

Этапы на марафон

ОНЛАЙН КУБОК МИРА

по гиревому спорту

2021 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер этапа** | **Название этапа** | **Время выполнения** | **Дата проведения** |
| **1 этап** | **Толчок** | **60 минут** | **18 января – 20 февраля 2021 года** |
| **2 этап** | **Рывок** | **60 минут** | **1 марта – 20 апреля 2021 года** |
| **3 этап** | **Толчок по длинному циклу** | **30 минут** | **1 мая – 20 июня 2021 года** |
| **4 этап** | **Толчок** | **30 минут** | **1 июля – 20 августа 2021 года** |
| **5 этап** | **Толчок по длинному циклу** | **60 минут** | **1 сентября – 20 октября 2021 года** |
| **6 этап** | **Рывок** | **30 минут** | **1 ноября – 20 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