****

 **Парний чемпіонат України**

 (м. Львів 05.06.2015)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Назва вправи** | **Вага снаряду** | **Час на виконання** | **Короткий опис вправи** |
| **Tyre Flip**(кантування покришки) |  360 кг / 6 обертів |  90 секунд | Спортсмен кантує покришку 6 обертів і передає естафету напарнику, який повторює вправу у зворотній бік. |
| **Log-Lift**(підйом колоди) |  120кг  |  120 секунд | Класичний підйом колоди. Спортсмени можуть заміняти один одного в довільному порядку. Команда, що виконує вправу з більшою вагою має перевагу. |
| **Естафета 2****Super Yoke**(коромисло)**Перенесення мішків на відстань** |  360 кг / 20 м 100 кг / 2 мішки / по 20 м |  60 секунд | Один зі спортсменів стартує від позначки з коромислом, проходить дистанцію та повертається до напарника, якому дотиком руки передає естафету. Наступний проносить мішок до фінішної позначки, повертається назад і стартує з другим мішком. |
| **Dumbell**(гантеля) |   80 кг |   120 секунд | Підйом гантелі однією рукою над головою на максимальну кількість разів протягом 2 хвилин. Спортсмени можуть чергуватись довільно  |
| **Farmer Walk**(прогулянка фермера) |   130 кг / 40 м |   90 секунд | Спортсмен переносить валізи на 20 м, після чого передає естафету на парнику, який повторює вправу у зворотній бік |

**Організація змагань:** «Аматорська Ліга Стронгмену» та «Федерація Стронгмену України» в рамках фестивалю вуличних екстремальних видів спорту «Yaruch Street Fest»

**Час проведення:** Неділя, 5 липня, 15.00

**Місце проведення:** м. Львів,площа біля пам’ятника Т. Шевченка («Хвиля», проспект Свободи)

**Спортсмени:** Львів, Київ, Франківськ, Чернівці, Закарпаття.

Всі спортсмени виступатимуть в однакових брендованих футболках.

Харчування спортсменів відбудеться по завершенню змагань.

Спортсменів винагороджуватимуть пам’ятними призами, перше місце – грошовою винагородою.

Добирання на змагання не компенсовується.

За побажанням спортсменів оргкомітет може забезпечити ночівлю у Львові за пільговими умовами – 110 грн за добу разом зі сніданком. Умови проживання – хороші.

**Головний суддя змагань:** почесний президент федерації стронгмену, володар звання «Найсильніша людина світу», - Василь Вірастюк.