**Гиревой спорт.**

К участию допускаются:

* мужчины 18-40 лет, выступают с гирями 24 кг;
* женщины 18-40 лет, выступают с гирями 16 кг;
* ветераны 41-50 и 51-60 лет, выступают с гирей 16 кг;
* ветераны 61 и старше, выступают с гирей 12 кг.

Участники могут выполнять задание в квартире, в которой проживают, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, на дачном участке.

Правила соревнований:

Необходимо выполнить 81 подъем (рывок) гири за минимальное количество времени.

В выполнение упражнения необходимо соблюдать фиксацию гири на верху (В момент фиксации гири вверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены). Во время выполнения упражнения разрешается один перехват.

Вторая рука во время упражнения должна быть свободна (не касаться частей тела).

Подъемы будут оцениваться судьями соревнования дистанционно.

**Любительская категория** (для все желающих из города Красноярска) задача, выполнить любое количество подъемов гирей (кто сколько сможет), с любым весом, любым способом (рывок, толчок, длинный цикл). Записать на видео (назвать свою Ф.И.О и возраст), отправить на почту с указанными Ф.И.О и возрастом [s.yu.s97@mail.ru](https://e.mail.ru/compose?To=s.yu.s97@mail.ru).

После окончания мероприятия, будет составлен рейтинг, который будет опубликован на сайте <https://vk.com/public197269021>.

Если нет гирь, хорошей камеры, весов, оператора чтобы снять ролик обращайтесь в клуб «Гиревик» (ул. Ленина, 133) вам помогут инструктора.

Требования к видеоролику:

- участника должно быть видно полностью;

- видеоролик должен быть записан без пауз и «склеек»;

- разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

**Наименование файла должно содержать ФИО участника, возрастную группу, в которой выступает участник и название программы мероприятия.**