

УТВЕРЖДЕНО:  
CONFEDERAZIONE  
INTERNAZIONALE DEI  
CAMPIONE DELLO SPORT  
DI SOLLEVAMENTO  
DEI PESI (ITALIA)

*T. Pissikem*  
Presidente  
T. Pissikem

« 13 » января 2012 г.



Международная  
Конфедерация мастеров  
гиревого спорта (Россия)

*А.Н. Ежов*  
Президент  
А.Н. Ежов

« 13 » января 2012 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Международная  
федерация гиревого  
спорта

*Ю.В. Шербина*  
Президент  
Ю.В. Шербина

« 17 » января 2012 г.



РАЗРАБОТАНО:  
Архангельская  
региональная  
общественная  
организация  
«Конфедерация мастеров  
гиревого спорта» (Россия)

*Б.Н. Мокиевский*  
Заместитель  
председателя правления  
Б.Н. Мокиевский

« 09 » января 2012 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Чемпионата Европы и 5-го Международного турнира в честь М.В. Ломоносова среди мастеров в 2012 году

### 1. Цели и задачи

- Пропаганда гиревого спорта и здорового образа жизни;
- Повышение спортивного мастерства, обмен опытом;
- Экспериментирование, проверка новых правил соревнований, укрепление спортивных и дружественных связей между народами.

### 2. Место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в г. Керчь (Украина) 6-9 мая 2012 года.  
Адрес: 98306, Украина, АР Крым, г. Керчь, ул. Московская, 18, санаторий «Киев». Тел. (06561) 6-65-75.

Проезд: от ж/д вокзала – маршруты № 35, 24 до остановки «Казакова».  
От автовокзала – маршрут № 1, 19, 35, 37 до остановки «Казакова». По этому адресу будет проводиться регистрация спортсменов и размещение (проживание – 16 евро в сутки).

### 3. Заявки

Предварительные заявки направляются (почтой, факсом, электронной почтой) по адресу: 163060, Россия, г. Архангельск, ул. Урицкого, 43, МКМГС. Телефон-факс: +7 (или 8) 8182-64-62-08; 23-74-03. Адрес электронной почты: [cit@miuarh.ru](mailto:cit@miuarh.ru). Заявки принимаются до 30 апреля 2012 года.

### 4. Участники соревнований

Допускаются спортсмены без ограничения возраста, имеющие удостоверение личности, медицинскую страховку, справку-допуск врача.

#### **МУЖЧИНЫ:**

**Возрастные группы** – до 22 лет; 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** – до 50 кг; до 55 кг; до 60 кг; до 65 кг; до 70 кг; до 75 кг; до 80 кг; до 85 кг; до 90 кг; до 95 кг; до 100 кг; до 105 кг; до 110 кг; свыше 110 кг.

**Вес гири** – до 22 лет гири по выбору (в зависимости от возраста спортсмена, уровня подготовки, самочувствия); 22-44 (24 кг); 45-49 (22 кг); 50-54 (20 кг); 55-59 (18 кг); 60-64 (16 кг); 65-69 (14 кг); 70-74 (12 кг); 75-79 (10 кг); 80-84 (8 кг); свыше 85 (6 кг). С 75 лет спортсмены выполняют один рывок. В порядке исключения могут быть допущены к толчку ОДНОЙ гири.

#### **ЖЕНЩИНЫ:**

**Возрастные группы** – аналогично мужчинам.

**Весовые категории** – аналогично мужчинам (максимальная категория – свыше 90 кг).

**Вес гири** – до 22 лет гири по выбору; 22-34 (16 кг); 35-39 (14 кг); 40-44 (12 кг); 45-49 (10 кг); 50-74 (8 кг); свыше 75 (6 кг).

### 5. Номинации Чемпионата Европы МКМГС

1. Толчок двух гирь двумя руками (женщины толкают одну гирю) в течение 1 минуты (суперспринт). Смена руки у женщин – произвольно.
2. Рывок гири в течение 3 минут. Смена руки – произвольная.
3. Рывок двух гирь одновременно двумя руками в течение 1 минуты.
4. Жим стоя двух гирь «мельницей» в течение 1 минуты.
5. Жим лежа двух гирь «мельницей» в течение 1 минуты.
6. Марафон (1 час) или полумарафон (30 мин.) – толчок, рывок, толчок длинным циклом.
7. Иные произвольные способы подъема гирь.
8. Спортсмены, выступающие по правилам Международной федерации гиревого спорта в классическом толчке двух гирь (10 мин.) и в рывке (10 мин.) могут параллельным зачетом выступить в Чемпионате Европы МКМГС в рамках свободной номинации.

**ВНИМАНИЕ:** Чемпионат Европы по правилам МКМГС по вышеуказанным номинациям будет проходить **ОДИН ДЕНЬ** 8 мая 2012 года. Правильно рассчитайте свои силы. **Не перегружайтесь!** Чемпионат Европы по правилам МКМГС судят судьи, имеющие опыт судейства соревнований МКМГС.

По вышеуказанным номинациям параллельным зачетом будет проводиться (для желающих спортсменов) Международный турнир в честь М.В. Ломоносова.

**ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ НА 8 МАЯ 2012 года БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕНА НАКАНУНЕ И ДОВЕДЕНА ДО СПОРТСМЕНОВ.**

**Стартовые взносы:**

– Чемпионат Европы – **30 евро** за номинацию;

– Международный турнир в честь М.В. Ломоносова – **20 евро** за номинацию.

**Стоимость проживания – 16 евро.**

#### **6. Пояснения**

- 1. Если спортсмен бросил гири на помост, с его результата снимается 10 очков (подъемов).**
- 2. При выполнении толчка длинным циклом и рывка махи можно выполнять также через стороны.**
- 3. Пояса, наколенники, налокотники, напульсники можно использовать без ограничений.**
- 4. Отдыхать с гирями (при любом упражнении) можно вверху, внизу, на груди, на плечах.**
- 5. Фиксация:** полное выпрямление рук означает фиксацию. При согнутых в локтях руках должна быть видимая остановка в верхнем положении рук.
- 6. Без опрятной формы с символикой своей страны спортсмены не будут допускаться к соревнованиям.**
- 7. Если спортсмен опоздал на помост или пропустил свою смену, с его результата снимается 10 подъемов.**
- 8. В случае если спортсмены (-ки) одной возрастной группы набрали одинаковое число подъемов, то преимущество отдается старшему. При равенстве этого показателя – более легкому.**
- 9. Спортсмены – граждане одной страны также могут выступать одновременно и за другую страну, если имеют недвижимость в данной стране или обучаются в ней, или проживают более 3-х лет, или имеют вид на жительство, или работают в ней.**
- 10. Граждане России и Беларуси, являясь гражданами Союзного государства, имеют право одновременно выступать за обе страны.**