

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Заступник Міністра молоді та  
спорту України**

**Олексій НІКІТЕНКО**

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань зі стронгмену**



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№13/3.2/26 від 26.02.2026  
КЕП: Нікітенко О. В. 26.02.2026 18:02  
3FAA9288358EC003040000015FD3800115AD300

## I. Загальні положення

1. Ці Правила спортивних змагань зі стронгмену (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань та заходів зі стронгмену, які проводяться на території України.

2. Ці Правила розроблено відповідно до Правил та Положень Міжнародної федерації.

3. Вимоги цих правил стосуються всіх дисциплін, з яких проводяться спортивні змагання зі стронгмену.

4. Спортивні змагання зі стронгмену проводяться з метою:

1) розвитку виду спорту стронгмен на всіх рівнях – від аматорського до професіонального, забезпечення безперервної підготовки та удосконалення спортсменів, а також вдосконалення тренувальних методик і технік;

2) розвитку адаптивного спорту для осіб з інвалідністю та ветеранів війни засобами спорту, зокрема виду спорту стронгмен, шляхом організації спортивних заходів;

3) популяризації стронгмену як виду спорту, що включає підвищення його привабливості серед широкої аудиторії, використання медіа ресурсів та проведення заходів, що залучають увагу громадськості;

4) залучення нових учасників та глядачів, що сприяє зростанню спільноти та інтересу до спорту на національному та міжнародному рівнях;

5) виявлення найсильніших атлетів, здатних демонструвати видатні фізичні здібності та витривалість, що визначає лідерів у цьому виді спорту;

6) визначення рейтингу атлетів, які беруть участь у спортивних змаганнях, для забезпечення чесного та об'єктивного оцінювання їх зусиль та досягнень;

7) відбору учасників для участі у міжнародних спортивних змаганнях зі стронгмену, що дозволяє представляти Україну на світовій арені;

8) обміну досвідом між спортсменами, тренерами та суддями, сприяючи росту професійних знань та навичок у цій області;

9) підвищення спортивної майстерності, заохочення атлетів до самовдосконалення та встановлення нових рекордів;

10) покращення методів та практики суддівства, що забезпечує високий рівень прозорості та справедливості під час спортивних змагань;

11) створення сприятливого середовища для спонсорів та медіа, розвитку спортивної інфраструктури та підтримки місцевих спільнот.

5. Право внесення змін до Правил належить Федерації стронгмену України (далі – ФСУ). Зміни вступають в дію після їх затвердження Міністерством молоді та спорту України.

6. Терміни, які вживаються у цих Правилах, наведені у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

7. Прийняття рішень, що не передбачені цими Правилами, не можуть суперечити цим Правилам.

8. Спортивні змагання зі стронгмену проводяться відповідно до положення про проведення відповідного спортивного змагання (далі – Положення), що затверджується організатором.

Зміни та доповнення має право вносити центральний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури та спорту за поданням ФСУ, але не пізніше, ніж за 30 днів до початку спортивних змагань. Інформація щодо спортсменів (прізвище, ім'я, дата народження, представництво, спортивний розряд, прізвище тренера), що вказана в попередній заявці, не підлягає змін у процесі спортивних змагань.

Положення не може суперечити Правилам.

Положення надсилається відповідним спортивним організаціям не пізніше, ніж за два місяці до початку спортивних змагань.

#### 9. Концепція підбору вправ.

ФСУ рекомендує дотримуватись стандартної концепції підбору вправ до спортивних змагань, але кожний організатор спортивних змагань залишає за собою право підбирати послідовність та кількість вправ на свій розсуд, що буде відображено в Положенні на кожні окремі спортивні змагання.

Рекомендована стандартна концепція послідовності вправ для організації спортивних змагань зі стронгмену:

Змішані естафети	Вправи динаміка	Вправи оверхед	Вправи на хват	Спина/Класичні вправи	Класичні вправи
	Йок Шилд Айсленд кросс Качка Таер фліп Мішки Тяга санчат Йок–керінг	Лог–ліфт Аксель Дамбл Вікінг пресс Айрон блок Оверхед холд Крусіфікс Фронт– холд Йок–пресс	Тімбер Фермер Холд Віл бороу Качка Геркулес– холд	Тяга акселя тяга платформи тяга штанги Лоадінг Кулі атласа Мен худ стоун Пауер стеїрс	Карусель Конана Пальці Вейт фор хай Трек пул Арм овер арм Трак–пуш Присідання з платформною Присідання з акселем на грудях Лоадінг Кулі атласа Мен худ стоун Стоун он

					шолдер Пауер стеїрс і
--	--	--	--	--	--------------------------

Мінімальна рекомендована програма спортивних змагань зі стронгмену складається з п'яти вправ (такою послідовністю класів вправ: «динаміка», «оверхед», «на хват», «спина», «класична»). Якщо програма спортивних змагань перевищує п'ять вправ, першою вправою спортивних змагань має бути змішана естафета, яка складатиметься з двох–трьох вправ із класів: «динаміка», «оверхед», «хват». Наступні додаткові вправи складаються із класів «оверхед» або «класичні вправи».

Якщо у програмі спортивних змагань в класі «спина» присутні вправи: Лодінг, Кулі атласа, Мен худ стоун, Пауер стеїрс, наступною вправою у класі «класичні» має бути вправа, яка не повторює концепції попередньої.

Учасники беруть участь у всіх 5–7 видах програми (види обираються організатором зі списку дисциплін, затвердженого Федерацією).

#### 10. Іменні заявки.

Іменні заявки для участі у спортивних змаганнях подаються генеральному секретарю ФСУ у терміни, що визначені Положенням. Попередні іменні заявки на спортивні змагання, що проводить ФСУ, надсилаються за адресами, що вказані в Додатку 1, не пізніше, ніж за 21 день до початку спортивних змагань.

Усі розділи іменної заявки (Додаток 2) заповнюються обов'язково друком. У них проставляються підпис лікаря та печатка медичної установи з датою проходження медичного огляду кожного учасника. Документом, який може підтвердити рішення лікаря, є довідка медичного закладу.

11. Визнати такими, що втратили чинність, Правила спортивних змагань зі стронгмену, затверджені Міністерством молоді та спорту України 30.07.2024 року № 20/3.2/24.

## II. Організація спортивних змагань

### 1. Програма, ранг спортивних змагань

1. Перелік вправ, які входять до програми спортивних змагань зі стронгмену, затверджено Федерацією стронгмену України.

2. Спортивні змагання проводяться за правилами Федерації стронгмену України, що узгоджуються з правилами Міжнародної федерації стронгмену (далі – WSF).

3. ФСУ проводить:

1) спортивні змагання зі стронгмену різного рангу серед чоловіків, ветеранів, юніорів, юнаків, студентської та учнівської молоді, військовослужбовців та ветеранів війни;

2) комплексні заходи серед різних груп населення.

4. Спортивні змагання зі стронгмену поділяються на особисті, командні та особисто–командні. У особистих спортивних змаганнях визначаються тільки результати кожного спортсмена, за які йому надається відповідне місце. У командних спортивних змаганнях результати зараховуються команді. В особисто–командних спортивних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються кожному учаснику і команді.

5. У спортивних змаганнях можуть брати участь спортсмени поза конкурсом. Рішення щодо їх допуску приймає мандатна комісія. Якщо спортсмен змагається поза конкурсом, він не впливає на особисті, командні підсумки, не встановлює рекорди. За результатами цих спортивних змагань йому не може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

6. Якщо спортсмен змагається в особистому заліку, він не входить до складу команди, не впливає на її підсумкові досягнення, але втручається до розподілу особистих місць у даній ваговій категорії, може встановлювати рекорди. За результатами цих спортивних змагань йому може бути присвоєно спортивне звання (розряд). Під час підведення підсумків за рік бали за зайняте місце в такому випадку не нараховуються.

7. Вид спортивних змагань та кількість і послідовність змагальних вправ у кожному конкретному випадку визначається Положенням.

8. У спортивні змагання, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань на відповідний рік, має бути включено не менше чотирьох стандартних вправ.

9. Крім спортивних змагань із багатоборства проводяться турніри в окремих стандартних вправах.

10. Спортивні змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх ваги та віку.

11. Спортивні змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих.

12. Вагові категорії спортсменів поділяються відповідно до Положення на потоки (виступ групи спортсменів у відповідності до Положення та сценарію спортивних змагань в той чи інший часовий проміжок), якщо кількість спортсменів у ваговій категорії перевищує 20, учасники можуть поділяються на дві (або більше) групи.

13. В одному потоці змагаються спортсмени однієї або кількох суміжних вагових категорій.

14. Розподіл спортсменів на групи (перша – сильніша, друга – слабша і далі) проводиться головною суддівською колегією (далі – ГСК) залежно від їх спортивних досягнень (за 12 місяців до початку спортивних змагань), що подані у попередніх заявках. Списки спортсменів, які поділені на групи, оприлюднюються не пізніше, ніж за 15 хвилин до початку зважування у потоці.

15. Першими змагаються спортсмени слабшої групи.

16. Кожному учасникові спортивних змагань надається одна спроба в кожній вправі. Винятки викладаються у відповідних розділах цих Правил. Спортсмен, який набрав більшу суму балів, стає переможцем у ваговій категорії. Інші учасники класифікуються відповідно до набраної суми. Для визначення місць у вправах бали будуть нараховуватися таким чином (приклад для 8 учасників):

- 1 місце – 8 балів;
- 2 місце – 7 балів;
- 3 місце – 6 балів;
- 4 місце – 5 балів;
- 5 місце – 4 бали;
- 6 місце – 3 бали;
- 7 місце – 2 бали;
- 8 місце – 1 бал.

У разі, коли спортсмен не виконав завдання в якійсь вправі, бали не нараховуються. В разі нічийх у вправах бали учасників діляться порівну. Якщо необхідно визначити місця у загальному заліку, місця будуть визначатися за одним з принципів:

- 1) за більшістю перших місць;
- 2) за більшістю других місць і так далі.

Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі балів, перевагу має спортсмен, який має більшу кількість перемог (других, третіх місць і т.д.), якщо у атлетів повністю тотожні результати балів та перемог за підсумком турніру, перемогу отримує найлегший спортсмен (для цього може бути проведена додаткова процедура зважування).

Перед початком спортивних змагань проводиться сліпе жеребкування задля визначення стартового порядку учасників для першої вправи. Після цього, якщо іншого не заявлено, порядок виходу спортсменів у наступній

вправі буде реверсним або зворотнім, згідно із результатами попередньої вправи, тобто, спортсмен, який показав найгірший результат у попередній вправі, буде виходити першим і навпаки. У разі парних вправ учасники виходять так само у зворотному порядку зайнятого місця у попередній вправі, тобто: 8 і 7, 6 і 5, 4 і 3, 2 і 1. Перед останньою вправою учасники виходять так само у зворотному порядку, але за сумою набраних у всіх попередніх вправах балів. Тобто, учасник із найменшою кількістю балів виходить першим і навпаки.

Якщо спортсмени продемонстрували однакові результати у вправі (однакова зафіксована вага, однакова кількість підйомів тощо), сума балів плюсується та ділиться на кількість тотожних результатів (середнє арифметичне), відповідно розподіляються місця за принципом середніх величин.

17. На майданчик допускається лише атлет. Тренер, або представник знаходиться в зоні атлетів. В разі недотримання цього пункту результат атлета анулюється.

18. Атлети виходять за чергою оголошення і займають відповідну доріжку, тобто атлета, якого викликали першим, – доріжку 1; атлета, якого викликали наступним, – доріжка 2 і т.д.

19. Атлет має пересвідчитись у справності інвентарю до стартового сигналу судді, в разі несправності повідомити суддю та асистентів. Після стартового сигналу судді та асистенти не мають право допомагати атлетові в разі будь-яких несправностей інвентарю чи допомагати встановлювати снаряди у вихідне положення – до кінця тайм ліміту це зона відповідальності атлета. Судді фіксують фактичний результат атлета. В разі несправності інвентарю, що було виявлено атлетом перед початком вправи, атлет має право один раз за спортивні змагання пропустити свою чергу і виступити в наступній парі після усунення недоліку.

20. Атлети мають бути повністю готові (заправлений ремінь, зашнуровані, замотані бинти та напульсники і т.д.) до спортивних змагань перед тим, як їх викликали на майданчик. Якщо головний суддя бачить, що є вже хоча б один атлет, який готовий виконувати вправу, він дає сигнал початку виконання, не дочікуючись готовності решти атлетів на майданчику. За готовністю атлетів перед виходом стежить суддя при учасниках, заздалегідь називаючи наступних учасників.

21. В ході виконання вправ на дистанцію забороняється «ковзання» снарядами доріжкою. За кожне «ковзання» більше ніж на 0,5 м атлет штрафується у п'ять секунд до свого часу виконання вправи. Якщо суддя помічає незначне торкання снарядом доріжки, він дає попередження атлету, в разі повторного, навіть незначного торкання – штраф п'ять секунд.

22. Протягом спортивного змагання атлет має право на один відео перегляд спірного питання суддівства, якщо є на це технічна змога. Відео перегляд та вияснення спірного питання не може тривати більше п'яти хвилин

(за цим стежить головний суддя). Для об'єктивного вирішення спору збирається рада суддів, які кількістю голосів виносять рішення. Відео перегляд здійснюється до початку наступної вправи, виключно колегією суддів без залучення атлета або його представника.

23. Рішення судді є остаточним та обговоренню не підлягає.

24. Зміна ваги снарядів можлива до закінчення розминки (за три хвилини до початку вправи).

25. На розминку надається сім хвилин після кожної попередньої вправи. Після встановлення асистентами інвентарю для розминки, головний суддя засікає сім хвилин для розминки. Одразу після закінчення розминки асистенти встановлюють інвентар на стартову позицію. Асистенти не допомагають атлетам встановлювати ваги під час розминки.

26. Атлети мають дотримуватись норм поведінки, не вживати лайки та образливих жестів, шанобливо ставитись до присутніх у спортивних змаганнях. За перший прояв некоректної поведінки атлету робиться зауваження, за другий прояв – атлет знімається зі спортивних змагань, а результат анулюється. Всі атлети зобов'язані брати участь у церемонії відкриття та нагородження. В разі невиходу атлета на церемонію нагородження (з неповажних причин), його результат анулюється.

27. Кожен атлет має усвідомлювати особисту відповідальність за власні дії, соматичне здоров'я та спортивний результат. Участь у змаганнях є добровільною. Атлет має усвідомлювати, що дотримання правил змагань та контроль за власним спортивним результатом лежить на атлетові особисто.

## 2. Процедура зважування учасників спортивних змагань

1. Зважування учасників проводиться не пізніше ніж за дві години до оголошеного часу початку спортивних змагань у відповідній ваговій категорії. Усі спортсмени мають пройти процедуру зважування, що проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів. У разі необхідності вагові категорії можуть бути об'єднані в один змагальний потік.

2. Процедуру зважування може проходити як за день до спортивних змагань, так і за дві години до їх початку (регламентується Положенням). В разі зважування в день спортивних змагань може даватись допуск в один кг для кожної вагової категорії (регламентується Положенням).

3. Процедура зважування триває півтори години.

4. Процедура зважування кожного учасника проводиться в місці, де знаходяться спортсмен, його тренер або представник і два (три) судді. З гігієнічних міркувань на ноги спортсмена мають бути одягнені шкарпетки або він мусить мати паперовий рушник для покриття платформи ваг.

5. Спортсмени можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні, що відповідає Правилам та не змінює значно вагу спортсмена. Якщо виникає питання щодо зважування без білизни, може бути призначене повторне зважування.

6. Кожний спортсмен може зважуватися тільки один раз. Повторне зважування дозволене лише спортсменам, у яких власна вага більша або менша ліміту категорії. Вони мають повернутися на зважування і пройти його в межах півтори години, інакше не будуть допущені до спортивних змагань у цій ваговій категорії. Спортсмен знову може зважитися тільки після того, як усі учасники цієї вагової категорії будуть викликані на процедуру зважування. Спортсмени, які намагаються підлаштувати вагу до названої вагової категорії, можуть зважуватися повторно кілька разів, але в межах часу, відведеного на зважування, і в порядку жеребкування. Спортсмен може бути зважений і після того, як півтори години вичерпано, але тільки в тому випадку, коли він з'явився на повторне зважування своєчасно, але через велику кількість спортсменів, які намагаються підігнати вагу, він не може встати на ваги. Судді можуть дозволити йому зважитися, але тільки один раз. Власну вагу учасника, що зафіксовано на процедурі зважування, не може бути оголошено до того, поки всі учасники не будуть зважені. Якщо спортсмен не пройшов процедуру зважування у ваговій категорії, в якій він був заявлений, він може бути допущений до участі у спортивних змаганнях більш важкої вагової категорії, у т.ч. і в процедурі зважування, але тільки в особистому заліку.

7. Спортсмену слід виступати у ваговій категорії, яка відповідає його вазі. Однак кожен спортсмен має право перейти до більш легкої або більш важкої категорії, ніж попередньо замовлено. Бажаючи використати це право, він має особисто звернутися до старшого судді в кімнаті зважування не пізніше ніж за 10 хвилин до початку зважування у ваговій категорії, яку він зрештою обрав для себе. Бажаючи перейти до більш важкої категорії, він має повідомити старшого суддю цієї категорії (більш легкої), яку він обрав спочатку, не пізніше ніж за 10 хвилин до початку зважування, щоб його вилучили із списку учасників цієї категорії. Якщо нова для спортсмена категорія розділена на групи, він автоматично включається до першої (слабшої) групи.

### 3. Мандатна комісія

1. Питання участі спортсменів або команд у спортивних змаганнях вирішує мандатна комісія (далі – МК), яка створюється на місці їх проведення.

2. До складу МК входять: представник організації, яка фінансує й проводить спортивні змагання (голова), головний суддя, головний секретар і лікар.

3. Після розгляду заявок МК вирішує питання щодо допуску команд та спортсменів до спортивних змагань. Відомості щодо кількісного складу учасників спортивних змагань заносяться до протоколу МК .

4. У разі форс мажорних та непередбачуваних обставин, які істотно впливають на перебіг змагань, МК може змінити регламент проведення змагань, який може відрізнятись з раніше визначеним Положенням. У разі такого одностайного рішення, МК має оголосити про істотні зміни учасникам змагань до їхнього початку, або в будь-який час після настання форс мажору та прийнятого рішення МК.

### III. Учасники спортивних змагань

#### 1. Спортсмени

1. Спортивні змагання зі стронгмену проводяться серед осіб чоловічої та жіночої статі.

2. Вік спортсменів визначається роком, місяцем та днем народження.

3. Спортивні змагання проводяться серед спортсменів, які розподіляються на вікові групи:

Чемпіонат / Кубок	Вікова група
Юнаки/юначки	– 15–18 років (від дня, коли виповнюється 15 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 18 років)
Юніори/юніорки	– 19–23 роки (від дня, коли виповнюється 19 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 23 роки)
Дорослі (чоловіки, жінки)	– 24–49 років
Ветерани (чоловіки)	– 1 група – 50–55 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 50 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 55 років) – 2 група – 56–59 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 56 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 59 років) – 3 група – 60–69 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 60 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 69 років) – 4 група – 70 років і старше (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 70 років)

4. Як виняток, до участі у спортивних змаганнях можуть бути допущені спортсмени, яким ще не виповнилося 15 років, але які мають достатній рівень фізичної та технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря зі спортивної медицини та письмову заяву батьків, які не заперечують проти участі їх дитини у спортивних змаганнях.

5. Участь спортсменів тієї або іншої вікової групи у спортивних змаганнях (разом або окремо) регламентується Положенням.

#### 2. Вагові категорії

1. Точність вимірювання ваги спортсменів проводиться відповідно до калібрування вимірювальних пристроїв, на яких зважуються учасники спортивних змагань, але не більше 0,01 кг та не менше 0,05 кг.

2. Усі спортивні змагання проводяться з розподілом спортсменів на вагові категорії:

Чоловіки	Жінки
до 80 кг; 80,01–95 кг; 95,01–110 кг; понад 110 кг.	до 60 кг; 60,01–75 кг; понад 75 кг.

### 3. Заявка на участь

1. Кожна команда може мати у складі 9 спортсменів. Від однієї команди в будь-якій ваговій категорії може бути не більше трьох учасників.

2. Нарахування командних балів у спортивних змаганнях усіх рангів проводиться:

- 1 місце – 12 балів,
- 2 місце – 9 балів,
- 3 місце – 8 балів,
- 4 місце – 7 балів,
- 5 місце – 6 балів,
- 6 місце – 5 балів,
- 7 місце – 4 бали,
- 8 місце – 3 бали,
- 9 місце – 2 бали.

За інші місця кожен спортсмен, який закінчив спортивні змагання, отримує один бал. У спортивних змаганнях усіх рангів до командного заліку включаються результати трьох кращих спортсменів від кожної команди. Інші варіанти нарахування балів регламентуються окремими положеннями.

3. Якщо спортсмен був дискваліфікований, результат, показаний ним в період дискваліфікації в інших спортивних змаганнях, не може бути внесений до заявки для участі у всеукраїнських спортивних змаганнях.

4. Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму балів, першість отримує команда, яка має більше перших місць. Якщо кількість перших місць однакова, першість за командою, яка має більше других і т.д. місць, враховуючи місця, що посіли шість залікових учасників. Якщо переможця знову не визначено, беруться до уваги результати всіх учасників команди. Якщо всі показники однакові, обидві команди посідають одне місце, наступне місце не розподіляється.

5. На всіх спортивних змаганнях медалі за перше, друге і третє місця у кожній ваговій категорії вручаються відповідно до накопиченої суми балів. Також до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місця в

окремих вправах у кожній ваговій категорії. Нагородження за призове місце, яке учасник виборів в окремій вправі, проводиться наприкінці спортивних змагань.

#### 6. Спортсмен зобов'язаний:

- 1) дотримуватися норм поведінки й етики у місці спортивних змагань та поза ними;
- 2) знати й виконувати Правила та Положення;
- 3) брати участь у церемоніях відкриття спортивних змагань і нагородження;
- 4) негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження щодо Правил;
- 5) якщо у спортивних змаганнях передбачений антидопінговий контроль, бути присутніми на місці розміщення спортсменів із дня приїзду до закінчення спортивних змагань;
- 6) своєчасно з'являтися для проходження допінг-контролю, якщо попереджений щодо нього;
- 7) знаходитися у місці спортивних змагань відповідної вагової категорії до їх закінчення, якщо особисто спортивні змагання закінчив раніше;
- 8) усі спортсмени, які беруть участь у спортивних змаганнях, мають бути застраховані. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження мандатної комісії;
- 9) спортсмен допускається до спортивних змагань мандатною комісією, про що робиться відповідна позначка у заявці.

7. Згідно з рішенням ГСК або ради суддів спортсмени усуваються від спортивних змагань, а результати анулюються за:

- 1) відсутність на процедурах нагородження або передчасне їх залишення;
- 2) повторне порушення (після попередження) Правил, етичних норм у місці спортивних змагань та поза ними;
- 3) відмову від проходження допінг-контролю.

#### 4. Рекорди

Якщо спортсмен демонструє рекордне досягнення в одній із стандартних вправ, протокол спортивних змагань зі всіма відповідними підписами разом із відеозаписом виконання вправи направляється в технічний комітет WSF, який в 30-ти денний строк має дати остаточну відповідь щодо затвердження або відмови в реєстрації рекорду.

#### **IV. Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства**

1. Реалізація фізичних, психологічних, соціальних можливостей ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, систематизація заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного та психологічного стану людини в процесі діяльності Федерації з подальшого розвитку виду спорту як суб'єкта сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах відбуватиметься з урахуванням спрямування зусиль на залучення визначених категорій населення до занять фізичною культурою та спортом.

2. Федерація в ході адаптації виду спорту до потреб ветеранів війни, осіб з інвалідністю відповідної нозології, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування ставить за мету сприяння інклюзії та інтеграції до повноцінного життя суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, розвиток можливостей до ведення самостійного способу життя, залученості до місцевої спільноти .

З цією метою забезпечуються належні та сприятливі умови для зміцнення громадського здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності, розв'язання спеціалізованих завдань та практичних проблем з комплексністю та невизначеністю умов, обґрунтовуються вибір та реалізація відповідних заходів для визначених категорій населення.

3. Спортивні заходи проводяться серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

Допуск до участі у спортивних заходах учасників визначених категорій населення відбувається за умови допуску лікаря до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ та наявності страхового полісу, дійсного на термін проведення заходу (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних заходах).

Допуск до спортивних заходів відбувається без урахування спортивних розрядів.

4. Федерація бере участь у створенні безперешкодного доступу учасників спортивних заходів до місць їх проведення, використання спортивних споруд, обладнання та інвентарю, що сприятиме фізкультурно-спортивній реабілітації осіб різного віку та статі.

5. Федерація, створюючи та забезпечуючи умови для адаптації ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, співпрацює з місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

6. За результатами участі в спортивних заходах серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування спортивні розряди та звання не присвоюються.

## V. Суддівська колегія

### 1. Обов'язки членів суддівської колегії

1. Суддівська колегія всеукраїнських спортивних змагань комплектується Колегією суддів ФСУ (далі – КС) і затверджується Президією ФСУ не пізніше, ніж за 30 днів до початку спортивних змагань.

2. Викликані на суддівство судді мають бути членами ФСУ, мати примірник Правил та форму, яку надають організатори.

3. Судді мають знаходитися на місці спортивних змагань від початку і до їх завершення.

4. До регіональних спортивних змагань можуть залучатися судді, які не мають суддівської категорії.

5. Судді, які прибули на спортивні змагання, до початку технічної наради проходять реєстрацію, перевірку наявності суддівських атрибутів (форма тощо).

6. Судді зобов'язані досконало знати Правила й Положення, вміло їх використовувати, а також бути об'єктивними та принциповими у рішеннях.

7. Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах – обов'язкова.

8. Склади суддівських бригад на кожний день в окремих вагових категоріях (потоках) призначаються Головою КС, або головним суддею спортивних змагань, або його заступником.

9. До складу суддівської колегії входять судді, які мають постійні або тимчасові посади:

1) постійними суддівськими посадами є посади головного судді та його заступників, головного секретаря та його заступників, суддів з нагородження та допінг-контролю;

2) тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства спортивних змагань окремого потоку) є посади секретаря спортивних змагань та його помічників, судді-інформатора, судді-хронометриста, судді при учасниках, суддів на дублюючому протоколі (інформаційному табло), технічного диспетчера, асистентів.

10. Заміна судді на резервного може здійснюватися: у зв'язку з його хворобою, у випадку отримання незадовільної оцінки за суддівство, у разі замовлення спортсменом рекордної ваги (якщо його суддівська категорія не відповідає вимогам Правил).

11. Відповідальним за встановлення ваги залишається старший суддя.

12. Якщо суддя сумнівається в успішності спроби, його оцінка має бути на користь спортсмена.

13. Судді та асистенти, які знаходяться на спортивних змаганнях, не можуть вживати їжу, пити, жувати гумку.

14. Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

## 2. Головна суддівська колегія

1. До складу Головної суддівської колегії (далі – ГСК) входять: голова КС, головний суддя, його заступники, головний секретар і його заступники. Головою ГСК є голова КС.

2. Головний суддя та головний секретар прибувають на місце спортивних змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.

3. Члени ГСК мають право:

- 1) вносити зміни до розкладу спортивних змагань;
- 2) затримати початок спортивних змагань або відмінити їх зовсім, в разі відсутності медичного персоналу, неготовності до спортивних змагань або виходу з ладу устаткування та інвентарю;
- 3) усувати від спортивних змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними регламентуючих Положень та Правил.

4. Члени ГСК не мають права змінювати Положення.

## 4. Головний суддя та його заступники

1. Головний суддя несе відповідальність за якість проведення спортивних змагань і суддівство перед організацією, яка проводить спортивні змагання та перед ФСУ (регіональними осередками ФСУ).

2. Обов'язки головного судді перед початком спортивних змагань:

- 1) перевірка готовності місць спортивних змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;
- 2) проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками, тренерами.

Для проведення технічної наради головний суддя зобов'язаний:

- 1) підготувати відповідне місце для технічної наради;
- 2) разом із головою КС скласти список суддів.

Після технічної наради головний суддя зобов'язаний:

- 1) розмістити інформацію щодо призначення суддів на дошці оголошень;
- 2) провести інструктаж з лікарем спортивних змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

3. Обов'язки головного судді в ході спортивних змагань:

- 1) разом із головою КС затвердження складів суддівських бригад;

2) проведення після кожного дня спортивних змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів спортивних змагань.

4. Обов'язком головного судді (голови КС) після закінчення спортивних змагань є підготовка звіту про спортивні змагання та передача його (упродовж трьох днів) до ФСУ і спортивної установи, яка проводила спортивні змагання.

За відсутності головного судді його обов'язки виконує один із його заступників (як правило 2–3 особи).

## 5. Виконавчий директор

Разом із головним суддею та старшим асистентом проводить технічну нараду, обирає майданчик для спортивних змагань.

Відповідальний за зустріч, розселення спортсменів та офіційних осіб (призначає відповідальних).

Перед початком спортивних змагань: контролює технічний стан звукової апаратури та оргтехніки; перевіряє наявність футболок, банерів, призів, контролює роботу лікаря та старшого асистента; зустрічає VIP гостей та пресу.

Під час спортивних змагань: виконує обов'язки судді при учасниках (стежить за готовністю атлетів до видів спортивних змагань; викликає атлетів на спортивні змагання, згідно з технічним протоколом; стежить за переодяганням атлетів у «брендовані» футболки відповідно до «списку вправ і футболок»; стежить за порядком і дотриманням технічних умов на майданчику під час спортивних змагань).

Після спортивних змагань відповідальний за демонтаж та вивіз звукового обладнання, оргтехніки тощо.

1. Відповідальний за від'їзд учасників та офіційних осіб (призначає відповідальних).

2. Готує комплекти нагород та призи учасникам, проводить нагородження.

3. Звітує головному судді.

## 6. Головний секретар та його заступники (помічники)

Головний секретар працює під керівництвом головного судді і виконує обов'язки:

1) бере участь у роботі мандатної комісії;  
2) готує, опрацьовує, розповсюджує суддівську документацію;  
3) інструктує, керує роботою секретарів спортивних змагань та працівників секретаріату;

4) контролює якість оформлення протоколів спортивних змагань та проводить підрахунки командних результатів;

5) надає інформацію щодо ходу спортивних змагань судді–інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;

6) оформляє акти встановлених світових та європейських рекордів, готує матеріали до звіту про спортивні змагання, затверджує підписом витяги з протоколів;

7) заповнює список заявлених учасників у кожній ваговій категорії, виготовляє копії і роздає старшим суддям у конверті разом з іншими необхідними протоколами й документами.

Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на підготовчу, основну і заключну.

Підготовча документація	Правила, Положення, іменні заявки, заяви представників команд або спортсменів, особисті картки спортсменів (картки учасників), таблиці оцінки командних результатів
Основна документація	протоколи жеребкування, робочий протокол спортивних змагань, довідки лікаря, спортивна класифікація, таблиця рекордів, письмові протести та відповідні рішення
Заклучна документація	акти щодо встановлення рекордів, витяги з протоколів, звіт головного судді (Додаток 3), фінальний протокол спортивних змагань (Додаток 4), звіт лікаря спортивних змагань

Обов'язки заступників (помічників) головного секретаря в кожному конкретному випадку визначає головний секретар.

## 7. Судді на майданчику

До складу суддів на майданчику входять: старший суддя на майданчику, призначені на кожен доріжку (для обслуговування одного атлета) двоє суддів: суддя на доріжці та асистент судді.

Судді на майданчику зобов'язані: зважувати спортсменів потоку, в якому вони здійснюють суддівство, проводити перевірку екіпіровки, оцінювати правильність виконання змагальних вправ, спостерігати за правильністю встановлення ваги.

Додатковими обов'язками старшого судді є контроль за правильністю встановлення ваги, екіпіровкою учасників, порядком на майданчику і біля нього, керування асистентами в ході спортивних змагань.

## 8. Суддя–інформатор

Разом із головним суддею розробляє сценарій.

Заздалегідь ознайомлюється з анкетами учасників, Правилами та рекордами у відібраних вправах спортивних змагань, вивчає інформацію щодо спонсорів та організаторів заходу.

Веде спортивні змагання згідно за сценарієм.

Відповідальний за написання пост–релізу та висвітлення його протягом двох днів на сайті ФСУ.

Звітує головному судді та директору спортивних змагань.

## 9. Суддя при учасниках

Призначається з числа досвідчених суддів. До його обов'язків входить участь у процедурі обстеження екіпіровки, контроль за дотриманням порядку в розминочному залі, у місці підготовки учасників спортивних змагань до виходу на майданчик. Суддя при учасниках контролює вихід на майданчик саме того спортсмена, якого викликано, та використання ним тільки тієї екіпіровки, яка пройшла перевірку. Перед виходом до рекордної ваги спортсмен в обов'язковому порядку зобов'язаний представити для огляду судді при учасниках ті предмети екіпіровки, які він використовуватиме під час підходу.

## 10. Судді–асистенти

Разом із головним суддею проводять технічну нараду, вибирають майданчик для спортивних змагань.

Відповідають за формування списку інвентарю та всього необхідного обладнання для проведення спортивних змагань (фарби, монтажна стрічка, хомути тощо).

Забезпечують монтаж змагального майданчику згідно зі схемою; розставляють інвентар; назначають відповідальних (майданчик має бути повністю готовий мінімум за дві години до початку спортивних змагань).

Відповідають за брендування снарядів згідно зі «Списком вправ і футболок».

Під час спортивних змагань керують роботою асистентів, виконує доручення головного судді.

Відповідають за демонтаж майданчика та технічний стан інвентарю.

Звітують головному судді.

#### 11. Загальні вимоги до проведення спортивних змагань зі стронгмену

Під час виконання вправи тільки спортсмену, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на майданчику. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них ГСК.

Вага снаряду оголошується в кілограмах. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг.

Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки в установці ваги снаряду або неправильного оголошення, зробленого секретарем, лежить виключно на старшому судді. Його рішення повідомляється секретареві, який дає відповідне оголошення.

Якщо під час розминки чи спортивних змагань спортсмен скаржиться на травму або його докази, перш, ніж вилучити (зняти) спортсмена зі змагань, необхідно отримати висновок лікаря спортивних змагань.

Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок біля змагального майданчика, що призводить до дискредитації спорту, має офіційно попереджатися. Якщо порушення продовжується, судді можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити покинути спортивні змагання. Представник команди має бути офіційно проінформований щодо попередження дискваліфікації.

Судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення Правил. Представник команди має негайно бути проінформований.

У спортивних змаганнях усі протести на суддівські рішення, скарги, що стосуються ходу спортивних змагань або проти будь-яких осіб, які беруть участь у спортивних змаганнях, мають подаватися секретарю у письмовому вигляді. Це має бути зроблено відразу за дією, на яку подається протест або скарга.

В разі необхідності головний суддя може припинити спортивні змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду й визначення рішення більшістю голосів членів журі голова інформує щодо нього. Вердикт головного судді остаточний і не дає права звертатися з апеляцією до іншого органу. Призупинені спортивні змагання поновлюються після того, як наступному спортсменові надається для підготовки три хвилини.

Спортсмен самостійно оглядає стан інвентарю до початку виконання вправи. Якщо після сигналу судді щодо початку вправи, спортсмен виявляє

несправність обладнання, час на виконання не зупиняється і фіксується фактичний результат спортсмена.

## 12. Лікар спортивних змагань

1. Лікар спортивних змагань призначається із числа досвідчених медичних працівників, входить до складу суддівської колегії, відповідає за медичне обслуговування спортивних змагань.

2. Лікар спортивних змагань:

- 1) бере участь у роботі мандатної комісії;
- 2) перевіряє правильність оформлення заявок, наявність візи лікаря команди щодо допуску до спортивних змагань;
- 3) проводить зовнішній огляд учасників під час процедури зважування;
- 4) стежить за дотриманням санітарно-гігієнічних умов проведення спортивних змагань;
- 5) здійснює медичне спостереження за учасниками в процесі спортивних змагань, надає допомогу в разі захворювань і травм за заявою секунданта (тренера) або представника команди;
- 6) після закінчення спортивних змагань представляє звіт щодо медико-санітарного забезпечення, порушення санітарних норм.

3. Медичну допомогу учасникові під час спортивних змагань здійснює лікар. Судді, представник, тренер, інші особи діють тільки за вказівкою лікаря.

4. Лікар ухвалює рішення щодо допуску до спортивних змагань учасника, який одержав травму.

5. Медичні працівники розташовуються в зручному місці (на вході-виході учасників) за столом, мають бути одягнені в медичні халати, мати видимі знаки професійної приналежності, необхідні медикаменти, обладнання, інструмент.

## VI. Місце проведення спортивних змагань

1. Офіційні спортивні змагання згідно з Постановою КМУ від 18.12.1998 № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно–видовищних заходів» проводяться тільки на спортивних спорудах і у спеціально відведених місцях, прийнятих до експлуатації комісіями з контролю за станом спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних заходів суддівськими колегіями, у разі суворого дотримання всіма суб'єктами норм і правил експлуатації споруд та місць розташування учасників заходу, місць загального користування, інженерних систем та систем оповіщення, санітарно–гігієнічного режиму приміщень, арен і територій; норм готовності засобів пожежогашіння, спортивно–технологічного устаткування та інвентарю; правил проведення спортивних змагань з видів спорту, правил поведінки учасників і глядачів, правил пожежної безпеки, інших нормативних актів і вимог.

2. Майданчик спортивних змагань має бути прямокутної форми 40 м x 25 м, плоским (без нахилів поверхні), огороженим турнікетами висотою один метр. В середині майданчика мають бути розташовані роздільні доріжки (для дисциплін на дистанцію) паралельно одна одній розміром 2 м x 23 м.

3. Технічні характеристики стандартного обладнання для встановлення рекордів Світу, Європи, України.

Вправа	Розміри обладнання
Прогулянка фермера	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина 70 см;</li> <li>– висота 45 см;</li> <li>– ширина 16 см;</li> <li>– висота ручки 15 см;</li> <li>– діаметр ручки 29 мм;</li> <li>– вага порожнього снаряду 100 кг</li> </ul>
Лог–ліфт	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина 190 см;</li> <li>– відстань між ручками 62 см;</li> <li>– діаметр 27 см;</li> <li>– діаметр ручки 29 мм;</li> <li>– вага порожнього снаряду 60 кг</li> </ul>
Супер–йок	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина 70 см;</li> <li>– висота мін 95 см, макс 155см;</li> <li>– ширина 135 см;</li> <li>– діаметр коромисла 75 мм;</li> <li>– вага порожнього снаряду 120 кг</li> </ul>
Дамбл	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина 35 см;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– діаметр дисків 25 см;</li> <li>– довжина ручки 15 см;</li> <li>– діаметр ручки 62 мм;</li> <li>– вага порожнього снаряду 15 кг</li> </ul>
Шилд	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ширина нижня 45 см, верхня 55 см;</li> <li>– висота 75 см;</li> <li>– товщина 15 см;</li> <li>– вага порожнього снаряду 180 кг</li> </ul>
Карусель Конана	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина труби 550 см;</li> <li>– висота триноги 105 см;</li> <li>– відстань кріплення початку кошику з вантажем від центру триноги 85 см;</li> <li>– вага порожнього снаряду 80 кг</li> </ul>
Аполлон– аксель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– довжина 200 см;</li> <li>– діаметр грифу 50 мм;</li> <li>– вага порожнього снаряду 20 кг.</li> </ul>
Кулі Атласа	<ul style="list-style-type: none"> <li>– діаметр 530 мм;</li> <li>– вага снарядів 110 кг, 125 кг, 135 кг, 150 кг, 160 кг, 170 кг, 180 кг;</li> <li>– вироблені з гуми або армованого цементу 400 марки</li> </ul>
Тайер фліп	<ul style="list-style-type: none"> <li>– скат типорозміру 9,5R48, тип рисунку протектора OR (підвищеної прохідності)</li> </ul>
Тяга	<ul style="list-style-type: none"> <li>– важкоатлетична штанга з дисками, які відповідають стандартам Міжнародної федерації важкої атлетики (WWF). Для виконання вправи спортсмен мусить бути вдягнений в довгі шкарпетки (закривати всю гомілку)</li> </ul>

4. Змагальні вправи зі стронгмену та правила їх виконання викладено в Додатку 5.

## VII. Екіпіровка

1. Спортсмени змагаються вдягненими в майки або футболки на торсі, та будь-який облягаючий ноги одяг або шорти вище колін.

Спеціальні трико.

Трико спортсмена має бути суцільним і виготовленим із одного слою матеріалу. Воно має розтягуватися, бути однакової товщини за всією поверхнею, без будь-яких латок, підкладок або смуг. Трико з будь-якими швами, накладками, іншими деталями, що, на думку суддів, вставлені виключно для зміцнення, забороняються для використання у спортивних змаганнях.

Труси (плавки).

Під костюм спортсмена має бути одягнений стандартний фабричний бандаж або стандартні фабричні труси типу плавок із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (не плавки плавця, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тасьми для трусів на талії).

Шкарпетки.

Можуть бути будь-якого кольору або забарвлення, мати фабричний логотип.

Мають бути такої довжини, щоб не торкатися намотаних на колінах бинтів або наколінників.

Дозволяється захисне покриття в середині шкарпеток для захисту гомілок в разі виконанні тяги, якщо в ході перевірки екіпіровки вирішено, що це не допомагає виконанню вправи.

Пояс (ремінь).

Учасник може використовувати пояс. Його одягають поверх одягу, щоб було видно суддям.

Взуття.

Допускається тільки спортивне взуття – кросівки, спеціальне взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу.

Не дозволяється взуття з металевими шпичками або планками.

Бинти.

Дозволяється застосування бинтів, наколінників, налокітників або пов'язок з еластичних фабричних матеріалів, що мають один шар із поліестеру, бавовни, без додаткових пасків та кріплень.

Бинти на зап'ястки можна використовувати довжиною не більше одного метра, а шириною – вісім сантиметрів. Бинти з петлею для просування руки мають бути не довшими 50 см.

В разі використання спеціальних бинтів у вигляді "рукава" їх довжина разом із липкими фіксаторами не може перевищувати один метр, бути з петлею для великого пальця, яка під час виконання вправи не має бути накинutoю на пальці.

## 2. Перевірка екіпіровки.

Перевірка особистої екіпіровки може проводитись у будь-який час спортивних змагань (може бути оголошений на технічній нараді), але не пізніше ніж за 20 хвилин до початку спортивних змагань у відповідній ваговій категорії. Якщо в спортивних змаганнях одного потоку бере участь велика кількість учасників, процедура контролю екіпіровки може розпочинатися за 0,5–1 годину раніше часу, передбаченого Положенням. Для цього колегія суддів ФСУ може призначити додаткових суддів.

Для виконання процедури призначаються мінімум двоє суддів. Усі предмети перевіряються до того, як на них поставлять відмітку (промаркують). Відтоді вони є дозволеними для виступу у спортивних змаганнях.

У разі виникнення сумнівів щодо екіпіровки, суддя має консультиватися з членами колегії суддів ФСУ або із суддею вищої категорії серед тих суддів, які присутні у спортивних змаганнях.

Суворо заборонено використовувати олію, мазі або інші мастила на тілі, костюмі або особистих речах.

Дитяча присипка (тальк), крейда, рідка крейда, каніфоль або магnezія можуть застосовуватися на тілі спортсмена або на його екіпіровці, за винятком бинтів.

Забороняються будь-які недозволені речовини для обробки обладнання, за винятком речовин, що періодично використовуються для стерилізації.

Забороняється роздягатися або змінювати екіпіровку в полі зору глядачів.

Забороняється змагатися в брудному одязі або мати неохайний вигляд.

### **VIII. Антидопінговий контроль, страховка та безпека**

1. Організатори спортивних змагань зі стронгмену підтримують заборону на застосування всіх видів заборонених стимуляторів.

2. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організуються і проводяться відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (зі змінами), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України (далі – НАДЦ), затверджених наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204–ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

3. Відбір допінг–проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

4. Організатори спортивних змагань здійснюють заходи щодо запобігання участі відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням Антидопінгових правил осіб. Зокрема, організатори під час прийому заявок, реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайтах НАДЦ, відповідної міжнародної спортивної федерації та Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації щодо відсторонення такі особи (спортсмени, тренери, лікарі, допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях.

5. Організатори спортивних змагань реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях в разі умови проходження ними сертифікованих курсів антидопінгової освіти на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи Національного антидопінгового центру.

6. Організатори спортивних змагань забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг–контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА.

7. Організатори спортивних змагань забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг–контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг–контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де можуть перебувати спортсмени, їх допоміжний персонал, судді, представники організаторів.

8. Організатори спортивних змагань забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг–контролю, іншого персоналу з відбору допінг проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема, під час повідомлення спортсменів щодо обрання їх для тестування,

супроводження спортсменів до пункту допінг–контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг проби, документального оформлення процедури допінг–контролю тощо).

9. Організатори спортивних змагань за можливістю у найкоротший термін інформують НАДЦ щодо всіх виявлених випадків можливих порушень Антидопінгових правил (використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг–контролю тощо).

10. Кожен спортсмен зобов'язаний мати страховий поліс, дійсний на термін змагань (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних змаганнях) та підписати відмову від претензій у разі травм чи випадків необережного поводження зі снарядами. Перед кожним турніром проводиться інструктаж з правил безпеки, спортсмени розписуються у книзі інструктажів. У відповідальності кожного спортсмена перед кожним підходом перевірити і за необхідності підлаштувати обладнання в інтересах безпеки, зручності тощо, наприклад пристосувати лямки, упряжки, витерти снаряди і т.д.

Заступник директора департаменту  
спорту вищих досягнень – начальник відділу  
літніх олімпійських видів спорту

Нельсон ГАЙРІАН

ПОГОДЖЕНО  
Президент ГО «Федерація  
стронгмену України»

Сергій КОНЮШОК

" " \_\_\_\_\_ 2026 р.



Додаток 1  
до Правил спортивних  
змагань зі стронгмену

ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА\*  
на участь у \_\_\_\_\_ зі стронгмену  
(назва спортивних змагань)  
команди \_\_\_\_\_  
Дата проведення \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Місце проведення м. \_\_\_\_\_

№ п.п.	Прізвище, ім'я	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спорт. клуб ДЮСШ	Вагова категорія	Звання	Тренер(и) прізвище, ініціали
<b>ЧОЛОВІКИ</b>									
1.									
2.									
3.									
4.									
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>									
1.									

Керівник регіонального осередку ФСУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(дата)

\* Форма обов'язково заповнюється друкованими літерами

Додаток 2  
до Правил спортивних  
змагань зі стронгмену

## ІМЕННА ЗАЯВКА\*

на участь у \_\_\_\_\_ зі стронгмену

(назва спортивних змагань)

команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р. Місце проведення м. \_\_\_\_\_

№ п.п.	Прізвище, ім'я	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спорт. клуб ДЮСШ	Вагова категорія	Кращі результати	Тренер(и) прізвище, ініціали	Віза лікаря
<b>ЧОЛОВІКИ</b>										
1.										М.П.
2.										М.П.
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>										
3.										М.П.
4.										М.П.
1.										М.П.
2.										М.П.

Всього до змагань допущено \_\_\_\_\_ осіб

М.П. (прописом)

Лікар \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (дата)Керівник регіонального осередку ФСУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
М.П. (підпис) (прізвище, ініціали)Керівник регіонального управління з питань ф.к. і спорту \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
М.П. (підпис) (прізвище, ініціали)Представник команди \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\* Форма заповнюється друкованими літерами обов'язково

ЗВІТ  
головного судді спортивних змагань

1. Назва спортивних змагань: \_\_\_\_\_
2. Дата проведення: з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ Всього днів: \_\_\_\_
3. Місце проведення: \_\_\_\_\_
4. У спортивних змаганнях взяли участь: команд: \_\_\_\_\_  
З кількістю спортсменів: чоловіки: \_\_\_\_\_, жінки: \_\_\_\_\_
5. Головний суддя змагань: \_\_\_\_\_
6. Головний секретар спортивних змагань: \_\_\_\_\_
7. Зведення:

про учасників:

<i>За зван/розрядами</i>	<i>За заявками</i>	<i>виконали</i>
ЗМС		
МСМК		
МС		
КМС		
1		
2		
3		
1 юн		
2 юн		
б/р		
Отримали 0		
Знято лікарем		
Всього:		

суддів:

<i>Судді за категоріями</i>	<i>Кількість</i>
МК1	
МК2	
НК	
1	
2	
Судді по спорту	

8. Було глядачів (приблизно): \_\_\_\_\_ осіб
9. Кількість протестів: \_\_\_\_\_ із них задоволено \_\_\_\_\_
10. Підготовленість місця спортивного змагання, інвентар, знаряддя: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
11. Коротка характеристика роботи суддівської колегії: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Додаток 5  
до Правил спортивних  
змагань зі стронгмену

ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ ЗІ СТРОНГМЕНУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при судях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Super Yoke for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на стартовій лінії, так, щоб проекція перетинки співпадала зі стартовою лінією. Спортсмен підходить впритул до снаряда, впираючись трапецією в перетинку.</p> <p>За сигналом судді піднімає снаряд та долає дистанцію, доки середина снаряду не перетне фінішну лінію.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує 5 штрафних секунд за кожну спробу просування.</p>	<p>Вага – 260 кг ; 280 кг; 300 кг; 320 кг; 360 кг; 380кг ; 400кг ; 425 кг; 450 кг.</p> <p>Дистанція – 20 м.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p>	<p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Super Yoke for distance</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на стартовій лінії, так, щоб проєкція перетинки співпадала зі стартовою лінією. Спортсмен підходить впритул до снаряда, впираючись трапецією в перетинку.</p> <p>За сигналом судді піднімає снаряд та долає дистанцію, доки середина снаряду не перетне фінішну лінію.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення має повідомити результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує мінус 1 м штрафних за кожну спробу просування.</p>	<p>Вага – 260 кг ; 280 кг; 300 кг; 320 кг; 360 кг; 380кг ; 400кг ; 425 кг; 450 кг.</p>	<p>Пройдена дистанція вимірюється за першою постановкою снаряду на доріжку.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Tyre flip for time</b></p> 	<p>Покришка стоїть на стартовій позиції вертикально.</p> <p>Атлет за сигналом судді штовхає покришку вперед, після того, як покришка займе горизонтальне положення на підлозі, ведеться облік перекидань.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли перекантувати покришку відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість перекидань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p> <p>Ведуть облік перекидань пальцями піднятої вгору руки.</p>	<p>Використання клею такі.</p> <p>За заходження покришки на сусідню доріжку атлет штрафується на 5 с.</p>	<p>Вага – до 400 кг.</p> <p>Радіус покришки R32.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>Перекид фіксується в разі повного торкання площини покришки підлоги.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Tyre flip for reps</b></p> 	<p>Покришка стоїть на стартовій позиції вертикально.</p> <p>Атлет за сигналом судді штовхає покришку вперед, після того, як покришка займе горизонтальне положення на підлозі, ведеться облік перекидань.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить найбільшу кількість перекидань у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p> <p>Ведуть облік перекидань пальцями піднятої вгору руки.</p>	<p>Використання клею такі.</p> <p>За заходження покришки на сусідню доріжку атлет штрафується на 5 с.</p>	<p>Вага – до 400 кг.</p> <p>Радіус покришки R32.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p>	<p>Перекид фіксується в разі повного торкання площини покришки підлоги.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Sand socks</b></p> 	<p>Снаряди знаходяться за стартовою лінією. Атлет знаходиться біля снаряду, рука над мішком.</p> <p>За сигналом судді атлет бере мішок і долає дистанцію у 20 м, повністю заносючи мішок за фінішну лінію, повертається на старт і виконує завдання стільки разів, скільки снарядів знаходиться на стартовій позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання клею такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с</p> <p>К-ть снарядів і вага визначаються Положенням.</p>	<p>Мішок має бути повністю закладений за фінішну лінію, якщо край мішка виступає, час не зупиняється, і дистанція не зараховується.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Carrying</b></p> 	<p>Снаряди знаходяться за стартовою лінією. Атлет знаходиться біля снаряду, рука над ним.</p> <p>За сигналом судді атлет бере снаряд і долає дистанцію у 20 м, повністю заносячи снаряд за фінішну лінію, повертається на старт і виконує завдання стільки разів, скільки снарядів знаходиться на стартовій позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання клею такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>К-ть снарядів і вага визначаються Положенням.</p>	<p>Снаряд має бути повністю закладений за фінішну лінію, якщо край снаряду виступає, час не зупиняється, і дистанція не зараховується.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke carrying for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на стартовій лінії, так щоб проекція перетинки співпадала зі стартовою лінією (перетинка знаходиться на висоті 125 см).</p> <p>Атлет підходить до планки, бере трубу знизу у зігнуті руки, піднімає снаряд і за сигналом судді починає рух вперед.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руки вгору.</p>	<p>Просування снаряду доріжкою.</p> <p>Атлет отримує п'ять штрафних секунд за кожну спробу просування.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>	<p>Вага снаряду – 200 кг, 220 кг, 240 кг.</p> <p>Дистанція – 20 м.</p>	<p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p> <p>Стартова позиція снаряду – проекція перетинки до стартової лінії.</p> <p>Фініш – атлет має двома ногами перетнути фінішну лінію.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke carrying for distance</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на стартовій лінії, так щоб проєкція перетинки співпадала зі стартовою лінією (перетинка знаходиться на висоті 125 см).</p> <p>Атлет підходить до планки, бере трубу знизу у зігнуті руки, піднімає снаряд і за сигналом судді починає рух вперед.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руки вгору.</p>	<p>Просування снаряду доріжкою.</p> <p>Атлет отримує мінус 1 м штрафних за кожну спробу просування.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше ніж 50 см.</p>	<p>Вага снаряду – 200 кг, 220 кг, 240 кг.</p>	<p>Пройдена дистанція вимірюється за першою постановкою снаряду на доріжку.</p> <p>Стартова позиція снаряду – проєкція перетинки до стартової лінії.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Slade pull</b></p> 	<p>Атлет стоїть за стартовою лінією спиною до лінії фінішу, тримається обома руками за рукоятку, що приєднана ланцюгом довжиною 120 см до санчат.</p> <p>За командою судді атлет починає рух спиною вперед.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Дистанція 20 м.</p> <p>Вага – 150–250 кг.</p>	<p>Час фіксується в разі повного перетину снарядом лінії фінішу.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Shield for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на тумбі або підлозі на стартовій лінії.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, притискаючи до грудей та живота, рухається дистанцією 20 метрів.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань. Якщо атлет впустив снаряд із рук, він має можливість знову підняти його до сигналу судді, що час вийшов.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Закладання шилду на плече.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Одягнення додаткового одягу під футболку.</p>	<p>Дистанція 20–40 м</p> <p>Вага 171 кг.</p>	<p>Спортсмену дозволяється зупинитись та поправляти снаряд.</p> <p>Дозволяється рух спиною вперед.</p> <p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Shield for distance</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на тумбі або підлозі на стартовій лінії.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, притискаючи його до грудей та живота, рухається дистанцією до першого торкання шилдом землі.</p> <p>Перемагає атлет, який подолав найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів та інвентарю.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал.</p> <p>Суддя разом з асистентом судді заміряє пройдену дистанцію (вимірювання проводиться після завершення виконання вправи всіма атлетами спроби).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться на лінії 20 м.</p> <p>Сигналізує піднятою рукою перетин 20 м позначки.</p>	<p>Закладання шилду на плече.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Одягнення додаткового одягу під футболку.</p>	<p>Вага 171 кг.</p>	<p>Атлет виконує вправу на дистанцію, проходячи відрізки 20 м і обходячи фішку.</p> <p>Спортсмену дозволяється зупинитись та поправляти снаряд.</p> <p>Дозволяється рух спиною вперед.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Iceland Cross for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, притискаючи до грудей та живота, рухається дистанцією на відстань 20 м.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Закладання снаряду на плече.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Одягнення додаткового одягу під футболку.</p>	<p>Дистанція: 20–40м</p> <p>Вага: 100–160кг</p> <p>Тайм ліміт: 60 с.</p>	<p>Спортсмену дозволяється зупинитись та поправляти снаряд.</p> <p>Дозволяється рух спиною вперед.</p> <p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Iceland Cross for distance</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, притискаючи до грудей та живота, рухається дистанцією до першого торкання землі.</p> <p>Перемагає атлет, який подолав найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів та інвентарю.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал.</p> <p>Суддя разом з асистентом судді заміряє пройдену дистанцію (вимірювання проводиться після завершення виконання вправи всіма атлетами спроби).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться на фінішному відрізку 20 м з правої сторони доріжки.</p> <p>Сигналізує піднятою рукою щодо перетину 20 м позначки.</p>	<p>Закладання снаряду на плече.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Одягнення додаткового одягу під футболку.</p>	<p>Вага: 100–160 кг</p>	<p>Спортсмену дозволяється зупинитись та поправляти снаряд.</p> <p>Дозволяється рух спиною вперед.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Log flip for time</b></p>  <p>log flip</p>	<p>Колода лежить перед стартовою лінією перпендикулярно до неї.</p> <p>Атлет за сигналом судді підіймає край колоди і перекидає її вперед.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли перекантувати колоду відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість перекидань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p> <p>Ведуть облік перекидань пальцями піднятої вгору руки.</p>	<p>Використання клею такі.</p> <p>За заходження колоди на сусідню доріжку атлет штрафується на п'ять секунд</p>	<p>Вага – до 400 кг.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>Перекид фіксується в разі повного торкання площини колоди підлоги.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Log flip for reps</b></p> 	<p>Колода лежить перед стартовою лінією перпендикулярно до неї.</p> <p>Атлет за сигналом судді підіймає край колоди і перекидає її вперед.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить найбільшу кількість повторень у відведений тайм-ліміт.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p> <p>Ведуть облік перекидань пальцями піднятої вгору руки.</p>	<p>Використання клею такі.</p> <p>За заходження колоди на сусідню доріжку атлет штрафується на п'ять секунд.</p>	<p>Вага – до 400 кг.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>Перекид фіксується в разі повного торкання площини колоди підлоги.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Log lift for reps</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушках).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!»</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Петля на поясі.</p> <p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Опускати снаряд не на спеціальні подушки.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 90 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг; 130 кг; 140 кг; 150 кг; 160 кг.</p>	<p>В разі травм ліктьового суглобу і неможливості повного розгинання його атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Log lift for max</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушках).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Петля на поясі.</p> <p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Опускати снаряд не на спеціальні подушки.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання їх, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Log lift for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушках).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Петля на поясі.</p> <p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Опускати снаряд не на спеціальні подушки.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 90 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг; 130 кг; 140 кг; 150 кг; 160 кг або за Положенням.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>В разі травм ліктьового суглобу і неможливості повного розгинання його атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel for reps</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі.</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Під час опускання, не супроводжувати снаряд до рівня колін.</p> <p>Використовувати підкладки під футболку (дозволяється виконання в одній футболці).</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 90 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг; 130 кг; 140 кг; 150 кг; 160 кг.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання їх, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel for max</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі.</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику</p>	<p>Під час опускання не супроводжувати снаряд до рівня колін.</p> <p>Використовувати підкладки під футболку (дозволяється виконання в одній футболці).</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі.</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Під час опускання не супроводжувати снаряд до рівня колін.</p> <p>Використовувати підкладки під футболку (дозволяється виконання в одній футболці).</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 90 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг; 130 кг; 140 кг; 150 кг; 160 кг або за Положенням.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання їх, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Dumblе for reps</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушці).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлену руку та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя стоїть навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Піднімати обома руками з плеча.</p> <p>Утримувати чи допомагати у піднятті поясом.</p> <p>За перший кидок снаряду не на спеціальну подушку – попередження, за другий – незарахування повторення.</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 55 кг; 65 кг; 75 кг; 85 кг; 90 кг; 95 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг.</p>	<p>Суддя може рухатись навколо атлета, щоб завжди знаходитись в полі зору атлета.</p> <p>Для наступного підйому атлет має опустити дамбл нижче рівня колін, тобто не обов'язково ставити на підлогу.</p> <p>Атлет може підіймати дамбл на плече двома руками, з плеча – однією.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Dumble for max</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушці).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлену руку та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Піднімати обома руками з плеча.</p> <p>Утримувати чи допомагати у піднятті поясом.</p> <p>Повертати на не спеціальну подушку.</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Dumble for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушці).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлену руку та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Піднімати обома руками з плеча.</p> <p>Утримувати чи допомагати у піднятті поясом.</p> <p>Повертати на не спеціальну подушку.</p> <p>Після фіксації снаряд заборонено кидати за голову, за таке виконання – незарахування повторення.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага: 55 кг; 65 кг; 75 кг; 85 кг; 90 кг; 95 кг; 100 кг; 110 кг; 120 кг або за Положенням.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Crucifix</b></p> 	<p>Атлет стає біля хрестоподібної планки, в якій поперечна є рухомою і виставляється на рівень очей для кожного атлета окремо.</p> <p>У спортсмена має бути три точки дотику вертикальної планки: потилиця, трапеція, сідниці. Стопи не мають виходити за обмежувальну лінію перед планкою – 35 см. Спортсмен підіймає руки в сторони так, щоб доторкнутись поперечної планки кистями рук. Після того, як атлет зайняв вихідне положення, асистенти подають у дві руки вантаж для атлета.</p> <p>За командою судді асистенти відпускають вантаж.</p> <p>Перемагає атлет, який протримає снаряд найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться праворуч атлета.</p> <p>Стежить за торканням потилиці, трапеції, сідниць вертикальної планки.</p> <p>Говорить час атлетові кожних п'ять секунд.</p>	<p>Відривати сідниці, голову, трапецію від вертикальних поперечин. За перше відривання кисті від горизонтальної планки надається зауваження, в разі другого – фіксується час.</p>	<p>Вага снарядів і вид утримання (надхват, підхват) визначається Положенням.</p>	<p>Лікті можуть бути зігнутими не більше 10 градусів.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Front hold</b></p> 	<p>Атлет стає біля вертикальної стійки, має три точки дотику вертикальної планки: потилиця, трапеція, сідниці.</p> <p>Стопи не мають виходити за обмежувальну лінію перед планкою – 35 см. Спортсмен підіймає руки вперед так, щоб кисті були на рівні очей. Після того, як атлет зайняв вихідне положення, асистенти подають у дві руки вантаж для атлета.</p> <p>За командою судді асистенти відпускають вантаж.</p> <p>Перемагає атлет, який протримає снаряд найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться поруч із суддею і говорить час атлетові кожні п'ять секунд.</p>	<p>Відривати сідниці, голову, трапецію від вертикальних поперечин. За опускання кистей нижче 10 см від рівня очей фіксується час.</p>	<p>Вага снарядів і вид утримання (надхват, підхват) визначається Положенням.</p>	<p>Лікті можуть бути зігнутими не більше 10 градусів.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Viking press for reps</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду під консоль «вікінг пресс», знімає її зі стійок, утримуючи руками на рівні грудей.</p> <p>За сигналом судді атлет підіймає снаряд на випрямлених руках над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу опускає вагу на груди і продовжує повторення з цієї позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Підсідати під снаряд (за технікою важкоатлетичного поштовху).</p>	<p>Вага – до 160 кг.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Viking press for max</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду під консоль «вікінг пресс», знімає її зі стійок, утримуючи руками на рівні грудей.</p> <p>За сигналом судді атлет підіймає снаряд на випрямлених руках над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу опускає вагу на груди і продовжує повторення з цієї позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику</p>	<p>Підсідати під снаряд (за технікою важкоатлетичного поштовху).</p>	<p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Viking press for time</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду під консоль «вікінг пресс», знімає її зі стійок, утримуючи руками на рівні грудей.</p> <p>За сигналом судді атлет підіймає снаряд на випрямлених руках над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу опускає вагу на груди і продовжує повторення з цієї позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Підсідати під снаряд (за технікою важкоатлетичного поштовху).</p>	<p>Вага – до 160 кг або за Положенням.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Iron block for reps</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушці).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Петля на поясі.</p> <p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Опускати снаряд не на спеціальні подушки.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: 80–150 кг</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Iron block for time</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться на підлозі (на подушці).</p> <p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки та зафіксувати над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Петля на поясі.</p> <p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Опускати снаряд не на спеціальні подушки.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: 80–150 кг або за Положенням.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke press reps</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Не супроводжувати руками снаряд в процесі опускання.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: 80– 150 кг.</p>	<p>Асистенти встановлюють висоту перетинки супер-йоку на рівні ключиці, відповідного до індивідуального зросту атлета.</p> <p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke press max</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу вагу снаряду .</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Не супроводжувати руками снаряд в процесі опускання.</p>	<p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p> <p>Ліміт часу – 60 с.</p>	<p>Асистенти встановлюють висоту перетинки супер-йоку на рівні ключиці, відповідного до індивідуального зросту атлета.</p> <p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke press time</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти снаряд на випрямлені руки над головою (фіксація одна секунда), лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні.</p> <p>Після сигналу судді повернути снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Ставити снаряд на голову.</p> <p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Не супроводжувати руками снаряд в процесі опускання.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: 80–150 кг або за Положенням.</p> <p>К–ть повторень за Положенням.</p>	<p>Асистенти встановлюють висоту перетинки супер–йоку на рівні ключиці, відповідного до індивідуального зросту атлета.</p> <p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Yoke Overhead hold</b></p> 	<p>Атлет підходить до навантаженого снаряду (перетинка знаходиться на рівні маківки).</p> <p>За сигналом судді атлет підіймає снаряд на випрямлених руках над головою, лікті, коліна випрямлені, стопи паралельні та утримує якомога довше.</p> <p>Перемагає атлет, який протримає снаряд над головою найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть, або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться поруч із суддею і говорить час атлетові кожних п'ять секунд.</p>	<p>Кидати снаряд за голову.</p> <p>Не супроводжувати снаряд в ході опускання.</p>	<p>Вага: 100–160 кг.</p>	<p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Farmer Walk for time</b></p> 	<p>Снаряди стоять за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає валізи за рукоятки та долає відрізки у 20 м, обходячи фішки.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p> <p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує п'ять штрафних секунд за кожну спробу просування;</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Дистанція 40 м або 60 м.</p> <p>Вага 100 кг, 120 кг, 130 кг, 140 кг, 150 кг, 175 кг.</p>	<p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p> <p>Якщо фішка впала в процесі обходження її атлетом, суддя повертає її у В.П. після закінчення маневру атлетом.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Farmer walk for distance</b></p> 	<p>Снаряди стоять за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає валізи за рукоятки та несе їх до першого падіння на підлогу.</p> <p>Перемагає атлет, який подолав найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів та інвентарю.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал.</p> <p>Суддя, разом з асистентом судді заміряє пройдену дистанцію (вимірювання проводиться після завершення виконання вправи всіма атлетами спроби).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться на фінішному відрізку.</p> <p>Сигналізує піднятою рукою щодо перетину 20 м позначки.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага: 100 кг, 120 кг, 130 кг, 140 кг, 150 кг, 175 кг.</p>	<p>На відрізку 20 м атлет має обійти фішку.</p> <p>Якщо фішка впала в процесі обходження її атлетом, суддя повертає її у В.П. після закінчення маневру атлетом.</p> <p>Фінішем вважається перша постановка снарядів на доріжку.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Timber carry for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд за рукоятки та несе його дистанцією до перетину спортсменом фінішної лінії.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p> <p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує п'ять штрафних секунд за кожну спробу просування.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Дистанція: 20 м.</p> <p>Вага: 250–400 кг.</p>	<p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Timber carry for distance</b></p> 	<p>Снаряд стоїть за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд за рукоятки та несе його дистанцією до першого падіння на підлогу.</p> <p>Перемагає атлет, який подолав найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага: 250–400 кг.</p>	<p>На відрізку 20 м атлет має обійти фішку.</p> <p>Якщо фішка впала в процесі обходження її атлетом, суддя повертає її у В.П. після закінчення маневру атлетом.</p> <p>Фінішем вважається перша постановка снарядів на доріжку.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Duck walk for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, утримуючи його в руках між ногами, рухається дистанцією на відстань 20 м.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час. Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p> <p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує п'ять штрафних секунд за кожну спробу просування.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>	<p>Дистанція: 20–40 м.</p> <p>Вага: 150–200 кг.</p> <p>Тайм ліміт: 60 с.</p>	<p>Час фіксується після повного занесення снаряду та заходження атлетом за лінію фінішу.</p> <p>Атлет має право ставити снаряди на підлогу будь-яку кількість разів впродовж тайм ліміту.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Duck walk for distance</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд, утримуючи його в руках між ногами, рухається дистанцією до першого падіння на підлогу.</p> <p>Перемагає атлет, який подолав найбільшу дистанцію.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага: 150–200 кг.</p>	<p>На відрізок 20 м атлет має обійти фішку.</p> <p>Якщо фішка впала в процесі обходження її атлетом, суддя повертає її у В.П. після закінчення маневру атлетом.</p> <p>Фінішем вважається перша постановка снарядів на доріжку.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<b>Hold</b>  	<p>Снаряд стоїть на підлозі.</p> <p>Після сигналу судді атлет має підняти снаряд за ручки та повністю розпрямити тулуб.</p> <p>Перемагає атлет, який зможе утримати вантаж найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться поруч із суддею і говорить час атлетові кожних п'ять секунд.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага снарядів визначається Положенням.</p>	<p>Відлік часу починається від повного відриву снаряду від підлоги.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Hercules hold</b></p> 	<p>Спортсмен стоїть, витягнувши руки в сторони на рівні плечей і кистями стискає рукоятки, що приєднані ланцюгами до снаряда один з кожного боку. Снаряди знаходяться на похилих площинах.</p> <p>Коли спортсмен зайняв позицію, суддя дає перший сигнал «Take position» «Ready?», спортсмен дає знак, що він готовий, суддя дає сигнал «Go!» – відпустити снаряди (зняти авто з гальм) і відлік часу пішов.</p> <p>Перемагає атлет, який зможе утримати вантаж найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться поруч із суддею і говорить час атлетові кожних п'ять секунд.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага снарядів визначається Положенням.</p>	

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Wheel borrow</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться передньою частиною на лінії старту, атлет береться за ручки снаряду.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряд за ручки та починає штовхати його вперед. Фініш фіксується після перетину лінії фінішу передньою частиною снаряду.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використання лямок.</p> <p>Просування снаряду доріжкою, атлет отримує п'ять штрафних секунд за кожну спробу просування.</p> <p>Просуванням вважається торкання снарядом доріжки в процесі перенесення більше 50 см.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Дистанція: 20 м.</p>	<p>Спортсмен може ставити снаряд на доріжку будь-яку кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel dead lift upper grip</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його надхвatom.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Rolling thunder</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-якою рукою.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!»</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Silver bullet</b></p>  <p>silver bullet</p>	<p>Атлет бере руків'я снаряду будь-якою рукою та піднімає її вперед до паралелі з підлогою. Асистенти подають в руків'я снаряду «пулю».</p> <p>Після сигналу судді атлет стискає руків'я снаряду так, щоб «пуля трималась в руків'ї і тримає затиснуту «пулю» в руків'ї якомога довше. має підняти снаряд за ручки та повністю розпрямити тулуб.</p> <p>Перемагає атлет, який зможе утримати вантаж найдовше.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться поруч із суддею і говорить час атлетові кожних п'ять секунд.</p>	<p>Використання лямок.</p>	<p>Вага снаряду («пулі») визначається Положенням.</p>	<p>Відлік часу починається з моменту відпускання «пулі» асистентами.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel dead lift for reps</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість повторень у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага акселя: 150 кг; 180 кг; 200 кг; 220 кг; 250 кг.</p>	

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel dead lift for max</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel dead lift for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага акселя: 150 кг; 180 кг; 200 кг; 220 кг; 250 кг або за Положенням.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<b>Dead lift for max</b> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Випускання штанги з рук після зафіксованого підйому.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Dead lift for reps</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість повторень у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках при опусканні до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Вага штанги: 180 кг; 200 кг; 220 кг; 260 кг; 280 кг; 300 кг.</p> <p>Лямки дозволяються.</p>	

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Dead lift for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Вага штанги: 180 кг; 200 кг; 220 кг; 260 кг; 280 кг, 300 кг або за Положенням.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>Лямки дозволяються</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Power stairs</b></p> 	<p>Атлет знаходиться на стартовій лінії.</p> <p>За командою судді атлет підіймає гирі на сходи від найлегшої до найважчої. Результат фіксується за закладанням найважчої гирі на заключну сходинку.</p> <p>Перемагає атлет, який заклав усі гирі якнайшвидше.</p> <p>Якщо спортсмен не вклався у відведений тайм ліміт, рахується загальна кількість зафіксованих сходинок.</p>	<p>Суддя знаходиться з правого боку сходинок.</p> <p>Дає команду «Take position!» «Ready?» «GO!».</p> <p>З місця стежить за виконанням і фіксацією снарядів.</p> <p>Остаточний результат фіксується за останнім закладеним снарядом.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не знаходяться на майданчику.</p>	<p>Піднімати гирю через сходинку.</p> <p>Використання лямок, такі, комбезу.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: від 170 до 300 кг.</p> <p>Кількість гирь: 1–4.</p> <p>Кількість сходинок на п'єдестал: 4–6.</p> <p>Висота сходинки: 25–35 см.</p>	<p>На найвищій сходинці п'єдесталу гиря має бути повністю закладена, якщо край гирі виступає, час не зупиняється і сходинка не зараховується.</p> <p>Фіксованою сходинкою рахується та, на якій гиря стоїть повністю та нерухомо.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Platform dead lift for reps</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його за ручки (гриф).</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість повторень у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p> <p>Одягати допоміжний комбез.</p>	<p>Лямки дозволяються.</p> <p>Вага снаряду згідно з Положенням.</p>	<p>Хват станка для тяги може бути класичний перед собою або паралельно та визначається Положенням.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Platform dead lift for max</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його за ручки (гриф).</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опустити або підняти снаряд до сигналу судді.</p> <p>Одягати допоміжний комбез.</p>	<p>Лямки дозволяються</p> <p>Тайм–ліміт: 60 с.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Хват станка для тяги може бути класичний перед собою або паралельно та визначається Положенням.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Platform dead lift for time</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його за ручки (гриф).</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої долоні руки.</p>	<p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в процесі опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p> <p>Одягати допоміжний комбез.</p>	<p>Лямки дозволяються.</p> <p>Вага снаряду згідно з Положенням.</p> <p>К-ть повторень за Положенням.</p>	<p>Хват станка для тяги може бути класичний перед собою або паралельно та визначається Положенням.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Arm over arm</b></p> 	<p>Снаряд знаходиться за лінією старту (передній бампер вантажівки знаходиться на проекції стартової лінії). Атлет сідає в упор, береться за канат.</p> <p>За сигналом судді атлет починає тягнути з положення сидячи вантаж із стартової до фінішної позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який подолає задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується подолана відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартівий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії передньою частиною снаряду).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартівій лінії з правої сторони.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю (ретельно виставляють автівку на стартіві позначки).</p>	<p>Стартове положення без торкання сідницями підлоги (упору).</p> <p>Використання такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Дистанція: 20 м.</p>	<p>Асистент має забирати канат в сторону.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<b>Truck pull</b> 	<p>Снаряд знаходиться за лінією старту (передній бампер вантажівки знаходиться на проекції стартової лінії). Атлет вдягає спеціальну упряжку.</p> <p>За командою судді починає тягнути за собою вантаж із стартової до фінішної позиції.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартівий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартівій лінії лінії з правої сторони.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю. (ретельно виставляють автівку на стартіві позначки).</p>	<p>Використання такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Дистанція: 20 м.</p>	<p>Використання канату регулюється Положенням.</p> <p>Стартова позиція визначається за бампером автівки, фіксація результатів рахується в разі торкання атлетом фінішної лінії будь-якою частиною тіла.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<b>Truck push</b> 	<p>Снаряд знаходиться за лінією старту (передній бампер вантажівки знаходиться на проекції стартової лінії). Атлет впирається у задню частину вантажівки.</p> <p>За сигналом судді атлет має проштовхати вантажівку до фінішної лінії.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Головний суддя знаходиться на старті з правої сторони.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартний сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартівій лінії.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю (ретельно виставляють автівку на стартівій позначки).</p>		<p>Використання упору (упорів) регламентується Положенням.</p>	<p>Старт і фініш вимірюються за бампером автівки.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Weight for high</b></p> 	<p>Спортсмен підходить до стійки для перекидання, береться однією рукою за гирю.</p> <p>Задача спортсмена: перекинути гирю через планку якомога більшої висоти.</p> <p>Спортсменам надається три спроби на кожну висоту планки, не маючи право пропускати певну висоту.</p> <p>Три поспіль невдалі спроби змушують спортсмена вийти з боротьби, найкраща спроба фіксується в протоколі. Крок збільшення висоти – 10–30 см (регулюються Положенням).</p> <p>За однаково взятої висоти, перемогу отримує той спортсмен, який подолав висоту з меншої кількості спроб.</p> <p>У разі повністю тотожних результатів – бали діляться порівну між атлетами.</p>	<p>Суддя стоїть з правої сторони від стійки.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Відсутні на майданчику.</p>	<p>Розгойдувати та перекидати гирю двома руками.</p> <p>Свідоме випускання гирі вперед або назад.</p> <p>Пропускати висоту.</p>	<p>Мінімальна висота планки, через яку перекидають снаряд – 3 м.</p> <p>Вага – 24 кг.</p> <p>Тайм ліміт – 60 с.</p>	<p>Асистенти готують висоту стійок та подають гирю на стартову позицію</p> <p>Перекиданням вважається торкання снарядом підлоги з протилежної сторони від планки.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Weight for high for time</b></p> 	<p>Спортсмен стоїть під планкою. Снаряди знаходяться на відстані трьох метрів від проекції планки та розставлені в лінію паралельно планці.</p> <p>За командою судді атлет по чергово зліва направо перекидає розставлені перед ним снаряди однією або двома руками (за Положенням).</p> <p>Перемагає атлет, який виконає відповідну кількість перекидів якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не впорались із завданням, своїм результатом вважають кількість перекидань.</p>	<p>Суддя стоїть з правої сторони від стійки.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Стоять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Не послідовно перекидати снаряди.</p> <p>Свідоме випускання гирі вперед або назад.</p> <p>Послідовність від найлегшого до найважчого.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Висота планки, кількість, вага, вид снарядів – за Положенням.</p>	<p>Перекиданням вважається торкання снарядом підлоги з протилежної сторони від планки.</p> <p>Асистенти не допомагають повертати снаряди у стартову позицію.</p> <p>Якщо атлет порушив послідовність перекидання снарядів та почав перекидати поза чергою, судді фіксують час перекинутого чергового снаряду.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Weight for high for reps</b></p> 	<p>Спортсмен стоїть під планкою. Снаряди знаходяться на відстані трьох метрів від проекції планки та розставлені в лінію паралельно планці.</p> <p>За командою судді атлет почергово з ліва на право перекидає розставлені перед ним снаряди однією або двома руками (за Положенням).</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість перекидань у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя стоїть з правої сторони від стійки.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Стоять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Не послідовно перекидати снаряди.</p> <p>Свідоме випускання гирі вперед або назад.</p> <p>Послідовність від найлегшого до найважчого.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Висота планки; кількість, вага, вид снарядів – за Положенням.</p>	<p>Перекиданням вважається торкання снарядом підлоги з протилежної сторони від планки.</p> <p>Асистенти не допомагають повертати снаряди до стартової позиції.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Weight shoot for distance</b></p> 	<p>Снаряди стоять на стартовій лінії.</p> <p>Спортсмен підходить до лінії старту, береться руками за снаряд.</p> <p>Задача спортсмена: штовхнути снаряд на якомога довшу дистанцію.</p> <p>Спортсменам надається три спроби, найкраща спроба фіксується в протоколі.</p> <p>За однакової відстані, перемогу отримує той спортсмен, який штовхнув на результат з меншої кількості спроб.</p> <p>У разі повністю тотожних результатів – бали діляться порівну між атлетами.</p>	<p>Суддя стоїть з правої сторони.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Стоять на протилежному боці майданчику.</p> <p>Допомагають старшому судді виміряти дистанцію, на яку штовхнули снаряд.</p>	<p>Свідоме випускання снаряду назад.</p> <p>Пропускати черговість виходу.</p>	<p>Вага – згідно з Положенням.</p> <p>Тайм ліміт – 60 с.</p>	<p>Асистенти готують снаряди та подають їх на стартову позицію.</p> <p>Виконання поштовху однією чи двома руками регулюється Положенням.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p data-bbox="109 363 221 456"><b>Conan cycle for distance</b></p> 	<p data-bbox="259 379 633 480">Атлет підходить до каруселі, бере трубу знизу у зігнуті руки.</p> <p data-bbox="259 499 633 600">За сигналом судді підіймає карусель з землі, починає рух вперед колом.</p> <p data-bbox="259 619 633 719">Задача спортсмена пройти якомога більшу кількість секторів.</p> <p data-bbox="259 738 633 839">Результат фіксується в момент першого опускання снаряду на підлогу.</p> <p data-bbox="259 858 633 959">Перемагає атлет, який пройшов найбільшу дистанцію.</p>	<p data-bbox="660 379 1012 480">Суддя стоїть на стартовій позиції, дає команди «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p data-bbox="660 499 1012 564">Фіксує результат атлета в метрах або секторах.</p> <p data-bbox="660 584 1012 649">Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p data-bbox="1052 379 1364 445">Разом з суддею стоїть на стартовій позиції.</p> <p data-bbox="1052 464 1364 564">В процесі вимірювання результатів допомагає головному судді.</p>	<p data-bbox="1391 379 1657 584">Просувати (ковзати) снаряд підлогою, в момент першого торкання снаряду підлоги фіксується результат.</p> <p data-bbox="1391 603 1657 687">Одягнення додаткової форми під змагальну футболку.</p> <p data-bbox="1391 707 1657 740">Петля на поясі.</p>	<p data-bbox="1715 379 1892 445">Вага за Положенням.</p>	<p data-bbox="1919 379 2163 616">Спортсмену дозволяється повторне підняття снаряду на стартовій позиції, якщо він не зробив жодного кроку.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Сопан cycle for time</b></p> 	<p>Атлет підходить до каруселі, бере трубу знизу у зігнуті руки.</p> <p>За сигналом судді підіймає карусель з землі, починає рух вперед колом.</p> <p>Задача спортсмена пройти якомога більшу кількість секторів.</p> <p>Результат фіксується в момент першого опускання снаряду на підлогу.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість секторів якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли пройти відповідну кількість секторів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість пройдених секторів.</p>	<p>Суддя стоїть на стартовій позиції, дає команди «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат атлета в метрах, або секторах.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Разом з суддею стоїть на стартовій позиції.</p> <p>В процесі вимірювання результатів допомагає головному судді.</p>	<p>Просувати (ковзати) снаряд підлогою, в момент першого торкання снаряду підлоги фіксується результат.</p> <p>Одягати додаткову форму під змагальну футболку.</p> <p>Петля на поясі.</p>	<p>Вага за Положенням.</p> <p>Кількість секторів за Положенням.</p> <p>Тайм–ліміт: 60 с.</p>	<p>Спортсмену дозволяється повторне підняття снаряду на стартовій позиції, якщо він не зробив жодного кроку.</p> <p>Спортсмену дозволяється будь–яка кількість зупинок та постановок снаряду на підлогу протягом відведеного тайм–ліміту.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Atlas Stones</b></p> 	<p>Атлет знаходиться на лінії старту до виставленої на підлозі кулі.</p> <p>За командою судді закладає ряд гумових або бетонних куль вагою від 100 кг до 180–200 кг (діаметр куль 50–55 см), на тумби (висотою від 170 см до 125 см) в послідовності від найлегшої до найважчої.</p> <p>Перемагає атлет, який закладе всі кулі найшвидше.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, результатом вважається фактична кількість закладених снарядів.</p>	<p>Суддя знаходиться біля останньої тумби.</p> <p>Дає команду «Take position!» «Ready?» «GO!».</p> <p>З місця стежить за виконанням і фіксацією куль на тумбах.</p> <p>Остаточний результат фіксується за останньою закладеною кулею.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на лінії старту.</p> <p>В разі готовності спортсмена підіймають руку вгору.</p>	<p>Пропускати кулі.</p> <p>В ході підняття гумових куль забороняється використання клею такі та інших клеючих речовин.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: від 100 кг до 180–200 кг.</p>	<p>Якщо куля впала з тумби, спортсмен зобов'язаний підняти її, після чого переходити до наступної.</p> <p>Якщо спортсмен не встигає підняти кулю, яка впала, в залік йде кількість куль до тієї, яка впала.</p> <p>Після фіксації часу виконання, падіння куль не враховуються.</p> <p>Асистенти утримують тумби, але не мають права торкатись куль.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Men hood Stones</b></p> 	<p>Спортсмен стоїть біля снаряду, руки над кулею.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає та перекидає гумову або бетонну кулю через планку. Після перекидання асистенти повертають кулю у вихідне положення, і спортсмен повторює рух.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить більшу кількість перекидань у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>В ході підняття гумових куль забороняється використання клею такі та інших клеючих речовин.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: 100–200 кг.</p> <p>Висота планки: 125–145 см.</p>	<p>Якщо куля відкотилась з вини асистентів, спортсмену додається одне повторення у залік.</p> <p>Перекиданням вважається торкання кулею підлоги після перекидання через планку.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Loading</b></p> 	<p>Атлет знаходиться на лінії старту.</p> <p>За командою судді атлет закладає ряд снарядів вагою від 100 кг до 180–200 кг на тумби (висотою від 170 см до 125 см) в послідовності від першого до заключного.</p> <p>Перемагає атлет, який закладе всі снаряди найшвидше.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, результатом вважається фактична кількість закладених снарядів.</p>	<p>Суддя знаходиться біля останньої тумби.</p> <p>Дає команду «Take position!» «Ready?» «GO!»</p> <p>З місця стежить за виконанням і фіксацією снарядів на тумбах.</p> <p>Остаточний результат фіксується за останнім закладеним снарядом.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на лінії старту.</p> <p>В разі готовності спортсмена підіймають руку вгору.</p>	<p>Пропускати снаряди.</p> <p>Використання клею такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p>	<p>Якщо снаряд впав з тумби, спортсмен зобов'язаний підняти його, після чого переходити до наступного.</p> <p>Якщо спортсмен не встигає підняти снаряд, який впав, в залік іде кількість снарядів до того, який впав.</p> <p>Після фіксації часу виконання, падіння снарядів не враховуються.</p> <p>Асистенти утримують тумби, але не мають права торкатись снарядів.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Stone on shoulder for reps</b></p>  <p>stone on shoulder</p>	<p>Атлет стоїть біля кулі, руки над кулею.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти гумову або бетонну кулю, зафіксувавши її на плечі однією рукою, ноги паралельно.</p> <p>Після свистка судді спортсмен опускає кулю на підлогу у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить найбільшу кількість повторень за відведений тайм–ліміт.</p>	<p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток в момент кожної фіксації.</p> <p>Суддя сидить обличчям до атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять обличчям до атлета поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Опускати кулю за спину.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага кулі: визначається Положенням.</p>	<p>Спортсмен має право робити кроки вперед, назад, вправо, вліво в ході балансування підйому.</p> <p>Фіксацією вважається секундна видима затримка кулі на плечі.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Stone on shoulder for max</b></p> 	<p>Атлет стоїть біля кулі, руки над кулею.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти гумову або бетонну кулю, зафіксувавши її на плечі однією рукою, ноги паралельно.</p> <p>Після свистка судді спортсмен опускає кулю на підлогу у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток в ході кожної фіксації.</p> <p>Суддя сидить обличчям до атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Опускати кулю за спину.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>Спортсмен має право робити кроки вперед, назад, вправо, вліво в ході балансування підйому.</p> <p>Фіксацією вважається секундна видима затримка кулі на плечі.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Stone on shoulder for time</b></p>  <p><small>stone on shoulder</small></p>	<p>Атлет стоїть біля кулі, руки над кулею.</p> <p>За сигналом судді атлет має підняти гумову або бетонну кулю, зафіксувавши її на плечі однією рукою, ноги паралельно.</p> <p>Після свистка судді спортсмен опускає кулю на підлогу у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість повторень якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли підняти снаряд відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість підйомів.</p>	<p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток в разі кожної фіксації.</p> <p>Суддя сидить обличчям до атлета на відстані двох метрів.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком наступного повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять обличчям до атлета поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої долоні руки.</p>	<p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p> <p>Використання клею такі.</p> <p>Опускати кулю за спину.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага кулі: визначається Положенням.</p> <p>Кількість разів згідно з Положенням.</p>	<p>Спортсмен має право робити кроки вперед, назад, вправо, вліво в ході балансування підйому.</p> <p>Фіксацією вважається секундна видима затримка кулі на плечі.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel front squats for reps</b></p> 	<p>Атлет бере аксель зі стійок на груди (ключиці), робить крок назад.</p> <p>За сигналом судді починає присідати. У нижньому положенні суддя дає сигнал, що лінія стегнової кістки паралельна підлозі. Після чого атлет повертається у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який у відведений тайм ліміт зробить найбільшу кількість повторень.</p>	<p>Суддя сидить з правого боку від атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток в разі досягнення паралелі стегна з підлогою у фазі седу.</p> <p>Суддя фіксує повторення після повернення атлета у вихідне положення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять обличчям до атлета.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої долоні руки.</p>	<p>Використання лямок, комбезу.</p> <p>Торкатись стійок.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага акселя: 130 кг; 150 кг; 180 кг; 200 кг; 220 кг.</p>	<p>Якщо аксель впав під час виконання, атлет має право підняти його самостійно.</p> <p>Спортсмен має право робити кроки вперед, назад, вправо, вліво в ході балансування підйому.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Axel front squats for max</b></p> 	<p>Атлет бере аксель зі стійок на груди (ключиці), робить крок назад.</p> <p>За сигналом судді починає присідати. У нижньому положенні суддя дає сигнал, що лінія стегнової кістки паралельна підлозі. Після цього атлет повертається у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить з правого боку від атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток в разі досягнення паралелі стегна з підлогою у фазі седу.</p> <p>Суддя фіксує повторення після повернення атлета у вихідне положення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, комбезу.</p> <p>Торкатись стійок.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>Якщо аксель впав під час виконання, атлет має право підняти його самостійно.</p> <p>Спортсмен має право робити кроки вперед, назад, вправо, вліво в ході балансування підйому.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Squats with platform for reps</b></p> 	<p>Атлет заходить у станок для присідань, впирається трапецією у гриф станка для присідань та випрямляється з вагою на плечах. Асистенти забирають упори.</p> <p>За сигналом судді починає присідати до торкання станком підлоги і повертається у вихідне положення.</p> <p>Перемагає атлет, який у відведений тайм ліміт зробить найбільшу кількість повторень.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя фіксує повторення після повернення атлета у вихідне положення.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять обличчям до атлета.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Висувати стопи за обмежувальну лінію (35 см від проекції грифу на підлогу).</p> <p>Закладати гриф нижче заднього пучка дельтоподібного м'язу.</p> <p>Використовувати комбез.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: за Положенням.</p>	<p>Фіксація у В.П. – ноги випрямлені, тіло знаходиться у вертикальній позиції.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Squats with platform for time</b></p> 	<p>Атлет заходить у станок для присідань, впирається трапецією у гриф станка для присідань та випрямляється з вагою на плечах. Асистенти забирають упори.</p> <p>За сигналом судді починає присідати до торкання станком підлоги і повертається у вихідне положення.</p> <p>Перемагає атлет, який зробить відповідну кількість присідань якнайшвидше.</p> <p>Спортсмени, які не змогли виконати відповідну кількість разів за відведений тайм ліміт, своїм результатом вважають кількість присідань.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя фіксує повторення після повернення атлета у вихідне положення.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять обличчям до атлета.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Висувати стопи за обмежувальну лінію (35 см від проекції грифу на підлогу).</p> <p>Закладати гриф нижче заднього пучка дельтоподібного м'язу.</p> <p>Використовувати комбез.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага та кількість разів: за Положенням.</p>	<p>Фіксація у В.П. – ноги випрямлені, тіло знаходиться у вертикальній позиції.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Fingers for reps</b></p> 	<p>Атлет знаходиться за стартовою лінією.</p> <p>За сигналом судді атлет підходить до снаряду (від 3 м до 5 м), задача перекинути на інший бік трубу закріплену до підставки віссю з одного кінця.</p> <p>Перемагає атлет, який виконає більшу кількість перекидань у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить збоку атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Використання такі.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p>	<p>Асистенти в момент взяття фінгера на груди забирають спеціальну подушку, а в ході проходження атлета двох кроків вперед ставлять її у В.П.</p> <p>Перекиданням вважається торкання снарядом підлоги з протилежної сторони.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Fingers for time</b></p> 	<p>Фінгери розставлені доріжкою один за одним. Атлет знаходиться за лінією старту.</p> <p>За сигналом судді атлет підходить до снаряду (від 3 м до 5 м), задача перекинути на інший бік трубу, закріплену до підставки віссю з одного кінця, після чого підходить до наступного снаряду.</p> <p>Перемагає атлет, який якнайшвидше перекине всі снаряди.</p> <p>Спортсмени, які не впорались із завданням, своїм результатом вважають кількість перекидань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Використовувати такі.</p> <p>Пропускати послідовність снарядів.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Кількість та вага снарядів визначається Положенням.</p>	<p>Асистенти, в момент взяття фінгера на груди забирають спеціальну подушку, а в ході проходженні атлета двох кроків вперед ставлять її у В.П.</p> <p>Перекиданням вважається торкання снарядом підлоги з протилежної сторони.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при судях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Poul push</b></p> 	<p>Снаряд–колода розміщена в середині змагального майданчика. Спортсмени беруться за ручки колоди, кожен на своєму боці.</p> <p>За сигналом судді виштовхують суперника за межі майданчика.</p> <p>Перемогою вважається торкання протилежного краю колоди землі, третя точка опори суперника, вихід суперника за межі майданчика.</p> <p>Пул (сутичка) йде до двох перемог.</p>	<p>Суддя корегує стартове положення спортсменів відповідно до центральної лінії майданчика та колоди.</p> <p>Головний суддя дає сигнал «Take position!» «Ready?» «GO!».</p> <p>Піднімає відповідну руку вгору в сторону атлета, який переміг у пулі.</p>	<p>Знаходяться за межами майданчика.</p> <p>В разі перетину спортсменом лінії майданчика підіймають руку вгору.</p>	<p>Різке піднімання або опускання колоди.</p> <p>Використання лямок.</p>	<p>Вага: 30–50 кг.</p> <p>Довжина: 2,5–3 м.</p> <p>Розмір та форма майданчика визначається Положенням.</p> <p>Діаметр кола: 5 м.</p>	<p>Турнірна сітка може бути за коловим або олімпійським принципом (визначається Положенням).</p> <p>Лінія майданчика входить в діаметр майданчика.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Mass wrestling</b></p> 	<p>Спортсмени сидять на матах, впираючись ногами у вертикальну дошку 40 см, один навпроти другого.</p> <p>За сигналом судді спортсмени обома руками захватують дерев'яну палицю (довжиною 50 см і діаметром 5 см) будь-яким хватом. За командою судді «GO» атлети намагаються перетягнути суперника на свою половину мата.</p> <p>Перемогою вважається перетягування суперника на свою частину або випускання палиці суперником.</p> <p>Пул (сутичка) йде до двох перемог.</p>	<p>Суддя знаходиться на рівні упору, обличчям до спортсменів.</p> <p>Дає сигнал «Take position!» «Ready?» «GO!».</p> <p>Піднімає відповідну руку вгору в сторону атлета, який переміг у пулі.</p> <p>Після закінчення пулу повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Різкі рухи в ході виривання палиці з рук суперника.</p> <p>Викручування палки більше ніж на 10 градусів.</p>		<p>Спортсмени виступають з оголеним торсом.</p> <p>Турнірна сітка може бути за коловим або олімпійським принципом (визначається Положенням).</p> <p>Перед початком першого пулу суддя жеребом визначає положення рук атлета на палиці (всередині/ззовні).</p> <p>Наступного пулу атлети змінюють положення рук на палиці на протилежне стосовно попереднього пулу.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Tug of war</b></p> 	<p>Спортсмени тримаються за канат, впираючись ногами у доріжку, один навпроти другого.</p> <p>За командою судді «GO» атлети намагаються перетягнути суперника на свою половину сектору.</p> <p>Перемогою вважається: перетягування суперника на свою частину, торкання суперником доріжки третьою точкою опори або випускання канату суперником. Пул (сутичка) йде до двох перемог.</p>	<p>Суддя знаходиться на рівні упору, обличчям до спортсменів.</p> <p>Дає сигнал «Take position!» «Ready?» «GO!».</p> <p>Піднімає відповідну руку вгору в сторону атлета, який переміг у пулі.</p> <p>Після закінчення пулу повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Різкі рухи в ході виривання канату з рук суперника.</p> <p>Виходити з меж доріжки.</p>	<p>Довжина канату 30 м.</p> <p>Товщина канату 5 см.</p> <p>Довжина сектору за Положенням.</p>	<p>Турнірна сітка може бути за коловим або олімпійським принципом (визначається Положенням).</p> <p>Перед початком першого пулу суддя жеребом визначає положення атлетів на секторах доріжки.</p> <p>Наступного пулу атлети змінюють положення на доріжці на протилежне стосовно попереднього пулу.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Zarcher lift for reps</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад.</p> <p>У фінальній позиції штанга має знаходитись та утримуватись у зігнутих руках в проміжку передплічч та біцепсів.</p> <p>Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість повторень у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Використання лямок, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в ході опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага снаряду: 150 кг; 180 кг; 200 кг; 220 кг; 250 кг.</p>	

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Zarcher lift for max</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад.</p> <p>У фінальній позиції штанга має знаходитись та утримуватись у зігнутих руках в проміжку передпліч та біцепсів. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в ході опускання до рівня колін.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Jefferson squat for reps</b></p> 	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, розміщує штангу між ногами, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. та робить наступне повторення.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість повторень у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після цього перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби та сигнал перед початком нового повторення.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в ході опускання до рівня колін.</p> <p>Виконувати вправу у відбив від помосту.</p> <p>Опускати, або піднімати снаряд до сигналу судді.</p>	<p>Ліміт часу: 60 с.</p> <p>Вага штанги: 150 кг; 180 кг; 200 кг; 220 кг; 250 кг або за Положенням.</p>	

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Jefferson squat for max</b></p>  <p>jefferson lift</p>	<p>Снаряд стоїть на підлозі. Атлет підходить до навантаженого снаряду, розміщує штангу між ногами, бере його будь-яким хватом.</p> <p>За сигналом судді атлет випрямляється до повного розгинання тулуба і колінних суглобів, заводячи плечі назад. Після сигналу судді повертає снаряд у В.П. Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, після його перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Суддя дає сигнал фіксації спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Не присутні на майданчику.</p>	<p>Використання лямок, такі, комбезу.</p> <p>Намотування пластиру на пальці.</p> <p>Обов'язково супроводжувати снаряд в руках в ході опускання до рівня колін.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Надається будь-яка кількість спроб у відведений тайм ліміт.</p> <p>Крок підвищення ваги та початкова вага снаряду визначаються Положенням.</p>	<p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Caber</b></p> 	<p>Спортсмен підходить до колоди, піднімає її вертикально, утримуючи за нижній край обома руками. За сигналом судді спортсмен розбігається та жбурляє колоду вперед–вгору.</p> <p>Задача спортсмена перекинути колоду так, щоб вона обернулась в повітрі на 180 градусів і рівно впала на підлогу.</p> <p>Спортсменам надається три спроби. Три поспіль невдалі спроби змушують спортсмена вийти з боротьби, найкраща спроба фіксується в протоколі.</p> <p>Перемагає атлет, який жбурне колоду так, щоб нижній край (за який тримався спортсмен) ліг рівно в циферблат на 12 годин, або максимально наближено до 12 годин.</p>	<p>Суддя стоїть з правої сторони від стійки.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Відсутні на майданчику.</p>	<p>Свідоме випускання колоди вперед або назад.</p> <p>Пропускати черговість виходу.</p>	<p>Вага та довжина колоди згідно з Положенням.</p> <p>Тайм ліміт – 60 с.</p>	<p>12 годин – 10 балів; 11 та 13 годин – 8 балів; 10 та 14 годин – 7 балів; 9 та 15 годин – 5 балів; 8–16 годин –1 бал.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Biceps curl</b></p>  <p>biceps curl</p>	<p>Атлет стає до стійки. У спортсмена має бути три точки дотику до вертикальної планки: потилиця, трапеція, сідниці. Стопи не мають виходити за обмежувальну лінію перед планкою – 35 см. Спортсмен бере до рук 3–гриф підхватом.</p> <p>За командою судді, піднімає штангу у верхнє положення за рахунок сили біцепсів.</p> <p>За командою судді повертає вантаж у В.П.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксував найбільшу вагу.</p>	<p>Суддя стоїть або сидить обличчям навпроти спортсмена на відстані двох метрів.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!».</p> <p>Фіксує результат.</p> <p>Повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходиться праворуч атлета.</p> <p>Стежить за торканням потилиці, трапеції, сідниць до вертикальної планки.</p>	<p>Відривати сідниці, голову, трапецію від вертикальних поперечин.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с</p> <p>Початкова вага та крок підвищення ваги встановлюється Положенням.</p>	<p>Лікті можуть бути зігнутими не більше 10 градусів.</p> <p>Для визначення переможця спортсмен підходить до кожної ваги снаряду до того часу, доки не забракне сил на фіксоване виконання спроби.</p> <p>Спортсмен має будь-яку кількість спроб фіксації снаряду у відведений тайм ліміт.</p> <p>Також Положенням може бути визначено виконання у три підходи зі збільшенням заявленої ваги (як в пауерліфтингу).</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Bench press for reps</b></p> 	<p>Атлет лягає на жимову лавку, знімає штангу зі стійок та виводить її на рівень середини грудей.</p> <p>За сигналом судді атлет має опустити штангу і торкнутись грудей, після чого вижати штангу у В.П. і зробити вправу заново найбільшу кількість разів.</p> <p>Перемагає атлет, який зафіксує найбільшу кількість разів у відведений тайм ліміт.</p>	<p>Суддя сидить навпроти обличчя атлета.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, вони підіймають руку вгору, потім перевіряє готовність суддів, якщо судді та інвентар готові, вони підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає стартовий сигнал.</p> <p>Суддя має давати команду або свисток та мах рукою після кожної зарахованої спроби.</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Сидять поруч із суддею.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Ставити снаряд на стійки.</p>	<p>Тайм ліміт: 60 с.</p> <p>Вага: згідно з Положенням.</p>	<p>Асистенти встановлюють висоту перетинки лавки відповідного до індивідуального зросту атлета.</p> <p>У разі травм ліктьового суглоба і неможливості повного розгинання його, атлет має повідомити про це суддю перед виходом на поміст.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Medley for reps</b></p>  <p>medley for reps</p>	<p>Снаряди стоять на доріжці, або в своїх секторах.</p> <p>За сигналом судді атлет підіймає кожен снаряд регламентовану кількість разів.</p> <p>Перемагає атлет, який підійме задану кількість снарядів в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується кількість разів.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p> <p>Ведуть підрахунок зафіксованих повторень, показуючи результати атлета пальцями піднятої догори руки.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>

Назва вправи	Дії спортсмена	Дії суддів	Дії асистентів при суддях	Заборонено	Змагальні умови	Примітка
<p><b>Medley for dynamic</b></p> 	<p>Снаряди стоять за стартовою лінією, або в своїх секторах.</p> <p>За сигналом судді атлет піднімає снаряди та транспортує на задану дистанцію.</p> <p>Перемагає атлет, який пройде задану дистанцію в найкоротший час.</p> <p>Якщо атлет не вклався у відведений тайм ліміт, фіксується пройдена відстань.</p>	<p>Суддя знаходиться на фінішній лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Старший суддя на майданчику перевіряє готовність атлетів, якщо атлети готові, асистенти суддів підіймають руку вгору.</p> <p>Старший суддя дає команди: «Take position» «Ready?» «Go!», стартовий сигнал та сигнал завершення тайм ліміту.</p> <p>Суддя дає короткий свисток та фіксує час проходження дистанції (перетину фінішної лінії).</p> <p>Після закінчення тайм ліміту повідомляє результати спортсмена ведучому.</p>	<p>Знаходяться на стартовій лінії з правої сторони доріжки.</p> <p>Стежать за готовністю інвентарю та спортсменів, якщо атлети готові, підіймають руку вгору.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>	<p>Згідно з Положенням та правилами виконання вправ.</p>

## Вимоги та групи нозологій для проведення заходів з адаптивного спорту

Категорії учасників: чоловіки та жінки; особи з інвалідністю та ветерани війни з пораненнями і без, статус яких підтверджено організаційним комітетом країни, яка відряджає.

### Групи нозологій та обмежень:

R0 - легка травма однієї руки (легкі травми обох рук) – без обмеження функціональності;

R1 – ампутація або сильна травма однієї руки (яка впливає на функціональність кінцівки);

R2 – ампутація або сильна травма двох рук, яка впливає на функціональність кінцівок;

N0 – легка травма однієї ноги (легкі травми обох ніг) – без обмеження пересування;

N1 – ампутація (нижче коліна) або сильна травма однієї ноги (обмеження пересування на ногах, травми та деформації суглобів на одній нозі);

N1.1 – ампутація (вище коліна) однієї ноги;

N2 – ампутація або сильна травма двох ніг (обмеження пересування на ногах, травми та деформації двох суглобів на різних ногах);

N2.2. - ампутація двох ніг вище коліна;

W0 – травми хребта, які впливають на ходу;

W1 – атлет на візку або травма хребта, пов'язана з пересуванням;

S1 - втрата зору більше ніж на 80%;

H2 – атлети без ампутацій та сильних травм кінцівок, але із значними ушкодженнями внутрішніх органів, контузії та баротравми, які були не пізніше трьох років від дати змагань.

H1 – практично здорові атлети із незначними травмами та пораненнями;

## ЗМІСТ

I. Загальні положення.....	2
II. Організація спортивних змагань .....	5
1. Програма, ранг спортивних змагань .....	5
2. Процедура зважування учасників спортивних змагань .....	8
3. Мандатна комісія .....	9
III. Учасники спортивних змагань .....	11
1. Спортсмени .....	11
2. Вагові категорії.....	11
3. Заявка на участь.....	12
4. Рекорди.....	13
IV. Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства.....	14
V. Суддівська колегія.....	16
1. Обов'язки членів суддівської колегії .....	16
2. Головна суддівська колегія (далі – ГСК).....	17
4. Головний суддя та його заступники.....	17
5. Виконавчий директор .....	18
6. Головний секретар та його заступники (помічники).....	18
7. Судді на майданчику.....	19
8. Суддя–інформатор .....	20
9. Суддя при учасниках .....	20
10. Судді–асистенти .....	20
11. Загальні вимоги до проведення спортивних змагань зі стронгмену .....	21
12. Лікар змагань .....	22
V. Місце проведення спортивних змагань.....	23
VI. Екіпіровка.....	25
VII. Антидопінговий контроль, страхівка та безпека .....	27
Додаток 1 ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА	
Додаток 2 ІМЕННА ЗАЯВКА	
Додаток 3 ЗВІТ ГОЛОВНОГО СУДДІ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ	
Додаток 4 ФІНАЛЬНИЙ ПРОТОКОЛ	
Додаток 5 ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ ЗІ СТРОНГМЕНУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ	
Додаток 6 ВИМОГИ ТА ГРУПИ НОЗОЛОГІЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ З АДАПТИВНОГО СПОРТУ	