг

Весовая категория Юноши до 12 лет: 40 кг, + 40 кг

Весовая категория Девушки до 12 лет: 36 кг, + 36 кг

Весовая категория Мужчины ПОДА: 78 кг, + 78 кг.

Весовая категория Женщины ПОДА: 63 кг, + 63 кг

**Веса гирь**: мужчины ПРО, Любители. 12-40 кг

Женщины ПРО, Любители. – 8-32 кг

Девушки до 18 лет, Ветераны Ж 4-24 кг

Юноши до 18 лет, Ветераны М 6-32 кг (очки получают по сетке среди женщин)

Дети до 12 лет 4-16 кг (очки получают по сетке среди женщин)

Пода М, Пода Ж 4-24 кг (очки получают по сетке среди женщин)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки За 1 подъем | 0,5 | 0,75 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8,5 | 10 | 11,5 | 13 | 14,5 | 16 |
| Мужчины |  |  | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| Женщины | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |  | 30 |  | 32 |

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству подъемов, умноженному на коэффициент веса гири. Награждение по весовым категориям!

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

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

[**www.kettlebellschool.com**](http://www.kettlebellschool.com)