25 ноября 2026 года **Спортзал ПНК**

Гиревой спорт

В рамках Всероссийской акции
«Чистое поколение 2026»

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
***3 лучших* результатов от группы**
За каждого недостающего участника начисляются
штрафные очки

Состав команды не ограничен!!!

Заявку можно подать по ссылке:
https://forms.gle/BiEb7aBtp1v7ji3a7

Взвешивание и разминка в 17:30 ч.
Начало соревнований в 18:00 ч.