



Утверждаю

Президент Всемирной Ассоциации гиревых клубов
_____ С.А.Рачинский

Утверждаю

Президент Российского Союза гиревого спорта
_____ И.Н. Денисов

Положение о проведении Этапа Мировой серии Гран-При «Белые Ночи»

**Санкт-Петербург
2025**

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 20-22 июня 2025 года г. Санкт-Петербург – Пр. Науки д.10 (Фитнес клуб «Еврофитнес»). Начало соревнований в 11.00 20 июня.

3. Руководство проведением соревнования:

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет РСГС. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Рачинский Сергей Анатольевич, главный секретарь соревнований – Рачинская Елизавета.

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:

троеборье, двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке, жиме гири 1-ой рукой, гиревой гонке, рывке двух гирь, полурывке двух гирь, марафоне, полумарафоне, дуатлоне, классическом дуатлоне у мужчин, двоеборье, длинном цикле, толчке, рывке, армейском рывке гири, классическом дуатлоне у женщин, гиревом полумарафоне и марафоне, полумарафоне и марафоне по гиревому жонглированию. Возрастные группы: дети до 12 лет, юноши и девушки до 18 лет, мужчин и женщин, ветеранов (40+) разных возрастных групп.

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

Возрастные группы среди юных атлетов: дети до 12 лет, Юноши и девушки до 18 лет.

Возраст определяется по году рождения спортсмена на 1 января 2025 года

Взвешивание участников каждый день, начиная с 20 июня 2025 года с 9.30 до 14.00

Программа:

Выступление по мере готовности спортсменов

Подробнее в Приложении 3.

Лица с нарушениями ПОДА:

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.

Гиревая Гонка выполняются 1 гирей с неограниченной сменой рук во время подхода по правилам гиревого марафона. Победители в гонке определяются в каждой весовой категории по наименьшему времени прохождения отдельно с каждым предложенным весом гири.

Гиревой дуатлон проводится либо по времени (классический дуатлон (3 минуты длинный цикл 2 гирями+ рывок гири 5 минут одной гирей) либо по необходимому количеству повторений.

Таблица 1. Коэффициент гири Многоборья, Армейский рывок.

Очки за 1 подъем	2	3	4	5	6	7	8,5	10	13	16
Мужчины	16	20	22	24	26	28	30	32	36	40
Женщины	12	16	18	20	22	24	26	28	30	32

Порядок выступления определяется по лучшему заявленному результату. При равенстве результатов порядок определяется путем жеребьевки.

Таблица 2. Коэффициенты между гириями среди детей Армейский рывок.

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

Программа соревнований:

До 17 июня включительно пройдет группа Б Белые Ночи на платформе <https://rosgiri.e-champs.com/>

6. Определение победителей и награждение:

Личные места в двоеборье, троеборье, толчке, и рывке у мужчин и у женщин, ПОДА, длинном цикле у мужчин женщин, определяются в каждой весовой категории в абсолютном первенстве среди весов снарядов (Приложение 1), награждаются медалями и грамотами.

Личные места у мужчин, армейском рывке, жиме гири, длинном цикле, рывке (в том числе ПОДА) 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 дуатлоне победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение упражнений, В классическом дуатлоне по наибольшей сумме очков, набранных за время выступления (3 очка - длинный цикл, 1 очко - рывок гири).

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

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

По таблице коэффициентов (Приложение 2) определяются абсолютные победители в двоеборье 10 минут, длинном цикле 10 минут у мужчин и в рывке и длинном цикле у женщин.

Спортсмены, прошедшие Гиревую гонку 1000, 2500, 5000 награждаются медалями участников Гиревой Гонки. Победители в гиревой гонке определяются по наименьшему времени прохождения дистанции в каждой категории гирь, награждаются дипломами, медалями.

Командное первенство определяется по лучшим 15 результатам. В командный зачет включаются все дисциплины, детские и ветеранские результаты не более 7 результатов. Очки за личное выступление начисляются согласно таблице 3:

Таблица 3. Очки за занятое место.

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Очки	30	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Место	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Очки	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Каждый участник может приносить очки не более чем в 2х дисциплинах.

7. Финансирование:

Стартовый взнос за участие в соревнованиях для Всех категорий участников, кроме детей, 2000 рублей в каждой дисциплине. Среди детей до 12 лет стартовый взнос 1000 рублей.

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

8. Заявки:

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 18 июня 2025 года на электронный адрес rosgiri@mail.ru. Заявки на участие подаются в день соревнований 20 июня 2025 года на взвешивании.

Контактные данные: Сергей Рачинский: +79214404937

Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования



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 1. Коэффициент между гирями

BIATHLON KETTLEBELL 10 MIN (jerk - 1point, snatch - 0,5 points) Двоеборье

POINTS	16	20	24	28	32	36	POINTS	16	20	24	28	32	36	POINTS	16	20	24	28	32	36	POINTS	16	20	24	28
1	0,4	0,8	1	1,7	2,5	4	101	40,4	71,4	101	152	188	227	201	112	152	201	258	305	361	301	198	244	301	358
2	0,8	1,4	2	3,4	5,9	8	102	40,8	72,2	102	153	187	228	202	113	152	202	259	306	363	302	199	245	302	359
3	1,2	2	3	5,1	7,9	12	103	41,2	73	103	155	188	230	203	114	153	203	260	307	364	303	200	246	303	360
4	1,6	2,6	4	6,8	10,9	16	104	41,6	73,8	104	156	189	231	204	114	154	204	261	308	366	304	202	248	304	361
5	2	3,2	5	8,5	13	20	105	42,2	74,6	105	157	190	233	205	115	155	205	262	309	367	305	203	249	305	362
6	2,4	3,8	6	10	15,5	24	106	42,8	75,4	106	158	191	234	206	116	156	206	263	310	369	306	205	251	306	363
7	2,8	4,4	7	12	17,7	28	107	43,4	76,2	107	159	192	236	207	117	157	207	264	311	370	307	206	252	307	364
8	3,2	5	8	14	20,9	32	108	44	77	108	160	193	237	208	118	158	208	265	312	372	308	208	254	308	365
9	3,6	5,6	9	15	23,7	36	109	44,6	77,8	109	161	194	239	209	118	159	209	266	313	373	309	209	255	309	366
10	4	6,2	10	17	26,9	40	110	45,2	78,6	110	162	195	240	210	119	160	210	267	314	375	310	211	257	310	367
11	4,4	6,8	11	19	30,1	44	111	45,8	79,4	111	163	197	242	211	120	161	211	268	315	376	311	212	258	311	368
12	4,8	7,4	12	20	33,3	48	112	46,4	80,2	112	164	198	243	212	121	161	212	269	316	378	312	214	260	312	369
13	5,2	8	13	22	36,5	52	113	47	81	113	166	199	245	213	122	162	213	270	317	379	313	215	261	313	370
14	5,6	8,6	14	24	39,7	56	114	47,7	81,8	114	167	200	246	214	122	163	214	271	318	381	314	217	263	314	371
15	6	9,2	15	26	42,9	60	115	48,4	82,6	115	168	201	248	215	123	164	215	272	319	382	315	218	264	315	372
16	6,4	9,8	16	27	46,1	63	116	49,1	83,4	116	169	203	249	216	124	165	216	273	320	384	316	220	266	316	373
17	6,8	10	17	29	49,3	66	117	49,8	84,2	117	170	204	251	217	125	166	217	274	321	385	317	221	267	317	374
18	7,2	11	18	31	52,5	69	118	50,5	85	118	171	205	252	218	126	167	218	275	322	387	318	223	269	318	375
19	7,6	12	19	32	55,7	72	119	51,2	85,8	119	172	207	254	219	126	168	219	276	323	388	319	224	270	319	376
20	8	12	20	34	58,9	75	120	51,9	86,6	120	173	208	255	220	127	169	220	277	324	390	320	226	271	320	377
21	8,4	13	21	36	62,1	78	121	52,6	87,4	121	174	209	257	221	128	170	221	278	325	391	321	227	272	321	378
22	8,8	13	22	37	65,3	81	122	53,3	88,2	122	175	210	258	222	129	170	222	279	326	393	322	229	273	322	379
23	9,2	14	23	39	68,5	84	123	54	89	123	177	212	260	223	130	171	223	280	327	394	323	230	274	323	380
24	9,6	15	24	41	71,7	87	124	54,7	89,8	124	178	213	261	224	130	172	224	281	328	396	324	231	275	324	381
25	10	15	25	43	74,9	90	125	55,4	90,6	125	179	215	263	225	131	173	225	282	329	397	325	232	276	325	382
26	10	16	26	44	78,1	92	126	56,1	91,4	126	180	216	264	226	132	174	226	283	330	399	326	233	277	326	383
27	11	16	27	46	81,3	94	127	56,8	92,2	127	181	217	266	227	133	175	227	284	331	400	327	234	278	327	384
28	11	17	28	48	84,5	96	128	57,5	93	128	182	219	267	228	134	176	228	285	332		328	235	279	328	385
29	12	18	29	49	87,7	98	129	58,2	93,8	129	183	220	269	229	134	177	229	286	333		329	236	280	329	386
30	12	18	30	51	90,9	100	130	58,9	94,6	130	184	222	270	230	135	178	230	287	334		330	237	281	330	387
31	12	19	31	52	94,1	102	131	59,6	95,4	131	185	223	272	231	136	179	231	288	335		331	238	282	331	388
32	13	19	32	54	97,3	104	132	60,3	96,2	132	186	224	273	232	137	179	232	289	336		332	239	283	332	389
33	13	20	33	56	100,5	106	133	61	97	133	188	226	275	233	138	180	233	290	337		333	240	284	333	390
34	14	21	34	57	103,7	108	134	61,7	97,8	134	189	227	276	234	138	181	234	291	338		334	241	285	334	391
35	14	21	35	59	106,9	110	135	62,4	98,6	135	190	228	278	235	139	182	235	292	339		335	242	286	335	392
36	14	22	36	60	110,1	112	136	63,1	99,4	136	191	230	279	236	140	183	236	293	340		336	243	287	336	393
37	15	22	37	62	113,3	114	137	63,8	100,2	137	192	231	281	237	141	184	237	294	341		337	244	288	337	394
38	15	23	38	63	116,5	116	138	64,5	101	138	193	232	282	238	142	185	238	295	342		338	245	289	338	395
39	16	24	39	65	119,7	118	139	65,2	101,8	139	194	233	284	239	142	186	239	296	343		339	246	290	339	396
40	16	24	40	66	122,9	120	140	65,9	102,6	140	195	234	285	240	143	187	240	297	344		340	247	291	340	397
41	16	25	41	68	126,1	122	141	66,6	103,4	141	196	236	287	241	144	188	241	298	345		341	248	292	341	398
42	17	25	42	69	129,3	124	142	67,3	104,2	142	197	237	288	242	145	188	242	299	346		342	249	293	342	399
43	17	26	43	71	132,5	126	143	68	105	143	198	238	290	243	146	189	243	300	347		343	250	294	343	400
44	18	27	44	72	135,7	128	144	68,7	105,8	144	199	239	291	244	146	190	244	301	348		344	251	295	344	401
45	18	27	45	74	138,9	130	145	69,4	106,6	145	200	240	293	245	147	191	245	302	349		345	252	296	345	402
46	18	28	46	75	142,1	132	146	70,1	107,4	146	201	242	294	246	148	192	246	303	350		346	253	297	346	403
47	19	29	47	77	145,3	134	147	70,8	108,2	147	202	243	296	247	149	193	247	304	351		347	254	298	347	404
48	19	30	48	78	148,5	136	148	71,5	109	148	203	244	297	248	150	194	248	305	352		348	255	299	348	405
49	20	30	49	80	151,7	138	149	72,2	109,8	149	204	245	299	249	150	195	249	306	353		349	256	300	349	406
50	20	31	50	81	154,9	140	150	72,9	110,6	150	205	246	300	250	151	196	250	307	354		350	257	301	350	407

51	20	32	51	83	142	151	73.6	111.4	151	206	241	302	251	152	197	251	308	351	351	351
52	21	32	52	84	144	152	74.3	112.2	152	207	242	303	252	153	197	252	309	352	352	352
53	21	33	53	86	146	153	75	113	153	208	243	305	253	154	198	253	310	353	353	353
54	22	34	54	87	148	154	75.7	113.8	154	209	244	306	254	155	199	254	311	354	354	354
55	22	35	55	89	150	155	76.4	114.6	155	210	245	308	255	156	200	255	312	355	355	355
56	22	35	56	90	152	156	77.1	115.4	156	211	246	309	256	157	201	256	313	356	356	356
57	23	36	57	92	154	157	77.8	116.2	157	212	247	311	257	157	202	257	314	357	357	357
58	23	37	58	93	156	158	78.5	117	158	213	248	312	258	158	203	258	315	358	358	358
59	24	38	59	95	158	159	79.2	117.8	159	214	249	314	259	159	204	259	316	359	359	359
60	24	39	60	96	160	160	79.9	118.6	160	216	250	315	260	160	205	260	317	360	360	360
61	24	39	61	98	162	161	80.6	119.4	161	217	251	317	261	161	206	261	318	361	361	361
62	25	40	62	100	164	162	81.3	120.2	162	218	252	318	262	162	206	262	319	362	362	362
63	25	41	63	101	166	163	82	121	163	219	253	320	263	163	207	263	320	363	363	363
64	26	42	64	103	168	164	82.7	121.8	164	220	254	321	264	164	208	264	321	364	364	364
65	26	43	65	104	170	165	83.4	122.6	165	221	255	323	265	165	209	265	322	365	365	365
66	26	43	66	106	172	166	84.1	123.4	166	222	256	324	266	166	210	266	323	366	366	366
67	27	44	67	108	174	167	84.8	124.2	167	223	257	326	267	166	211	267	324	367	367	367
68	27	45	68	109	176	168	85.6	125	168	224	258	327	268	167	212	268	325	368	368	368
69	28	46	69	111	178	169	86.4	125.8	169	225	259	329	269	168	213	269	326	369	369	369
70	28	47	70	112	180	170	87.2	126.6	170	227	260	330	270	169	214	270	327	370	370	370
71	28	47	71	114	182	171	88	127.4	171	228	261	331	271	170	215	271	328	371	371	371
72	29	48	72	115	183	172	88.8	128.2	172	229	262	332	272	171	215	272	329	372	372	372
73	29	49	73	117	185	173	89.6	129	173	230	263	333	273	172	216	273	330	373	373	373
74	30	50	74	118	186	174	90.4	129.8	174	231	264	334	274	173	217	274	331	374	374	374
75	30	51	75	120	188	175	91.2	130.6	175	232	265	335	275	174	218	275	332	375	375	375
76	30	51	76	121	189	176	92	131.4	176	233	266	336	276	175	219	276	333	376	376	376
77	31	52	77	122	191	177	92.8	132.2	177	234	267	337	277	175	220	277	334	377	377	377
78	31	53	78	123	192	178	93.6	133	178	235	268	338	278	176	221	278	335	378	378	378
79	32	54	79	125	194	179	94.4	133.8	179	236	269	339	279	177	222	279	336	379	379	379
80	32	55	80	126	195	180	95.2	134.6	180	237	270	340	280	178	223	280	337	380	380	380
81	32	55	81	127	197	181	96	135.4	181	238	271	341	281	179	224	281	338	381	381	381
82	33	56	82	129	198	182	96.8	136.2	182	239	272	342	282	180	225	282	339	382	382	382
83	33	57	83	130	200	183	97.6	137	183	240	273	343	283	181	226	283	340	383	383	383
84	34	58	84	131	201	184	98.4	137.8	184	241	274	344	284	182	227	284	341	384	384	384
85	34	59	85	133	203	185	99.2	138.6	185	242	275	345	285	183	228	285	342	385	385	385
86	34	59	86	134	204	186	100	139.4	186	243	276	346	286	184	229	286	343	386	386	386
87	35	60	87	135	206	187	101	140.2	187	244	277	347	287	184	230	287	344	387	387	387
88	35	61	88	136	207	188	102	141	188	245	278	348	288	185	231	288	345	388	388	388
89	36	62	89	138	209	189	102	141.8	189	246	279	349	289	186	232	289	346	389	389	389
90	36	63	90	139	210	190	103	142.6	190	247	280	350	290	187	233	290	347	390	390	390
91	36	63	91	140	212	191	104	143.4	191	248	281	351	291	188	234	291	348	391	391	391
92	37	64	92	142	213	192	105	144.2	192	249	282	352	292	189	235	292	349	392	392	392
93	37	65	93	143	215	193	106	145	193	250	283	353	293	190	236	293	350	393	393	393
94	38	66	94	144	216	194	106	145.8	194	251	284	354	294	191	237	294	351	394	394	394
95	38	67	95	145	218	195	107	146.6	195	252	285	355	295	192	238	295	352	395	395	395
96	38	67	96	146	219	196	108	147.5	196	253	286	356	296	193	239	296	353	396	396	396
97	39	68	97	148	221	197	109	148.2	197	254	287	357	297	194	240	297	354	397	397	397
98	39	69	98	149	222	198	110	149	198	255	288	358	298	195	241	298	355	398	398	398
99	40	70	99	150	224	199	110	149.8	199	256	289	359	299	196	242	299	356	399	399	399
100	40	71	100	151	225	200	111	150.6	200	257	290	360	300	197	243	300	357	400	400	400

LONG CYCLE KETTLEBELLS 10 MINUTES (Длинный цикл)

подъемы	16	20	24	28	32	36	подъемы	16	20	24	28	32	36	подъемы	16	20	24	28	32
1	0,4	0,7	1	3	5	9	51	23	35,7	51	71	83	102	101	63	81	101	126	148
2	0,8	1,4	2	5	8	14	52	23,5	36,4	52	72	85	103	102	64	82	102	127	149
3	1,2	2,1	3	7	12	18	53	24	37,1	53	73	86	105	103	65	83	103	128	150
4	1,6	2,8	4	9	16	22	54	24,5	37,8	54	74	88	106	104	66	84	104	129	151
5	2	3,5	5	12	19	26	55	25	38,5	55	75	89	108	105	67	85	105	130	152
6	2,4	4,2	6	15	23	30	56	25,5	39,2	56	76	90	109	106	68	86	106	131	153
7	2,8	4,9	7	18	27	34	57	26	39,9	57	77	92	111	107	69	87	107	132	154
8	3,2	5,6	8	20	31	38	58	26,5	40,6	58	78	94	112	108	70	88	108	133	155
9	3,6	6,3	9	22	34	42	59	27	41,3	59	79	96	114	109	71	89	109	134	156
10	4	7	10	24	37	45	60	27,5	42	60	80	98	115	110	72	90	110	135	156
11	4,4	7,7	11	25,5	40	48	61	28	42,8	61	81	100	117	111	73	91	111	136	156
12	4,8	8,4	12	27	42	51	62	28,5	43,6	62	82	102	118	112	74	92	112	137	157
13	5,2	9,1	13	28,5	44	54	63	29	44,4	63	83	103	120	113	75	93	113	138	157
14	5,6	9,8	14	30	46	57	64	29,5	45,2	64	84	104	121	114	76	94	114	139	158
15	6	10,5	15	31,5	47	60	65	30	46	65	85	105	123	115	77	95	115	140	160
16	6,4	11,2	16	33	48	62	66	30,5	46,8	66	86	106	124	116	78	96	116	141	
17	6,8	11,9	17	34,5	50	64	67	31	47,6	67	87	107	126	117	79	97	117	142	
18	7,2	12,6	18	36	52	66	68	31,5	48,4	68	88	108	127	118	80	98	118	143	
19	7,6	13,3	19	37,5	54	68	69	32	49,2	69	89	109	129	119	81,5	99	119	144	
20	8	14	20	39	55	70	70	32,5	50	70	90	110	130	120	83	100	120	145	
21	8,4	14,7	21	40,5	56	71	71	33	51	71	91	111	132	121	84,5	101	121	146	
22	8,8	15,4	22	42	57	72	72	34	52	72	92	112	133	122	86	102	122	147	
23	9,2	16,1	23	43,5	58	73	73	35	53	73	93	113	135	123	87,5	103	123	148	
24	9,6	16,8	24	45	59	74	74	36	54	74	94	114	136	124	89	104	124	149	
25	10	17,5	25	46	60	75	75	37	55	75	95	115	138	125	90,5	105	125	150	
26	10,5	18,2	26	47	61	76	76	38	56	76	96	116	139	126	92	106	126	151	
27	11	18,9	27	48	62	77	77	39	57	77	97	117	141	127	93,5	107	127	152	
28	11,5	19,6	28	49	63	78	78	40	58	78	98	118	142	128	95	108	128	153	
29	12	20,3	29	50	64	79	79	41	59	79	99	119	144	129	96,5	109	129	154	
30	12,5	21	30	51	65	80	80	42	60	80	100	120	145	130	98	110	130	155	
31	13	21,7	31	51	65	81	81	43	61	81	101	121	147	131	99	111	131	156	
32	13,5	22,4	32	52	66	82	82	44	62	82	102	122	148	132	100	112	132	157	
33	14	23,1	33	53	67	83	83	45	63	83	103	123	150	133	101	113	133	158	
34	14,5	23,8	34	54	68	84	84	46	64	84	104	124	151	134	102	114	134	159	
35	15	24,5	35	55	68	85	85	47	65	85	105	125	153	135	103	115	135	160	
36	15,5	25,2	36	56	69	86	86	48	66	86	106	126	154	136	104	116	136		
37	16	25,9	37	57	69	87	87	49	67	87	107	127	156	137	105	117	137		
38	16,5	26,6	38	58	70	88	88	50	68	88	108	128	157	138	106	118	138		
39	17	27,3	39	59	70	89	89	51	69	89	109	129	159	139	107	119	139		
40	17,5	28	40	60	71	90	90	52	70	90	110	130	160	140	108	120	140		
41	18	28,7	41	61	72	91	91	53	71	91	112	131	162	141	109	121	141		
42	18,5	29,4	42	62	73	92	92	54	72	92	113	132	163	142	110	122	142		
43	19	30,1	43	63	74	93	93	55	73	93	115	133	165	143	111	123	143		
44	19,5	30,8	44	64	75	94	94	56	74	94	116	134	166	144	112	124	144		
45	20	31,5	45	65	76	95	95	57	75	95	118	137	168	145	113	125	145		
46	20,5	32,2	46	66	77	96	96	58	76	96	119	138	169	146	114	126	146		
47	21	32,9	47	67	78	97	97	59	77	97	121	141	171	147	115	127	147		
48	21,5	33,6	48	68	79	98	98	60	78	98	122	142	172	148	116	128	148		
49	22	34,3	49	69	80	99	99	61	79	99	124	145	174	149	117	129	149		
50	22,5	35	50	70	82	100	100	62	80	100	125	147	175	150	118	130	150		

Приложение 2 Таблица Абсолютных коэффициентов

Длинный цикл 10

Мужчины 32 кг

ВК	Рез	1-КМС	Рез	КМС-МС	Рез	МС-МСМК	Рез	МСМК-Р	Рез	R-MAX
63	20	<u>4,255</u>	27	<u>5,806</u>	35	<u>7,594</u>	44	<u>7,894</u>	70	<u>8,571</u>
68	24	<u>3,636</u>	31	<u>5,142</u>	39	<u>6,666</u>	51	<u>6,87</u>	80	<u>7,5</u>
73	26	<u>3,125</u>	38	<u>4,39</u>	44	<u>5,769</u>	60	<u>6,206</u>	85	<u>7,058</u>
78	29	<u>2,816</u>	42	<u>4</u>	48	<u>5,172</u>	68	<u>5,696</u>	90	<u>6,666</u>
85	31	<u>2,666</u>	44	<u>3,789</u>	51	<u>4,8</u>	74	<u>5,325</u>	95	<u>6,315</u>
95	35	<u>2,469</u>	46	<u>3,6</u>	54	<u>4,411</u>	78	<u>5,113</u>	98	<u>6,122</u>
105	37	<u>2,352</u>	48	<u>3,428</u>	57	<u>4,347</u>	81	<u>4,972</u>	100	<u>6</u>
СВ.105	39	<u>2,247</u>	50	<u>3,302</u>	59	<u>4,225</u>	83	<u>4,864</u>	102	<u>5,882</u>

Женщины 24 кг

ВК	Рез 1р.	1-КМС	Рез КМС	КМС-МС	Рез МС	МС-МСМК	Рез Элит	МСМК-Р	Рез. Рекорд	R-MAX
48	8	<u>5,405</u>	15	<u>8,372</u>	28	<u>9,677</u>	34	<u>10,227</u>	54	<u>11,111</u>
53	17	<u>4,651</u>	26	<u>6</u>	34	<u>8,108</u>	40	<u>8,256</u>	69	<u>8,695</u>
58	24	<u>3,846</u>	28	<u>5,454</u>	38	<u>6,976</u>	48	<u>7,258</u>	76	<u>7,894</u>
63	25	<u>3,636</u>	30	<u>4,864</u>	44	<u>6,25</u>	52	<u>6,666</u>	83	<u>7,228</u>
68	27	<u>3,448</u>	31	<u>4,736</u>	45	<u>5,825</u>	58	<u>6,25</u>	86	<u>6,976</u>
73	28	<u>3,333</u>	32	<u>4,615</u>	46	<u>5,66</u>	60	<u>6</u>	90	<u>6,666</u>
СВ 73	29	<u>3,225</u>	33	<u>4,5</u>	47	<u>5,504</u>	62	<u>5,844</u>	92	<u>6,521</u>

ДВОЕБОРЬЕ 10

Мужчины 32 кг

ВК	Рез	1-КМС	Рез	КМС-МС	Рез	МС-МСМК	Рез	МСМК-Р	Рез	R-MAX
63		-	62	<u>2,482</u>	83	<u>2,678</u>	141	<u>2,849</u>	210	<u>2,857</u>
68		-	69	<u>2,168</u>	97	<u>2,38</u>	155	<u>2,631</u>	225	<u>2,666</u>
73		-	76	<u>1,978</u>	106	<u>2,181</u>	169	<u>2,444</u>	240	<u>2,5</u>
78		-	84	<u>1,8</u>	116	<u>1,993</u>	185	<u>2,272</u>	255	<u>2,352</u>
85		-	90	<u>1,666</u>	126	<u>1,886</u>	192	<u>2,212</u>	260	<u>2,307</u>
95		-	95	<u>1,578</u>	133	<u>1,801</u>	200	<u>2,15</u>	265	<u>2,264</u>
105		-	100	<u>1,506</u>	139	<u>1,759</u>	202	<u>2,118</u>	270	<u>2,222</u>
СВ.105		-	107	<u>1,428</u>	145	<u>1,69</u>	210	<u>2,061</u>	275	<u>2,181</u>

Женщины 20 кг

ВК	Рез 1р.	1-КМС	Рез КМС	КМС-МС	Рез МС	МС-МСМК	Рез Элит	МСМК-Р	Рез.Рекорд	R-MAX
48	30	<u>2,631</u>	46	<u>3,272</u>	64	<u>3,896</u>	90	<u>3,896</u>	141	<u>3,9</u>
53	38	<u>2,222</u>	52	<u>2,812</u>	76	<u>3,26</u>	108	<u>3,422</u>	155	<u>3,548</u>
58	44	<u>1,96</u>	58	<u>2,571</u>	82	<u>3</u>	118	<u>3,135</u>	169	<u>3,254</u>
63	48	<u>1,754</u>	66	<u>2,337</u>	88	<u>2,83</u>	124	<u>2,912</u>	185	<u>2,0972</u>
68	52	<u>1,612</u>	72	<u>2,168</u>	94	<u>2,608</u>	136	<u>2,743</u>	192	<u>2,846</u>
73	57	<u>1,526</u>	74	<u>2,068</u>	100	<u>2,521</u>	138	<u>2,662</u>	200	<u>2,75</u>
СВ 73	61	<u>1,459</u>	76	<u>1,978</u>	106	<u>2,439</u>	140	<u>2,631</u>	202	<u>2,722</u>

Приложение 3 Дисциплины и вес гирь

Дисциплины	ПОДА М	ПОДА Ж	Мужчины	Юноши до 18 лет	Мальчики до 12 лет	Ветераны Мужчины 40-50	Ветераны Мужчины 51-60	Ветераны Мужчины 61+	Женщины	Девочки до 18 лет	Девочки до 12 лет	Ветераны Женщины 35-44	Ветераны Женщины 45-54	Ветераны Женщины 55+
Троеборье 5 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28		16,20,24,28					
Двоеборье 10 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24		8,12,16,20,24		
Двоеборье 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32	16,20,24,28	6,8	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Длинный цикл 10 минут			16,20,24,28,32	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24				
Длинный цикл 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32	16,20,24,28	6,8	12,16,20,24,28	12,16,20,24	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	12,16,20,24				
Длинный цикл 3 минуты			20,24,28,32,36	16,20,24,28	4,6,8,12	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	12,16,20,24				
Толчок гирь 5 минут	16,24	8,16	16,20,24,28,32		4,6,8,12	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Толчок гирь, Длинный цикл, Полурывок 2 гирь, Рывок 2х гирь 3 минуты.			20,24,28,32,36	16,20,24,28	12,16	16,20,24,28	16,20,24,28	12,16,20,24	12,16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Толчок гирь, Длинный цикл, рывок 2х гирь 1 минута			32,36(ВК)		12,16	24,28(ВК)	24,28(ВК)	20,24(ВК)	16,20,24,28			8,12,16,20,24	8,12,16,20,24	
Армейский рывок	16,24	8,16	16,20,24,28,32,36	12,16,20,24,28	4,6,8,12	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28,32	12,16,20,24	4,6,8,12	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Рывок 10 минут			16,20,24,28,32,36	12,16,20,24,28		12,16,20,24,28	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	16,20,24,28			8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24,28
Рывок гири 5 минут	16,24	8,16			6,8,12,16	16,20,24,28,32	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	16,20,24,28			8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	8,12,16,20,24
Жим гири 1 рукой 5 минут	16,24	8,16	24,32											
Рывок двух гирь 1 минута, жим гири 50 кг 1 мин., Толчок 50 кг -1 мин			16,24,32	16,24										
Полумарафон по жонглированию			16	12	4	16	16		12	8	4	12	12	
Марафон по гиревому жонглированию 1 об			16	12		16	16		12	8		12	12	
Жонглирование гирей			16	8	6	16	12	8	8	8	6	8		
Гиревая Гонка Все														

В Приложение 5

Приложение 4 Дисциплины и весовые категории.

Дисциплины	ПОДА М	ПОДА Ж	Мужчины	Юноши до 18 лет	Мальчики до 12 лет	Ветераны Мужчины 40-50	Ветераны Мужчины 51-60	Ветераны Мужчины 61+	Женщины	Девушки до 18 лет	Девочки до 12 лет	Ветераны Женщины 35-44	Ветераны Женщины 45-54	Ветераны Женщины 55+
Троеборье 5 минут			63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85		63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105		48;53;58;63 ;68;73; +73					
Двоеборье 10 минут			63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85		63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73		48;53;58;63 ;68;73; +73		
Двоеборье 5 минут	63;73;85;85+ 5	58;68;68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85	32;40;48; 48+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73			48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73
Длинный цикл 10 минут			63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85		63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73				
Длинный цикл 5 минут	63;73;85;85+ 5	58;68;68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	53;58;68;78+	32;40;48; 48+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73				
Длинный цикл 3 минуты			73;85;95;10 5;105+	53;58;68;78+	32;40;48;3 ;58;63;68; 68+	73;85;95;10 5;105+	73;85;95;10 5;105+	73;85;95;10 5;105+	58;63;68;73; +73	58;63;68;73; +73				
Толчок гири 5 минут	63;73;85;85+ 5	58;68;68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105		32;40;48;3 ;58;63;68; 68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73		48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	
Толчок гири. Длинный цикл. Полурывок 2 гири. Рывок 2х гири 3 мин. Толчок гири 2 минуты			73;85;95;10 5;105+	53;58;68;78+	40;53;53+	73;85;95;10 5;105+	73;85;95;10 5;105+	73;85;95;10 5;105+	48;53;58;63 ;68;73; +73			48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	
Толчок гири. Рывок 2х гири 1 минута			АБС (78;78+)		40;53;53+	АБС (78;78+)	АБС (78;78+)	АБС (78;78+)	48;53;58; 63;68;73; +73			48;53;58; 63;68;73; +73	48;53;58; 63;68;73; +73	
Армейский рывок	63;73;85;85+ 5	58;68;68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85	32;40;48;3 ;58;63;68; 68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	28;36;42;48	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73
Рывок 10 минут			63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	32;40;48;3 ;58;63;68; 68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	48;53;58;63 ;68;73; +73			48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73	48;53;58;63 ;68;73; +73
Рывок гири 5 минут	63;73;85;85+ 5	58;68;68+			32;40;48; 53;58;63; 68;68+	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	63;68;73; 78;85;95; 105;+105	48;53;58; 63;68;73; +73			48;53;58; 63;68;73; +73	48;53;58; 63;68;73; +73	48;53;58; 63;68;73; +73
Жим гири 1 рукой 5 минут. Полурывок 2х гири 5 минут. Рывок двух гири 1 минута.	63;73;85;85+ 5	58;68;68+	63;73;78 85;95;+95;	53;58;68;78;78+		53;58;68;78;78+	53;58;68;78;78+	53;58;68;78;78+						
Полумарафон по гиревому жонглированию 1 оборот			АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС
Марафон по гиревому жонглированию 1 оборот.			АБС	АБС		АБС	АБС	АБС	АБС	АБС		АБС	АБС	АБС
Жонглирование гирей	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС
Гиревая Гонка Все	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС

Приложение 5. Вес гири 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