



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
2026

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 19-21 июня 2026 года г. Санкт-Петербург – Пр. Науки д.10 ([Фитнес клуб «ЕвроФитнес»](#)). Начало соревнований в 15.00 19 июня, 20, 21 июня с 10:00.

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 2026 года.

Программа соревнований:

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

С 19 июня с 15:00 соревнования проходят в ФК «ЕвроФитнес» по адресу: Санкт-Петербург, пр. Науки, д. 10.

Взвешивание участников: 19 июня 2026 года с 15.00 до 19.00, 20 июня, 21 июня 2026 года с 10.00 до 18.00

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 выполняется 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 по времени: классический Дуатлон (3 минуты длинный цикл 2 гирями+ рывок гири 5 минут одной гирей).

6. Определение победителей и награждение:

Личные места у мужчин и женщин во всех дисциплинах (в том числе ПОДА) определяются по наибольшему количеству выполненных подъемов в каждой весовой и возрастной категории. Награждаются медалями и грамотами. Дети награждаются медалями и грамотами в каждой весовой категории.

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.

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 18 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 2026 года на электронный адрес rosgiri@mail.ru, а также онлайн по ссылке: [ЗАЯВКА «БЕЛЫЕ НОЧИ 2026»](#).

Также заявки на участие подаются в день соревнований 19 июня 2026 года на взвешивании.

Контактные данные: Сергей Рачинский: +79214404937

**ВСЕХ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В ДАННЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ, ЖДУТ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ ОТ
СПОНСОРОВ МЕРОПРИЯТИЯ.**

**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 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	12,16,20,24,28	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	12,16,20,24,28	8,12,16,20,24	12,16,20,24,28	12,16,20,24,28				
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	12,16,20,24,28				
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	12,16,20,24,28	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	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	8,12,16,20,24,28	8,12,16,20,24,28
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 до 18 лет	Юноши до 12 лет	Мальчики до 12 лет	Ветераны Мужчины 40-50	Ветераны Мужчины 51-60	Ветераны Мужчины 61+	Женщины до 18 лет	Девушки до 12 лет	Ветераны Женщины 35-44	Ветераны Женщины 45-54	Ветераны Женщины 55+
	М	Ж	М	Ж											
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	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				
Двоеборье 5 минут	63,73,85,85+	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;+106	63;68;73;78 ;85;95; 105;+107		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+	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;53 ;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; +73	58;63;68;73 ;73; +73			
Толчок гирь 5 минут	63,73,85,85+	58,68,68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105		32;40;48;53 ;58;63;68;68+		63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+106	63;68;73;78 ;85;95; 105;+107		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 гирь. Длинный цикл. Полурывок 2 гирь. Рывок 2х гирь 3 мин. Толчок гирь 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	48;53;58;63 ;68; 73; +73
Толчок гирь. Рывок 2х гирь 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+	58,68,68+	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;+85	32;40;48;53 ;58;63;68;68+		63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+106	63;68;73;78 ;85;95; 105;+107		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 10 минут			63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	63;68;73;78 ;85;95; 105;+105	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
Рывок гири 5 минут	63,73,85,85+	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 гирь 5 минут Рывок двух гирь 1 минута,	63,73,85,85+	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
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
Гиревая Гонка Все	АБС	АБС	АБС	АБС	АБС		АБС	АБС	АБС		АБС	АБС	АБС	АБС	АБС

Приложение 5. 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