



ОНЛАЙН КУБКА МИРА

по гиревому спорту 2023

**ЖИМ ГИРИ**

**(5 минут)**

**С 1-25 марта**

Жим гири одной рукой. Упражнение выполняется с одной гирей в течение 5 минут. Допускается одна смена рук произвольным способом без постановки гири на помост. Помогать поднимать ногами запрещено. Разрешается отклонение туловища.

 (1 очко за один подъем)

Возрастные группы и весовые категории:

Весовые Категории Мужчины ПРО: 63 кг, 73 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг.

Весовые Категории Женщины ПРО: 53 кг, 63 кг, 78 кг, + 78 кг

Весовые Категории Мужчины Любители: 63 кг, 73 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг.

Весовые Категории Женщины Любители: 53 кг, 63 кг, 78 кг, + 78 кг Весовые Категории Ветераны Мужчины (40-49; 50+): 63 кг, 73 кг, 85 кг, 95 кг, +95 кг.

Весовые Категории Ветераны Женщины (40-49; 50+): 53 кг, 63 кг, 78 кг, + 78 кг

Весовые Категории Юноши (до 18 лет): 53кг, 63 кг, 73 кг, + 73 кг

Весовые Категории Девушки (до 18 лет): 48кг, 58 кг, 68 кг, + 68 кг

Весовые Категории Мальчики (до 12 лет): до 40 кг, + 40 кг

Весовые Категории Девочки (до 12 лет): до 36 кг, +36 кг

ПОДА Мужчины: до 78 кг, + 78 кг

ПОДА Женщины: до 63 кг, + 63 кг

Веса гирь:

Мужчины PRO 40 кг (коэф 4) 36 кг (коэф 3), 32 кг (коэф 2), 28 кг (коэф 1,5), 24 кг (коэф 1)

Женщины PRO 24 кг (коэф 2,5), 20 кг (коэф 1,7), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Мужчины Любители 28 кг (коэф 2,5), 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Женщины любители 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Ветераны М (40-49; 50+): 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,5)

Ветераны Ж (40-49; 50+): 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Юноши (до 18 лет) 24 кг (коэф 2), 20 кг (коэф 1,5), 16 кг (коэф 1), 12 кг (коэф 0,8), 8 кг (коэф 0,4)

Девушки (до 18 лет)16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Мальчики (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

Девочки (до 12 лет): 12 кг (коэф 2), 10 кг (коэф 1,5), 8 кг (коэф 1,3), 6 кг (коэф 1), 4 кг (коэф 0,5)

ПОДА Мужчины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

ПОДА Женщины: 16 кг (коэф 2), 12 кг (коэф 1,5), 10 кг (коэф 1,3), 8 кг (коэф 1), 6 кг (коэф 0,5)

Победитель в весовой категории определяется по наибольшему количеству очков, набираемых по

формуле: (Подъём х 1) х коэффициент веса гири.

Перейти на онлайн платформу для регистрации на мероприятие:

<https://rosgiri.e-champs.com/>

Также обо всех новостях можете ознакомится в наших группах вконтакте и телеграмм

<https://vk.com/rosgiri>

[https://t.me/rosgiri](https://checklink.mail.ru/proxy?es=KBv0d2MpRbIoEosLkCsq96blTCcWK3VzaPb7pTst96E%3D&egid=8Rp4YqT4lYM6i%2Fsfvx5Zfed0RqoPwjo0tQv2gAEheEo%3D&url=https%3A%2F%2Fclick.mail.ru%2Fredir%3Fu%3Dhttps%253A%252F%252Fvk.com%252Faway.php%253Fto%253Dhttps%25253A%25252F%25252Ft.me%25252Frosgiri%2526post%253D-146538497_1956%2526cc_key%253D%26c%3Dswm%26r%3Dhttp%26o%3Dmail%26v%3D3%26s%3Dcbf37ad8097cdafb&uidl=16608186330440305802&from=rosgiri%40mail.ru&to=&email=rosgiri%40mail.ru)