



## РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИРЕВОМУ МАРАФОНУ 2016

**Дата проведения:** 3 декабря 2016 года;

**Место проведения:** ГУ «Фрунзенский физкультурно-оздоровительный центр», г. Минск, ул. Якубовского д. 52 б, Сайт: <http://frfoc.by/>

**Проезд:** от метро Кунцевщина, до остановки Запад-4, Автобус: 116, 121; Троллейбус: 9;

**Место регистрации спортсменов:** 3 декабря 2016 г. с 9<sup>00</sup> до 10<sup>00</sup>, по месту проведения соревнований (*спортсмены, не прошедшие регистрацию в установленное время, к соревнованиям не допускаются*). Участники должны предоставить до 27 ноября 2016 г. предварительную заявку, оплатить стартовый взнос, заполнить документы участника, а также при регистрации иметь при себе: 1) документ удостоверяющий личность и возраст; 2) *медицинскую справку (страховку)*; 3) оригинал заявки, заверенный врачом (для команд).

Соревнования проводятся по правилам Международной федерации гиревого марафона (<https://kettlebellmarathonfederation.wordpress.com>)

### Порядок и правила проведения:

## ЧЕМПИОНАТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГИРЕВОМУ МАРАФОНУ

### *Мужчины:*

**Соревновательные упражнения:** Толчок.

**Соревновательные виды:**

*Полумарафон* – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин.

*Четверть-марафон* – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 мин.

Вес гири 32 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

**Соревновательные упражнения:** Рывок.

**Соревновательные виды:**

*Полумарафон* – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин. Вес гири 24 кг.

*Четверть-марафон* – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 мин.

Вес гири 24 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

### *Женщины:*

**Соревновательные упражнения:** Рывок.

*Полумарафон* – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин.

*Четверть-марафон* – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 мин.

Вес гири 8 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

### **Определение победителей и призеров**

Личные места определяются по сумме подъемов, выполненных участником в заявлении упражнении, в регламентное время.

## **ПЕРВЕНСТВО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГИРЕВОМУ МАРАФОНУ**

### ***Мужчины:***

**Соревновательные упражнения:** Толчок.

**Соревновательные виды:**

**Полумарафон** – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин.

**Четверть-марафон** – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 мин.

Вес гири на выбор: 16, 20, 24, 32 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

**Соревновательные упражнения:** Рывок.

**Соревновательные виды:**

**Полумарафон** – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин. Вес гири 24 кг.

**Четверть-марафон** – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 минут.

Вес гири на выбор: 16, 20, 24, 32 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

### ***Женщины:***

**Соревновательные упражнения:** Рывок.

**Полумарафон** – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 минут.

**Четверть-марафон** – упражнение выполняется с одной гирей, попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени – 15 минут.

Вес гири на выбор: 8, 12, 16 кг. Весовые категории и возрастные группы не учитываются.

### **Определение победителей и призеров**

Личные места определяются по сумме кг (по формуле: поднимаемый вес\*количество подъёмов), поднятых участником, в регламентное время.

## **КУБОК «БЕЛАЯ РУСЬ» ПО ГИРЕВОМУ МАРАФОНУ**

### ***Мужчины:***

**Соревновательные упражнения:** Толчок гири длинным циклом.

**Соревновательные виды:**

**Полумарафон** – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 мин.

Вес гири 32 кг. Весовые категории: до 75, до 90, и свыше 90 кг

Возрастные группы не учитываются.

### ***Женщины:***

**Соревновательные упражнения:** Толчок гири длинным циклом.

**Полумарафон** – упражнение выполняется с одной гирей попеременно правой и левой рукой (неограниченная смена). Регламент времени 30 минут.

Вес гири 12 кг. Весовые категории: до 65, свыше 65 кг

Возрастные группы не учитываются.

### **Определение победителей и призеров**

Личные места определяются по сумме подъемов, выполненным участником в заявленаом упражнении, в регламентное время.

## **Стартовый взнос:**

Стартовый взнос за участие в соревнованиях составляет 12 белорусских рублей, за каждый вид программы. Спортсмены, не представившие предварительную заявку в оговоренный срок, оплачивают взнос в двойном размере. Персонально приглашенные спортсмены от стартового взноса освобождаются.

### **Взносы могут быть оплачены:**

1) Путем безналичного перечисления денежных средств на реквизиты РОО «БМГС» до 28 ноября 2016 года (при регистрации представляется копия платежного поручения):

**Получатель:** РОО «БЕЛОРУСКИЕ МАСТЕРА ГИРЕВОГО СПОРТА», УНП 805001655  
Р/с 3015742095014, в дирекции ОАО "Белинвестбанк" по г. Минску и Минской области, УНП 807000028, код 739, адрес банка: г. Минск, ул. Коллекторная, 11

**Назначение платежа:** Стартовый взнос за участие в соревнованиях.

2) Наличными денежными средствами при прохождении регистрации.

## **Заявки и допуск на соревнования:**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 27 ноября 2016 года на e-mail: [girevoi-sport@tut.by](mailto:girevoi-sport@tut.by). Уточняйте пожалуйста получение заявки. Оригинал заявки, заверенный врачом (для команд), представляется при регистрации.

## **Контактная информация:**

Все вопросы, не оговоренные в данном положении, решаются на судейской коллегии до начала соревнований. Дополнительная информация по тел: +375 29 682-71-62

## **Примечание:**

1. *Данный регламент не является персональным приглашением на соревнования.*
2. *Данный регламент носит информационно-справочный характер, для получения официального положения свяжитесь пожалуйста с организаторами.*



giry2016



kettlebellmarathon