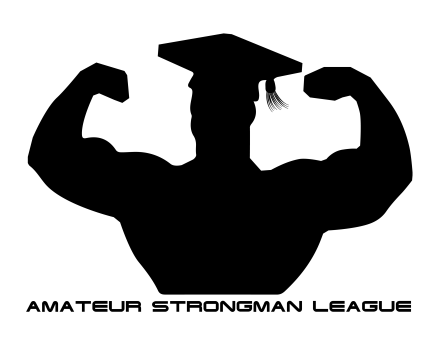
****

**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.