****

 **Індивідуальний кубок України**

 (м. Тернопіль 21.06.2015)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва вправи** | **Вага снаряду** | **Час на виконання** | **Короткий опис вправи** |
| **Super Yoke** (коромисло) | 320 кг / 20м | 60 секунд | Перенесення коромисла вагою 300 кг на відстань 20м. У випадку, якщо спортсмен не долає всю дистанцію – фіксується час та відстань, як результат у даній вправі. |
| **Естафета** | **Axel**(підйом акселя) 80кг / 2 рази**Log-Lift**(підйом колоди) 100 кг / 2рази**Поштовх штаги з грудей** 120 кг / 2 рази | 90 секунд | Почергове піднімання акселя, колоди та звичайної штанги протягом однієї хвилини. Підйом одного зі снарядів зараховується, як одне повторювання. При однаковій кількості повторювань у декількох суперників – переможець визначається за найшвидшим часом. Кожен етап потрібно виконати двічі підряд– Аксель – 2 підйоми, Лог-ліфт – 2 підйоми, Поштовх – 2 підйоми |
| **Farmer Walk**(прогулянка фермера) | 115 кг / 40 м | 60 секунд | Подолання відстані у 40 м з вагою 115 кг у кожній руці. Лямки використовувати забороняється. У випадку, якщо спортсмен не долає всю дистанцію – результат оцінюється за тим самим принципом, що й у вправі «коромисло» |
| **Log-Lift**(колода) | 100 кг / 120 кг | 60 секунд | Спортсмен обирає вагу, з якою виконує вправу. Перемагає той – хто зафіксує найбільшу кількість повторювань з найбільшою вагою із запропонованих.  |
| **Tyre Flip**(кантування покришки) | 6 обертів | 60 секунд | Спортсмен штовхає колесо з ребра. Після падіння починають відраховуватися оберти. Переможець той, хто найшвидше виконає 6 повних обертів колеса шляхом кантування. |

**Організація змагань:** «Аматорська Ліга Стронгмену» та «Федерація Стронгмену України», за підтримки ГО «Об’єднання «Самопоміч» у м. Тернопіль.

**Час проведення:** Неділя, 21 червня, 17.00

**Місце проведення:** м. Тернопіль,парк ім. Т. Шевченка (біля озера)

**Спортсмени:** Львів, Київ, Франківськ, Тернопіль, Вінниця. Спортсмени змагаються у абсолютній категорії, тобто розподілу на вагові категорії не буде.