26 ноября 2025 года **Спортзал ПНК**

Гиревой спорт

Спартакиада колледжа - 1 тур

Соревнования проводятся в упражнении *толчок по длинному циклу* с гирями весом *16 кг* и *24 кг* по выбору участника

Соревнования в личном первенстве проводятся по весовым категориям: *до 63 кг, до 68 кг, до 73 кг и свыше 73 кг.*

Победитель определяется по сумме набранных очков:

16 кг – один толчок по длинному циклу – 1 очко

24 кг – один толчок по длинному циклу – 4 очка

В командном первенстве в зачет идут

5 лучших результатов от группы

За каждого недостающего участника начисляются

штрафные очки

Состав команды не ограничен!!!

Заявку можно подать по ссылке:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe36Z6xleN9hNP8AWEbHpj_izKFhYtP17WRtzeXvPhyTSXPcw/viewform?usp=header

Взвешивание и разминка в 17:30 ч.

Начало соревнований в 18:00 ч.