

«Утверждаю»

«Согласовано»

«Согласовано»

Министр по ФК и спорту РД

Глава администрации МР

Председатель РО ОО

С.Х. Сажидов

Дюсуповский район»

« Всероссийская Федерация  
гиревого спорта в РД»

« 14 »

2025г.

М.А. Шамилов

2025г.

« 13 »

2025г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Республиканского Фестиваля гиревого спорта  
«МИКРАХ» приуроченной 80-й годовщине Великой Победы.

31 май - 1 июнь 2025 год.

### I. ВВЕДЕНИЕ

Республиканские соревнования по гиревому спорту проводятся:

- в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Республики Дагестан на 2025 год;
- в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134-Н;
- в соответствии с правилами соревнований по гиревому спорту, утвержденными приказом Министерством спорта и туризма России от 12 апреля 2010 г. № 326.

Настоящее Положение регулирует вопросы, связанные с организацией и проведением спортивных мероприятий по гиревому спорту на территории Республики Дагестан и является основанием для командирования спортсменов, представителей, тренеров, судей и других специалистов в составе делегаций на республиканские соревнования.

### II. Цели и задачи

Соревнования лично - командные среди районов и городов Дагестана и проводятся с целью развития гиревого спорта в Республике Дагестан.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни и патриотического воспитания подрастающего поколения;
- популяризация и дальнейшего развития гиревого спорта в Республике Дагестан;
- комплектования сборной команды Республики Дагестан для участия во всероссийских соревнованиях;
- повышение спортивного мастерства участников соревнований.
- установления дружеских контактов между любителями силовых видов спорта, и знакомство гостей с живописными местами с. Микрах.

### III. Место и сроки проведения

Фестиваль «Микрах» проводится **31 мая 2025 года** в Республика Дагестан, Докузпаринский район с. Микрах, ул. Гаджимурадова, д.1, на стадионе МКОУ Микрахская СОШ.

### IV. Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведению соревнований осуществляет Министерство спорта РД.

Непосредственное проведение соревнований осуществляется РО ООО «Всероссийская федерация гиревого спорта» в Республике Дагестан при поддержке администрации муниципального образования МР «Докузпаринский район».

Проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья – Саидов Магелан Саидович, тел: 8-928-218-79-33.

Главный секретарь – Магомедмирзоев Рустам Гусенович, тел: 8-988-44-77-007.

### V. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях участвуют сборные команды городов и районов Республики Дагестан. Право участия в соревнованиях имеют все желающие и подавшие заявку по соответствующим требованиям организаторов.

Участники должны иметь допуск врача.

### VI. Программа соревнований

#### 31 мая

13.00 – торжественное открытие соревнований.

13.30 - выступление участников.

*Соревнования проводятся по дисциплинам:*

**1 группа - Толчок длинный цикл. Мальчики 2013г.р. и моложе (12лет и моложе).**

Соревнование проводится с гирями весом 8кг, 12кг.

Категория абсолютная. Коэффициент 8кг - 1 бал, 12кг – 3 бала.

Регламент времени 5мин.

**2 группа - Толчок длинный цикл. Юноши 2010-2012г.р. (13-15лет).**

Соревнование проводится с гирями весом 12кг, 16кг.

Категория абсолютная. Коэффициент 12кг - 1 бал, 16кг – 3 бала.

Регламент времени 5мин.

**3 группа - Толчок длинный цикл. Юноши 2007-2009г.р. (16-18лет).**

Соревнование проводится с гирями весом 16кг.

Категория абсолютная. Регламент времени 5мин.

**4 группа - Толчок длинный цикл. Ветераны 50+**

Соревнование проводится с гирями весом 16кг. Категория абсолютная.

Регламент времени 5мин.

**Взрослые:**

- Толчок ДЦ (длинный цикл) 24+24 кг за 5 мин.
- Подтягивание с гирей 16 кг.
- Отжимания на брусьях с гирей 24кг.
- Рывок гири за 4мин. (16кг-1оч.,24кг-3оч.)
- Бег 20м на время 32+32кг гирями.
- Тяга становая 50+50кг за 2мин.
- Метание гири 16кг на дальность.
- Жим лежа гирями 24+24кг за 2мин.
- Толчок гири с груди левой и правой рукой 72кг. (4очка) , 61 кг (2очка), 50кг (1очко).

17.00 – награждение победителей и призеров.

1июня - подведение итогов и отъезд участников соревнований.

## **VII. Определение победителей и призеров.**

Соревнования проводятся по правилам, утвержденным Федерацией гиревого спорта Дагестана. Победитель в личном первенстве, в каждой дисциплине определяется в соответствии с правилами соревнований. Победитель среди команд определяется по итогам командного зачета.

## **VIII. Награждение.**

Сборные команды городов и районов занявшие с 1 по 3 место по итогам командного зачета, награждаются дипломами и кубками соответствующей степени. Победители и призеры в личных видах программы спортивных соревнований, награждаются кубками, медалями, ценными призами и дипломами соответствующих степеней Всероссийской федерации гиревого спорта в Республике Дагестан и Министерства по физической культуре и спорту Республики Дагестан.

# ЗАЯВКА

Заявка команды \_\_\_\_\_

(наименование района, города)

на участие в Республиканском Фестивале гиревого спорта «Микрах» 31 май -- 1 июнь 2025 года с. Микрах

№	ФИО спортсмена	Дата рождения	наименование района, города	Весовая категория	Дисциплина/тренера	Ф.И.О. тренера	Виза врача, печать	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
Представитель, тренер ФИО _____							эл. почта. e-mail _____	

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек.

ФИО врача \_\_\_\_\_

подпись врача \_\_\_\_\_

Печать медицинского учреждения, в котором спортсмены прошли диспансеризацию \_\_\_\_\_

Руководитель комитета по физической культуре и спорту (района или города) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ подпись

М.П.