

**Регламент проведения соревнований по гиревому спорту  
Спартакиады НП СРО «ССК УрСиб на призы ГК «Стронекс»**

**Дата, время:** 31 июля с 18:00 до 19:00

**Место:** л/к им. Елены Елесиной, пр. Ленина, 84

**График:**

**17:20** – регистрация

**17:55** – построение

**18:00-19:00** – соревнования

К участию в соревнованиях допускаются представители команд согласно утвержденному списку.

Состав команды: 2 мужчины, без запасных.

Порядок выступления согласно жеребьевки.

Соревнования по гиревому спорту проводятся гирей весом 24 кг.

Участники одной команды выступают одновременно. Между выступлениями команд дается перерыв в 1 мин. на подготовку снарядов.

Результаты участников фиксирует судья с использованием электронных табло.

Каждому участнику дается 5 мин. на выполнение упражнения «толчок». В течение этого времени можно поменять руку 1 раз.

Перекладывание гири проводится в положение виса гири между ног, далее гиря складывается на грудь, и спортсмен продолжает выполнение упражнения. Ставить гирю на пол при смене рук не допускается.

Опускание гири на землю или падение снаряда считается окончанием выступления участника.

Места в командном зачете определяются по сумме подъемов двух участников.

В случае равенства очков у двух и более команд победитель определяется по наиболее высокому месту одного из участников команд.

В случае равенства очков у двух и более спортсменов победитель определяется по весу (проводится взвешивание).