



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 9⁰⁰ до 10⁰⁰, 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, выполненным участником в заявленном 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 подъёмов, выполненным участником в заявленном 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. ***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