  

**Утверждаю**

Начальник Управления физической культуры,

спорта и молодёжной политики МО город Алапаевск

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.В. Батаков

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**Открытый турнир по гиревому спорту**

**«Гиревое побоище»**

**приуроченный к строительству храма**

**в честь святого Александра Невского**

**Свердловская область, г. Алапаевск**

**2023**

**1. Цель и задачи**

– популяризация соревнований с гирями;

- развития новых дисциплин гиревых состязаний;

- развития любительского и клубного гиревого спорта в России.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 18 февраля 2023 года в Свердловской области по адресу: г. Алапаевск, ул. Ленина, 1, стадион Центральный.

**3. Руководство проведением соревнования:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС.

Также к организаторам относятся: Шанин Александр – главный тренер по гиревому спорту в городе Алапаевск, Фонд Святой Екатерины и Управление физической культуры, спорта и молодежной политики МО города Алапаевск. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Денисов Иван, главный секретарь соревнований – Подгорный Иван.

**4. Участники соревнований:**

Соревнования проводятся как лично-командные. Классические упражнения с гирями выполняются по правилам, утвержденным Российским Союзом гиревого спорта. К соревнованиям допускаются спортсмены России и мира.

**5. Программа и порядок проведения соревнований:**

Соревнования проводятся как в личном первенстве по дисциплинам Армейский рывок, толчок двух гирь (1 минута) 26 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, толчок двух гирь 5 мин, рывок гири 5 мин, ДЦ двух гирь 5 мин, гиревой гонке 100, 250, 500, 750, 1000 во всех видах. Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин категории ПРО, мужчин и женщин категории любители, ветеранов (40+) разных возрастных групп. В Спринте (толчок гирь 1 минута спортсмены соревнуются без весовых категорий. Мужчины гири 26, 28, 32, 36 кг, ветераны: 24, 26, 28, 32 кг)

**Программа соревнований на 18 февраля 2023 года.**

09.00 – 10.00 – заявки на участие, взвешивание участников

10:00 -10.30 – торжественное открытие).

10.30 – 16.00 Выступление участников в дисциплинах:

- Выступление гиревой гонки 100/250/500/750/1000

- Выступление спринта (толчок двух гирь 1 минута). Гири 24, 26 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг

- толчок, рывок, ДЦ 5 минут.

- Выступление в армейском гиревом рывке

- 16.00 - Подведение итогов и награждение

**Программа соревнований может немного изменяться в зависимости от количества участников.**

Подробнее в Приложении 2,3 данного Положения.

Гиревая гонка дистанция 100, 250, 500, 750, 1000 в длинном цикле, толчке и рывке.

Возрастные категории у ветеранов (мужчины, женщины) 40-49 лет, 50-59 год, 60 и старше.

**Награждение участников по гиревой гонке:**

В Гиревой гонке спортсмены награждаются в каждом уровне отдельно на каждой дистанции.

Награждение всех участников происходит в рамках уровня подготовки, в котором выступает спортсмен. Каждому уровню подготовки соответствует свой вес гири. Также разделение спортсмена происходит на возрастные категории, в рамках каждой возрастной категории отдельные уровни подготовки, которым соответствуют определенные веса гирь.

Возрастные категории:

-мужчины и женщины (абсолютный возраст)

-юноши (до 18 лет, до 12 лет)

-ветераны (40-49 лет, 50-59 лет, 60+)

Соотношение уровня подготовки относительно весов гирь во всех возрастных категориях приведено Приложение 4.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гирь, награждаются дипломами, медалями.

**Лица с нарушениями ПОДА:**

Упражнение жим гири сидя выполняется спортсменами ПОДА сначала одной, затем второй рукой. В зачет идет сумма левой и правой рук. Подготовленные спортсмены могут выступать по длинному циклу, либо по двоеборью – жим двух гирь с груди и рывок сидя.

Ассистенты должны страховать спортсмена со спины, при выполнении жима. При касании ассистентом спортсмена или гири счет по этой руке прекращается, следует перехват в другую руку либо опускание на помост и завершение упражнения.

Таблица 2. Коэффициенты между гирями среди детей Армейский рывок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вес гири | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Коэффициент | 0,5 | 1 | 1,3 | 1,5 | 2 |

**6. Определение победителей и награждение:**

Личные места у мужчин и женщин в армейском рывке, спринте определяются по наибольшему количеству выполненных подъемов в каждой весовой категории. Награждаются медалями и грамотами. Дети награждаются медалями и грамотами в каждой весовой категории.

В Гиревом спринте спортсмены награждаются в каждой весовой категории дипломами и медалями.

Командное первенство определяется по лучшим 12 результатам. В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 6 результатов суммарно.   
Один спортсмен не может приносить очки в командный зачет более чем в 2х дисциплинах.

**7. Финансирование:**

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 500 рублей в каждой дисциплине. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 300 рублей.

Финансирование – долевое. Расходы по питанию судейского корпуса и награждению победителей и призеров соревнований несет РСГС, Расходы, связанные с командированием спортсменов, несут командирующие организации.

Медицинское обслуживание предоставляется УФКСМП МО город Алапаевск.

**8. Заявки:**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 15 февраля 2023 года на электронный адрес [rosgiri@mail.ru](mailto:rosgiri@mail.ru) . Заявки на участие подаются в день соревнований 18 февраля 2023 года на взвешивании.

Контактные данные: Подгорный Иван Телефон: +79823085772

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования**



Приложение 1

**Анкета участника.**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Регион проживания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивное звание (разряд) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лучший результат в упражнениях, в который заявляется участник (когда показан)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Весовая категория\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 2 Дисциплины и вес гирь**



**Приложение 3 Дисциплины и весовые категории.**



Приложение 4. Вес гирь Гиревая гонка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Абсолютный возраст. | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| 250 | 16 | 8 | 24 | 12 | 32 | | 16 | 36 | 20 | 40 | 24 |
| 500 | 16 | 8 | 20 | 12 | 24 | | 14 | 32 | 16 | 36 | 20 |
| 750 | 14 | 8 | 20 | 10 | 24 | | 12 | 28 | 16 | 32 | 20 |
| 1000 | 12 | 8 | 16 | 10 | 24 | | 12 | 28 | 14 | 32 | 16 |
| 1500 | 12 | 6 | 14 | 8 | 20 | | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| 2500 | 10 | 6 | 14 | 8 | 20 | | 10 | 24 | 12 | 28 | 14 |
| 5000 | 8 | 4 | 12 | 6 | 16 | | 8 | 20 | 10 | 24 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки. | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 6 | 16 | 8 | 20 | | 10 | 24 | 12 | 28 | 16 |
| 250 | 8 | 6 | 12 | 8 | 16 | | 10 | 20 | 12 | 24 | 16 |
| 500 | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | | 8 | 16 | 12 | 20 | 14 |
| 750 | 4 | 4 | 6 | 6 | 10 | | 8 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 1000 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | | 8 | 12 | 10 | 16 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 40-49. | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| 250 | 12 | 8 | 16 | 12 | 20 | | 14 | 24 | 16 | 28 | 20 |
| 500 | 10 | 8 | 12 | 10 | 16 | | 12 | 20 | 16 | 24 | 16 |
| 750 | 10 | 6 | 12 | 8 | 14 | | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 1000 | 8 | 6 | 12 | 8 | 14 | | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 1500 | 6 | 4 | 10 | 6 | 12 | | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 2500 | 6 | 4 | 8 | 6 | 12 | | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 50-59. | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| 250 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 500 | 8 | 6 | 10 | 10 | 12 | | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| 750 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | | 10 | 14 | 12 | 16 | 12 |
| 1000 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Ветераны 60+ . | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 12 | 8 | 14 | 10 | 16 | | 12 | 20 | 14 | 24 | 16 |
| 250 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | | 12 | 16 | 14 | 20 | 16 |
| 500 | 8 | 6 | 10 | 8 | 12 | | 10 | 14 | 12 | 16 | 14 |
| 750 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| 1000 | 6 | 4 | 8 | 6 | 10 | | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Таблица Гиревая Гонка 2022 Юноши и девушки до 12 лет. | | | | | | | | | | | | |
|  | Начальный | | Любитель | | | Средний | | Полупрофи | | Профессионал | |
|  | М | Ж | М | Ж | М | | Ж | М | Ж | М | Ж |
| 100 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 |
| 250 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 500 | 4 | 4 |  |  | 6 | | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 750 | 4 | 4 |  |  | 6 | | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| 1000 | 4 | 4 |  |  | 6 | | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |