

Открытые соревнования по гиревому спорту, посвященные Дню защитника Отечества!



Открытые соревнования по гиревому спорту, посвященные Дню защитника Отечества, пройдут 18 февраля 2018 года в спортивном зале ГБОУ школа № 1995 по адресу: г. Москва, ул. Саморы Машела д.6, корп.3. Проезд на автобусах от ст. метро Коньково 295, 361, 712, 827, 145, Юго-Западная 718, 66, 361 и от метро Тропарево только пешком. Соревнования проводятся в произвольном подъеме гири от груди с последующим опусканием в положении виса после каждого подъема (подъем по длинному циклу) с гирями 12, 16, 20, 24, 28, 32 кг по выбору спортсмена. Регламент времени на выполнение упражнения - 5 минут.

9.00 – 10.00 – мандатная комиссия и взвешивание участников.

10.00 – торжественное открытие соревнований.

10.30 – 13.30 – выступление спортсменов.

13.30 – 14.00 – награждение победителей и призеров, закрытие соревнований.

[Положение](#) <sup>®</sup>