

Открытые соревнования по гиревому спорту, посвященные Дню защитника Отечества!



Открытые соревнования по гиревому спорту, посвященные Дню защитника Отечества, пройдут 23 февраля 2016 года в спортивном зале ГБОУ школа № 554 по адресу: г. Москва, ул. Каховка, д.12, корп.2. Проезд от ст. метро Каховская до ост. «Молодежный центр» на троллейбусах № 60 и 72, на автобусе № 826. Соревнования проводятся в следующих дисциплинах и категориях: • Двоеборье (мужчины) 63, 73, 85, 95, 95+; (толчок двух гирь, рывок одной гири) • Длинный цикл (мужчины) 63, 73, 85, 95, 95+; (двумя гирями) • Рывок (мужчины) 63, 73, 85, 95, 95+; (одной гирей) • Рывок (женщины) 53, 63, 63+; (одной гирей) • Длинный цикл (женщины) 53, 63, 63+. (одной гирей) Каждый спортсмен может выступить только в одной дисциплине в рамках своей весовой категории с гирями на выбор от 10 до 32 кг с шагом в 2 кг. Регламент времени на выполнение упражнения - 5 минут. Спортсмены могут выходить на помост по готовности в порядке живой очереди. 9.00 – 10.30 – мандатная комиссия и взвешивание участников. 10.45 – торжественное открытие соревнований. 11.00 – 15.00 – выступление спортсменов. 15.30 – 16.00 – подведение итогов, награждение победителей и призеров, закрытие соревнований.

[Положение](#)
[Как добраться?](#)