

**Упражнения и дисциплины на соревнованиях МСГС в 2019 году /
Exercises and disciplines for IUKL competitions in 2019**

Профессионалы – Взрослые / Professionals - Adults

Сорев. Группа / Competition group	Гендерная группа / Gender group	Возрастная группа / Age group	Весовая категория / Weight categories	Вес гирь / KB weight	Упр-я / Exercises	Дисциплины / Disciplines	Прим-я / Notes
Профи / Profi	Мужчины / men	Взрослые / Adults	- 63 кг; -68 кг; -73 кг; -78 кг; -85 кг; -95 кг; +95 кг	32 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (4 этапа) – Толчок, ДЦ / Biathlon; Long Cycle; Relay races (4 stages) – Jerk; LC	Малые медали в упраж-ях и большие медали в дисциплинах; Все результаты идут в командный зачет / Small medals in exercises and big medals in disciplines; All results calculate in personal and team offsets
	Женщины / women	Взрослые / Adults	-58 кг; -63 кг; -68 кг; +68 кг	24 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (2+2 этапа) – Толчок + Рывок / Biathlon; Long Cycle; Relay race (2+2 stages) – Jerk + Snatch	
	Мужчины / men	Взрослые / Adults	-73 кг; -85 кг; -95 кг; +95 кг	40 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-	Только малые медали; Только личный зачет / Only small medals; Only personal offset
			Толчок одной рукой / One arm Jerk		-		
	Женщины / women	Взрослые / Adults	-63 кг; -68 кг; +68 кг	32 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-	
					Толчок одной рукой / One arm Jerk	-	

Профессионалы - Юниоры / Professionals - Juniors

Сорев. Группа / Competition group	Гендерная группа / Gender group	Возрастная группа / Age group	Весовая категория / Weight categories	Вес гирь / KB weight	Упр-я / Exercises	Дисциплины / Disciplines	Прим-я / Notes		
Профи / Profi	Мужчины / men	Юниоры / Juniors-male	- 63 кг; -68 кг; -73 кг; -78 кг; -85 кг; -95 кг; +95 кг	32 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (4 этапа) – Толчок, ДЦ / Biathlon; Long Cycle; Relay races (4 stages) – Jerk; LC	Малые медали в упраж-ях и большие медали в дисциплинах; Все результаты идут в командный зачет /		
	Женщины / women	Юниорки/ Juniors-female	-58 кг; -63 кг; -68 кг; +68 кг	24 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (2+2 этапа) – Толчок + Рывок / Biathlon; Long Cycle; Relay race (2+2 stages) – Jerk + Snatch	Small medals in exercises and big medals in disciplines; All results calculate in personal and team offsets		
	Мужчины / men	Юниоры		-73 кг; -85 кг; -95 кг; +95 кг	40 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-	Только малые медали; Только личный зачет /	
						Толчок одной рукой / One arm Jerk	-		
	Женщины / women	Юниорки		-68 кг; +68 кг	32 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-		Only small medals; Only personal offset
						Толчок одной рукой / One arm Jerk	-		

Любители / Amateurs

Сорев. Группа / Competition group	Гендерная группа / Gender group	Возрастная группа / Age group	Весовая категория / Weight categories	Вес гирь / KB weight	Упр-я / Exercises	Дисциплины / Disciplines	Прим-я / Notes
Любители / Amateurs	Мужчины / men	Взрослые / Adults	- 63 кг; -68 кг; -73 кг; -78 кг; -85 кг; -95 кг; -105 кг; +105 кг	24 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (4 этапа) – Толчок, ДЦ / Biathlon; Long Cycle; Relay races (4 stages) – Jerk; LC	Малые медали в упраж-ях и большие медали в дисциплинах; Все результаты идут в командный зачет /
	Женщины / women	Взрослые / Adults	-58 кг; -63 кг; -68 кг; - 73 кг; - 78 кг; - 85 кг; +85 кг	16 кг	Толчок; Рывок / Jerk; Snatch	Двоеборье; Дл. Цикл; Эстафеты (2+2 этапа) – Толчок + Рывок / Biathlon; Long Cycle; Relay race (2+2 stages) – Jerk + Snatch	Small medals in exercises and big medals in disciplines; All results calculate in personal and team offsets
	Мужчины / men	Взрослые / Adults	- 63 кг; -68 кг; -73 кг; -78 кг; -85 кг; -95 кг; -105 кг; +105 кг	32 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-	Только малые медали; Только личный зачет /
					Толчок одной рукой / One arm Jerk	-	
	Женщины / women	Взрослые / Adults	-58 кг; -63 кг; -68 кг; - 73 кг; - 78 кг; - 85 кг; +85 кг	24 кг	Дл.цикл одной рукой / One arm Long cycle	-	Only small medals; Only personal offset
					Толчок одной рукой / One arm Jerk	-	

Любители – переходные гири / Amateurs – transitional kettlebell

Сорев. Группа / Competition group	Гендерная группа / Gender group	Возрастная группа / Age group	Весовая категория / Weight categories	Вес гирь / KB weight	Упр-я / Exercises	Дисциплины / Disciplines	Прим-я / Notes
Любители / Amateurs	Мужчины / men	Взрослые / Adults	-73 кг; -85 кг; -95 кг; +95 кг	28 кг	Толчок; Рывок; Дл.цикл одной рукой; Толчок одной рукой / Jerk; Snatch; One arm Long cycle; One arm Jerk	-	Только малые медали; Только личный зачет /
	Женщины / women	Взрослые / Adults	-68 кг; +68 кг	20 кг	Толчок; Рывок; Дл.цикл одной рукой; Толчок одной рукой / Jerk; Snatch; One arm Long cycle; One arm Jerk	-	Only small medals; Only personal offset