

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Президент Федерації  
гирьового спорту України

  
Ю.В.Щербина  
22.03.2021 р.

**РЕГЛАМЕНТ**  
про відкритий Кубок ФГС України з гирьового спорту  
пам'яті Є.Ф. Гарнич-Гарницького  
на 2021 рік

**1. Мета і завдання**

Змагання проводяться з метою:

- подальшого розвитку і популяризації гирьового спорту в Україні;
- популяризації та відродження українських національних традицій;
- підвищення рівня майстерності спортсменів;
- виявлення кращих спортсменів для участі в міжнародних змаганнях.

**2. Термін та місце проведення змагань.**

Кубок України (етап) серед чоловіків і жінок проводиться 10-11 квітня 2021 року за адресою: м. Київ, проспект Перемоги, 34, спортивний корпус Національного медичного університету імені О.О.Богомольця.  
День приїзду – 10 квітня.

**3. Керівництво проведенням змагань**

Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснюється Федерацією гирьового спорту України.

Відповідальність за підготовку місць та безпосереднє проведення змагань покладається на кафедру фізичного виховання і здоров'я НМУ імені О.О.Богомольця (за домовленістю), Федерацію гирьового спорту м. Києва і Головну суддівську колегію.

Головний суддя: Щербина Юрій Володимирович (суддя міжнародної категорії, м. Київ); т-н: 0667039071; т-н/факс: 0459535336; 0444544974  
E-mail: [weightballs@ukr.net](mailto:weightballs@ukr.net)

Головний секретар: Биков Євгеній Юрійович (суддя міжнародної категорії, м. Бориспіль)

**4. Характер і учасники змагань**

Змагання особисто-командні.

До участі у змаганнях допускаються спортсмени-громадяни України, представники регіонів України, а також представники інших країн.

Змагання проводяться серед чоловіків і жінок (без обмеження віку, юніорів і ветеранів) у наступних номінаціях:

## **I. Поштовх довгим циклом двох гир та однієї гирі:**

### **Вагові категорії :**

чоловіки: до 60, 65, 70, 75, 80, 90, понад 90 кг;

жінки: до 60, 70, понад 70 кг;

Змагання особисто-командні, проводяться в за Правилами Федерації гирьового спорту України, що відповідають Правилам Міжнародної Федерації гирьового спорту.

Вік учасників визначається за роком народження, що вказаний у паспорті.

Кількісний склад учасників у кожній ваговій категорії не обмежений. Усі учасники змагань повинні мати страховий поліс від нещасного випадку.

Склад команди:

чоловіки - спортсмени 7, тренер 1,

жінки - спортсменки 3, тренер 1, представник 1.

### **Вага гир:**

Чоловіки, юніори – 32 кг; 24 кг;

Жінки, юніорки – 16 кг;

### **ветерани:**

чоловіки вікової групи 40- 49, 50-54, 55-59 років – 24 кг,

60-64, 65-69, 70-74, 75-79 років -16 кг; 80-84 роки -12 кг, 85 і більше років – 8 кг.

жінки вікової групи 35-39, 40-45, 45-49, 50-54 роки – 16 кг,

55-59, 60-64, 65-69 років -12 кг, 70 років і більше – 8 кг.

Переможці та призери змагань в особистому заліку (чоловіки і жінки) визначаються у кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю підйомів у поштовху довгим циклом окремо двох та однієї гирі.

Переможці у командному заліку визначаються за більшою сумою очок набраних у двох вправах у 10 учасників команди за таблицею Федерації.

Таблиця 1: оцінка результатів учасників змагань з гирьового спорту

Місце	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Бали	36	33	30	27	25	23	21	19	17	15	14	13
Місце	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

25 місце і наступні - оцінка 1 бал.

## **II. Напівмарафон:**

Змагання проводяться у поштовху довгим циклом та ривку довгим циклом однією рукою з довільною зміною рук, регламент часу – 30 хв.

### **Вагові категорії:**

чоловіки: до 70, до 80, до 90, понад 90 кг;

жінки: до 70, понад 70 кг;

Вага гир:

чоловіки віком до 59 років включно – 24 кг;

чоловіки віком 60 років і старші та юнаки віком до 16 років включно - 16 кг;

жінки віком до 49 років включно – 16 кг,

жінки віком 50 років і старші та дівчата віком до 16 років -12 кг.

Переможці у командному заліку визначаються за більшою сумою очок набраних у 5 учасників команди за таблицею Федерації.

### **III. Комбіновані естафети:**

Проводяться, як окремий вид змагань за участі не менше 3-х команд з різних регіонів. Вид естафет у чоловіків і жінок складається з наступних вправ: поштовх двох гир від грудей (короткий цикл), поштовх двох гир довгим циклом, поштовх однієї гирі довгим циклом і ривок (не більше однієї зміни рук).

Регламент виконання вправ:

- чоловіки і жінки - 4 етапи по 2 хвилини.

Склад команди (чоловіки, жінки, ветерани) - 4 учасники не залежно від вагових категорій.

- Результати змагань в естафеті визначаються за найбільшою сумою підйомів гир, виконаних кожним учасником «естафетної» команди.

Результати змагань в естафеті в загальний командний залік не входять.

### **IV. Спортсмени з інвалідністю:**

Змагання проводяться серед чоловіків і жінок у жимі гирі однією рукою сидячи на лаві, ривку та поштовху гирі однією рукою без передачі гирі з однієї руки в іншу руку (одна вправа за вибором учасників змагань). Регламент часу на виконання кожної вправи 5 хв.

Вагові категорії :

чоловіки: до 70, до 80, до 90, понад 90 кг;

жінки: до 70, понад 70 кг;

Вага гир:

- чоловіки – 16 кг;

- жінки – 8 кг.

Змагання проводяться за Правилами Федерації гирьового спорту України, що відповідають Правилам Міжнародної Федерації гирьового спорту та відповідно до цього Регламенту.

Умови виконання вправ:

- змагання у ривку проводяться стоячи на помості без передачі гирі із руки в руку;

- змагання у поштовху (короткий цикл) проводяться стоячи на помості без передачі гирі із руки в руку;

- змагання у жимі проводяться в положенні, коли спортсмен сидить на лаві, пристебнутий поясом до спинки лави, яка має нахил під кутом 10

градусів. По команді «Приготуватися!» спортсмен самостійно або з допомогою асистента підіймає гирю на груди. По команді «Увага!» спортсмен притискає лікоть до тулуба, тримаючи гирю однією рукою. По команді «Старт!» спортсмен починає виконувати жим гирі, кожного разу фіксуючи її у верхньому положенні і притискаючи лікоть до тулуба у нижньому положенні. Жим сидячи дозволяється виконувати в спортивних штанах.

Вік учасників визначається за роком народження, що вказаний у паспорті.

Кількісний склад учасників у кожній ваговій категорії не обмежений. Усі учасники змагань повинні мати страховий поліс від нещасного випадку.

Склад команди:

чоловіки            спортсмени 4,    тренер 1,  
жінки                спортсменки 2,    тренер 1, представник 1;

Переможці та призери змагань в особистому заліку (чоловіки і жінки) визначаються у кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю підйомів окремо у жимі гирі сидячи на лаві, поштовху та ривку гирі.

## **5. Програма змагань**

### **10 квітня**

09:00-10:00 - проходження мандатної комісії і зважування учасників першого дня змагань;

10:15 – Засідання колегії суддів і представників команд.

11:00 – Відкриття змагань.

11:30 - 17:00 – змагання серед чоловіків у вагових категоріях до 60, 65, 70, 75, 80, 90 кг, понад 90 кг; змагання серед жінок у вагових категоріях до 60, 70, понад 70 кг; естафети.

17:00 – нагородження переможців і призерів змагань.

17:00 – проходження мандатної комісії і зважування учасників другого дня змагань (напівмарафон та спортсмени з інвалідністю).

### **11 квітня**

09:00-10:00 - проходження мандатної комісії і зважування учасників другого дня змагань (напівмарафон та спортсмени з інвалідністю).

10:15 – змагання з напівмарафону та спортсменів з інвалідністю, нагородження переможців і призерів змагань. Закриття змагань.

Від'їзд команд.

## **6. Нагородження**

Учасники змагань, які посіли 1, II, III місця у кожній ваговій категорії, нагороджуються дипломами і медалями Федерації гирьового спорту України відповідних ступенів.

Команди нагороджуються дипломами і кубком Федерації.

## **7. Умови прийому та фінансування учасників змагань.**

Витрати на організацію та проведення змагань, нагородження переможців і призерів змагань медалями, кубками і дипломами, оплата обслуговуючого персоналу, друкування афіш, розміщення реклами, тощо - за рахунок Федерації, зацікавлених установ, організацій та спонсорів.

Витрати на відрядження учасників змагань, суддів, тренерів і представників команд (проїзд в обох напрямках, добова у дорозі, проживання, харчування) – за рахунок організацій, що відряджають.

## **8. Безпека та підготовки місць проведення заходу**

Підготовка місць проведення змагань здійснюється відповідно до п. 9 Постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів”.

Враховуючи коронавірусну ситуацію в Україні, з метою дотримання усіх заходів безпеки, спрямованих проти ураження спортсменів, суддів і тренерів COVID-19 *у відповідності до вимог встановлених Кабінетом Міністрів України, зокрема Постанови КМУ від 09.12.2020 №1236 та Постанови головного санітарного лікаря України від 19 листопада 2020 року №58 змагання проводяться без глядачів з дотриманням необхідних заходів безпеки, які забезпечує Федерація:*

-при проведенні зважування спортсмени, тренери і судді повинні бути в масках. У приміщенні для зважування знаходяться не більше двох суддів, і двох учасників змагань з дотриманням відстані між ними -2 м.

-відстань між помостами, на яких знаходяться учасники змагань, не менше 2 м;

-відстань між суддями і учасниками змагань на помостах – 4м.

- під час проведення змагань судді, тренери і спортсмени, які не змагаються, знаходяться в масках;

- розминка проводиться в окремому приміщенні.

Під час зважування, розминки і проведення змагань у приміщенні знаходяться засоби для дезинфекції рук.

Відповідальність за дотримання вимог безпеки покладається на учасників змагань і представників команд.

## **9. Медичне забезпечення змагань**

Відповідно до “Положення про медичне забезпечення спортивних заходів”, що затверджене наказом Міністерства охорони здоров'я України від 27.10.2008 р. № 614.

## **10. Заявка**

Попередні заявки на участь у змаганнях подаються до організаційного комітету не пізніше 1 квітня на електронну адресу: [weightballs@ukr.net](mailto:weightballs@ukr.net)

В іменній заявці повинно бути вказано прізвище, ім'я, по батькові, вік та кваліфікація кожного учасника, висновок лікаря про допуск.

Іменні заявки (два примірники у друкованому вигляді), підписані керівником установи, що відряджає, висновком лікаря про допуск до змагань, паспорти (свідоцтва про особу), та інші документи, передбачені правилами змагань, подаються безпосередньо до мандатної комісії у день приїзду.

***До заявки додаються довідки про експрес-тестування для визначення антигену до вірусу COVID-19.***

До змагань допускаються спортсмени, які підтвердили в установленій термін свою участь у змаганнях.

Команди зобов'язані мати єдину спортивну форму і прапор (відзнаку) регіону (організації), яку представляють.

Телефон для довідок: 0667039071; 044-454-49-74; т-н/факс: 045-95-35-336.

### **11. Оскарження результатів.**

Результати змагань можуть бути оскаржені представником команди відповідно до правил змагань з гирьового спорту затверджених Федерацією гирьового спорту України.

Несвоєчасно подані протести не розглядаються.

**ЦЕЙ РЕГЛАМЕНТ Є ОФІЦІЙНИМ ВИКЛИКОМ НА ЗМАГАННЯ!**