****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении 3-го этапа чемпионата мира, чемпионата Евразии**

**(Европы и Азии),  
чемпионата Союзного государства (России и Беларуси)   
в сфере массового спорта и гиревого триатлона   
в с. Табачное (Крым, Бахчисарайский район) в 2019 году**

Соревнования проводятся **19-21.07.2019.**

Место проведения соревнований: **Республика Крым, Бахчисарайский район, с.Табачное, ул. Н.Г.Сотника 5.**

Размещение: с.Береговое, гостевой дом "Элегант". Стоимость проживания в сутки:

2-х местный +2 стандарт **- 500 рублей**; 2-х местный +1 с повышенной комфортностью -**600 рублей**; 6-ти местный двухкомнатный - **2200 рублей.** Питание 3-х разовое (домашняя кухня от **700** рублей с человека).

Возможно проживание в частном секторе. Стоимость проживания **- 400 рублей** в сутки.

Проезд: из **г.Симферополя от ж/д вокзала на любой маршрутке, где указаны улицы М.Жукова, Героев Сталинграда и Дубки, до** остановки Универсам «Яблоко» (микроавтобусы с указанием «Симферополь – Табачное»); самый лучший проезд от Универсама «Яблоко»; **из Севастополя** (автостанция «Северная») все маршрутки, идущие до Евпатории идут через с.Табачное; **из Бахчисарая от автостанции**  рейсовым автобусом или маршрутным такси.

Время в пути составляет 40-50 минут. Цена билета 55-100 рублей.

**Приезд и регистрация спортсменов** (взвешивание, прием стартовых взносов) проводится в день приезда – 19 **июля 2019 года по адресу: с.Табачное, ул. Н.Г.Сотника 5**

**К соревнованиям допускаются спортсмены(-ки)** без ограничения возраста, имеющие при себе **документ**, удостоверяющий личность и возраст; **медицинскую справку,** заверенную врачом **(физкультурно-медицинским диспансером)**, медицинскую спортивную страховку и страховой полис – для спортсменов Российской Федерации. Для спортсменов старше 40 лет в медицинской справке должна быть отметка о максимально допустимом весе гирь.

Если у спортсмена нет заявки, заверенной медицинским учреждением спортивного профиля, медицинской спортивной страховки, он **не допускается** до соревнований.

**СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Мужчины**

**Весовые категории:** до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

**Гири** любого веса.

**Женщины**

**Весовые категории:** до 55 кг, до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, свыше 70 кг.

**Гири** любого веса.

Награждение проводится за 1, 2, 3 места специальными дипломами. Победители определяются по наибольшей сумме поднятых килограммов в каждой весовой категории.

**РЕГЛАМЕНТ (ПОРЯДОК) СОРЕВНОВАНИЙ**

1.Толчок гири - (3мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60минут)

2.Толчок гири длинным циклом - (3мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60минут)

3.Рывок гири - (3мин.; 5 мин.; 15 мин.;30 мин.; 60минут)

4.Жим гири - (3мин.; 5 мин.; 15 мин.; 30 мин.; 60минут)

5.Жим лёжа двух гирь попеременно - (1 минута, 1 час).

**Выписка из правил гиревого триатлона**

**Упражнения выполняются с одной гирей(за исключением жима лёжа).**

Результат подсчитывается в килограммах путём умножения количества подъёмов гири на её вес. **Смена руки – произвольная**. Во время выступления можно отдыхать - ставить гирю на помост, садиться, пить воду, вытираться полотенцем, использовать магнезию. **Можно пользоваться поясами, наколенниками, налокотниками, напульсниками – без ограничений.** Запрещается использовать механические и другие приспособления, облегчающие подъём гири.

**Регламент времени** (мужчины и женщины): 3 минуты, 5 минут, 15 минут, 30 минут, 60 минут.

**Номинации:** толчок гири, толчок гири длинным циклом, жим гири, рывок гири, жим двух гирь лёжа попеременно за 1 минуту и за 1 час.

**Фиксация:** вверху гиря должна быть поднята на вытянутую прямую руку при прямом корпусе и прямых ногах. Внизу – лежать на груди, локоть прижать к телу. При рывке гири – внизу гиря находится на вытянутой прямой руке (рывок можно осуществлять при прохождении гири внизу как между ног, так и через стороны).

**СПОРТ МАСТЕРОВ И МАССОВЫЙ СПОРТ**

**ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ**

**Мужчины и женщины – мастера:**

До 18 лет – дифференцированный подход; 18 – 21 год; 22 – 29 лет; 30 – 34 года; 35 – 39 лет; 40 – 44 года; 45 – 49 лет; 50 – 54 года; 55 – 59 лет; 60 – 64 года; 65 – 69 лет; 70 – 74 года; 75 – 79 лет; 80 – 84 года; свыше 85 лет.

**ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

**Мужчины и женщины – мастера:**

До 55 кг; до 60 кг; до 65 кг; до 70 кг; до 75 кг; до 80 кг; до 85 кг; до 90 кг; свыше 90 кг – **женщины**. Далее **мужчины**: до 95 кг; до 100 кг; до 105 кг; до 110 кг; свыше 110 кг.

**ВЕС ГИРЬ**

**Мужчины – мастера:**

До 18 лет (индивидуальный подход); до 22 лет (20 кг); 22-34 года (24 кг); 35-39 лет (22 кг); 40-44 года (20 кг);45-49 лет (18 кг); 50-54 года (16 кг); 55-59 лет (14 кг); 60-64 года (12 кг);

**Выступают с одной гирей** – 65-69 лет (10 кг); 70-74 года (8 кг); 75-79 лет (6 кг); 80-84 года (4 кг); свыше 85 лет (2,5 кг).

**Женщины – мастера:**

До 16 лет (индивидуальный подход); 16-17 лет – 8 кг; 18-19 лет – 10 кг, 20-21 год (12 кг); 22-24 года (14 кг);25-29 лет (16 кг); 30-34 лет (12 кг); 35-39 лет (10 кг); 40-49 лет (8 кг); 50-59 лет (6 кг); 60-74 года (4 кг); свыше 75лет (2,5 кг).

**РЕГЛАМЕНТ (ПОРЯДОК) СОРЕВНОВАНИЙ**

***МУЖЧИНЫ – МАСТЕРА***

**Мужчины до 64 лет:**

1. Толчок двух гирь двумя руками – 3 минуты, 5 минут.
2. Рывок гири с одноразовой сменой руки – 3 минуты, 5 минут.
3. Толчок двух гирь длинным циклом – 3 минуты, 5 минут.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 3 минуты, 5 минут.
5. Марафон (1 час), полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы подъёма гирь.
7. Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут.
8. Гири по выбору.

**Мужчины до 74лет:**

1. Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.
2. Рывок гири с одноразовой сменой руки – 2 минуты.
3. Толчок одной гири длинным циклом – 2 минуты.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты.
5. Полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы.
7. Гири по выбору.

**Мужчины 75лет и старше:**

Все номинации с регламентом времени – 1 минута.

**СПОРТ НОВИЧКОВ**

Произвольные способы подъёма одной гири с регламентом времени – 1 минута.

**Для всех участников –** жим лёжа попеременно двух гирь в течение 1 минуты.

***ЖЕНЩИНЫ – МАСТЕРА***

**Женщины до 59 лет:**

1. Толчок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
2. Рывок одной гири с одноразовым перехватом – 2 минуты,5 минут.
3. Толчок одной гири длинным циклом с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
4. Жим гири с одноразовым перехватом – 2 минуты, 5 минут.
5. Гиревой марафон (1 час) и полумарафон (30 минут).
6. Произвольные способы подъёма гирь.
7. Свободная номинация (толчок, рывок, двоеборье) – 10 минут, вес гирь любой.
8. Гири по выбору.

**Женщины с 60 лет:**

1. Толчок гири – 2 минуты.
2. Рывок гири – 2 минуты.
3. Жим гири – 2 минуты.
4. Произвольные способы подъёма гирь.
5. Гири по выбору.

**Для всех участниц –** жим лёжа попеременно двух гирь в течение 1 минуты.

**Мужчины и женщины** – номинация для всех – произвольные способы подъема гирь и **силовое жонглирование**.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

**20июля 2019 года**

**Соревнования в 1-й день:**

**10.00** – начало соревнований.

**Последовательность выступлений:** новички, мужчины и женщины, мастера.

1. Гири по выбору (толчок) – мужчины и женщины (мастера).
2. Гири по выбору (рывок) – мужчины и женщины (мастера).
3. Суперспринт, толчок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).
4. Суперспринт, рывок (2 минуты, 5 минут) – мужчины и женщины (мастера).
5. Толчок длинным циклом – 2 минуты, 5 минут.
6. Марафон, полумарафон **(по записи).**
7. Произвольные способы подъема гирь **(по записи)**.
8. Свободная номинация**(по записи).**
9. Жонглирование **(по мере готовности).**

**Награждение участников соревнований.**

**Подведение итогов** первого дня соревнований.

**21июля 2019 года**

**Соревнования во 2 й день:**

**09.00** – начало соревнований.

1. Толчок двух гирь – 5 минут (мужчины и женщины).
2. Рывок гири – 5 минут (мужчины и женщины).
3. Толчок длинным циклом – 5 минут (мужчины и женщины).
4. Награждение участников соревнований в толчке и рывке.
5. Произвольные способы подъема гирь **(по записи).**
6. Свободная номинация **(по записи).**
7. Марафон (полумарафон) – **по записи.**
8. Жонглирование **(по мере готовности).**

**Награждение участников соревнований.**

**Подведение итогов** второго дня соревнований, утверждение протокола соревнований. Закрытие соревнований.

**Отъезд участников соревнований.**

**ВНИМАНИЕ!**

**В номинации «Гири по выбору» спортсмены выступают** с гирями меньшего веса. **Более подготовленные спортсмены** могут выступать с гирями более тяжелыми, чем те, что соответствуют их возрастной группе, если они имеют соответствующий медицинский документ (допуск) с указанием предельно допустимого веса гирь.

**Награждение** – победители и призёры соревнований награждаются специальными медалями и дипломами.

**Соревнования проводятся на основе самофинансирования.** Все расходы по командированию участников и представителей (проезд, проживание, питание, стартовый взнос) несут командирующие организации или сами участники.

***Стартовый взнос по каждой номинации чемпионата мира и Европы – 1500 рублей; чемпионатов Азии, Евразии, Союзного государства, России, Беларуси – 300 рублей.***

**Вниманию участников! На награждение участники обязаны явиться в спортивной форме с символикой своей страны – в форме, в которой они выступали на помосте. Представители команд до начала соревнований должны передать организаторам флаг и гимн своей страны (один куплет, записанный на диске). Организаторы соревнований оставляют за собой право внесения изменений в регламент первого и второго дня соревнований.**

**Заявки на участие в соревнованиях подаются по адресу: ул. Урицкого,   
д. 43, Архангельск, Россия, 163060. Международная федерация ги­ревых видов спорта. Тел./факс: 8(8182) 64-62-08, 23-74-03. Адрес электронной почты:** [**cit@miuarh.ru**](mailto:cit@miuarh.ru)**.**

**Ответственные:** Ильина Лидия Николаевна – секретарь МФГВС; Левченко Николай Николаевич – вице-президент МФГТ.

**Заявки принимаются до 10июля2019 года. Участники, чьи заявки поступили в оргкомитет после указанного срока, к соревнованиям допускаться будут с уплатой стартовых взносов в двойном размере. Заявки принимаются в установленной форме, где указаны ФИО, год рождения, возрастная группа, вес, весовая категория, дано краткое описание упражнений в гиревом марафоне, полумарафоне, произвольных способах подъема гирь, четко указано, в каких номинациях предполагается выступать.**

**Данное положение**

**является официальным вызовом**

**на соревнования!**