

Додаток 96  
до Кваліфікаційних норм та вимог  
Єдиної спортивної класифікації України  
з неолімпійських видів спорту  
(пункт 96)

## Стронгмен

Чоловіки, жінки

Вікові категорії:

юнаки: з 15 до 18 років;  
юніори: з 19 до 23 років;  
дорослі: з 24 до 39 років.

Посісти місце в одному з перерахованих спортивних змагань або виконати норматив відповідно до кваліфікаційної таблиці (чоловіки) з урахуванням умов присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів:

Майстер спорту України міжнародного класу

- 1–3 – в особистому чемпіонаті світу;
- 1, 2 – у командному чемпіонаті світу;
- 1, 2 – в особистому чемпіонаті Європи;
- 1 – у командному чемпіонаті Європи;
- 1 – в особистому чемпіонаті Європи серед юніорів;
- 1 – у фіналі Кубка світу.

Майстер спорту України

- 1–3 – у чемпіонаті України;
- 1, 2 – у фіналі Кубка України;
- 1, 2 – в особистому чемпіонаті України серед юніорів.

Кандидат у майстри спорту України, перший – третій розряди.

Виконати нормативи відповідно до кваліфікаційної таблиці в офіційних всеукраїнських спортивних змаганнях.

Перший – третій юнацькі розряди

Виконати нормативи відповідно до кваліфікаційної таблиці у спортивних змаганнях обласного та міського рівнів серед юнаків.

## Кваліфікаційна таблиця (чоловіки)

Майстер спорту України				
Вправа	Вагова категорія 80 кг	Вагова категорія 95 кг	Вагова категорія 110 кг	Вагова категорія +110 кг
1	2	3	4	5
Прогулянка фермера	2 x 110 кг/60 м/42 с або 2 x 110 кг/ 40 м/25 с	2 x 120 кг/60 м/42 с або 2 x 120 кг/ 40 м/25 с	2 x 130 кг/60 м/40 с або 2 x 130 кг/ 40 м/22 с	2 x 140 кг/60 м/ 40 с або 2 x 140 кг/ 40 м/23 с
Лог-ліфт кількість підйомів	на 110 кг/4 рази/60 с	120 кг/4 рази/60 с	130 кг/4 рази/60 с	140 кг/4 рази/60 с
Лог-ліфт максимум	на 110 кг	130 кг	145 кг	160 кг
Дамбл кількість підйомів	на 65 кг/6 разів/ 60 с	75 кг/6 разів/ 60 с	90кг/5 разів/ 60 с	95 кг/4 рази/ 60 с
Дамбл максимум	на 80 кг	90 кг	105 кг	115 кг
Тяга акселя	200 кг/4 рази/ 60 с	210 кг/4 рази/ 60 с	230 кг/ 4 рази/ 60 с	250 кг/4 рази/60 с
Супер-йок	300 кг/20 м/ 14с	320 кг/20 м/ 14с	360 кг/20 м/ 15с	380 кг/20 м/ 16с
Тайсерфліп	4 об./23 с	5 об./23 с	6 об./25 с	7 об./26 с
Молот-фліп	4 об./200 кг/33 с	5 об./200 кг/33 с	5 об./250 кг/35 с	5 об./300 кг/36 с
Присідання акселем грудях	з на 160 кг/4 рази	180 кг/4 рази	200 кг/4 рази	220 кг/4 рази
Аксель кількість підйомів	на 110 кг/3 рази/ 60 с	120 кг/3 рази/ 60 с	130 кг/4 рази/ 60 с	140 кг/3 рази/60 с
Аксель максимум	на 130 кг	140 кг	150 кг	160 кг
Айсланд крос	40 м/110 кг/25 сек	40 м/120 кг/25 сек	40 м/130 кг/25 сек	40 м/140 кг/25 сек
Шилд 171 кг	20 м/ 35 с	20 м/ 25 с	20 м/ 19 с	20 м/ 13 с
Кандидат у майстри спорту України				
Прогулянка фермера	2x110 кг/60 м/47 с або 2x110 кг/ 40 м/30 с	2x120 кг/60 м/47 с або 2x120 кг/ 40 м/30 с	2x130 кг/60 м/46.5 с або 2x130 кг/ 40 м/29 с	2x140 кг/60 м/ 46.5 с або 2x 140 кг/ 40 м/28 с
Лог-ліфт кількість підйомів	на 100 кг/4 рази/60 с	110 кг/4 рази/60 с	130 кг/2 рази/ 60 с	140 кг/2 рази/60 с
Лог-ліфт максимум	на 110 кг	120 кг	135 кг	145 кг

1	2	3	4	5
Дамбл кількість підйомів	на 65 кг/4 рази/60 с	75 кг/4 рази/60 с	90 кг/2 рази/60 с	95 кг/ 2 рази/60 с
Дамбл максимум	на 75 кг	85 кг	100 кг	105кг
Тяга акселя	160 кг/5 разів/60 с	180 кг/5 разів/60 с	200 кг/5 разів/60 с	220 кг/5 разів/60 с
Супер-йок	300 кг/20 м/22 с	330 кг/20 м/22 с	36 0кг/20 м/21 с	380 кг/20 м/21 с
Тайерфліп	4 обертів/25 с	5 обертів/25 с	6 обертів/27 с	7 обертів/30 с
Молот-фліп	4 обертів/200 кг/43 с	5 обертів/200 кг/43 с	5 обертів/250 кг/45 с	5 обертів/300 кг/46 с
Присідання акселем грудях	з на 160 кг/2 рази	180 кг/2 рази	200 кг/2 рази	220 кг/2 рази
Аксель кількість підйомів	на 100кг/4 рази/60 с	110кг/4 рази/60 с	130 кг/2 рази/60 с	14 кг/ 2 рази/60 с
Аксель максимум	на 110 кг	120 кг	135 кг	145 кг
Шилд 171 кг	20 м/58 с	20 м/48 с	20 м/40 с	20 м/30 с
<b>Перший розряд</b>				
Прогулянка фермера	2x80 кг/60 м/ 42 с або 2x80 кг/40 м/ 25 с	2x90 кг/60 м/ 42 с або 2x90 кг/40 м/ 25 с	2x100 кг/60 м/40 с або 2x100 кг/40 м/ 24 с	2x110 кг/60 м/40 с або 2x110 кг/40 м/ 23 с
Лог-ліфт	80 кг/6 разів/60 се	90 кг/6 разів/60 се	100 кг/8 разів/60 с	110 кг/7 разів/60 с
Дамбл	40 кг/10 разів/90 с	50 кг/10 разів/90 с	60 кг/8 разів/90 с	75 кг/7 разів/90 с
Тяга	200 кг/5 разів/60 с	220 кг/5 разів/60 с	240 кг/5 разів/60 с	260 кг/4 рази/60 с
<b>Другий розряд</b>				
Прогулянка фермера	2x80 кг/60 м/42 с	2x90 кг/60 м/42 с	2x100 кг/60 м/40 с	2x110 кг/60 м/40 с
Лог-ліфт	90 кг/3 рази/60 с	100 кг/3 рази/60 с	110 кг/4 рази/60 с	120 кг/3 рази/60 с
Дамбл	40 кг/7 разів/90 с	50 кг/7 разів/90 с	60 кг/5 разів/90 с	75 кг/4 рази/90 с
Тяга	200 кг/3 рази/60 с	220 кг/3 рази/60 с	240 кг/3 рази/60 с	260 кг/2 рази/60 с
<b>Третій розряд</b>				
Прогулянка фермера	2x80 кг/60 м/47 с	2x90 кг/60 м/47 с	2x100 кг/60 м/46 с	2x110 кг/60 м/ 46.5 с
Лог-ліфт	80 кг/1 раз/60 с	90 кг/1 раз/60 с	100 кг/2 рази/60 с	110 кг/1 раз/60 с
Дамбл	40 кг/4 рази/90 с	50 кг/4 рази/90 с	60 кг/2 рази/90 с	75 кг/2 рази/90 с
Тяга	220 кг/1 раз/60 с	220 кг/1 раз/60 с	240 кг/1 раз/60 с	260 кг/1 раз/60 с

1	2	3	4	5
<b>Перший юнацький розряд</b>				
Прогулянка фермера	2х50 кг/40 м/38 с	2х60 кг/40 м/38 с	2х70 кг/40 м/35 с	2х80 кг/40 м/35 с
Лог-ліфт	40 кг/5 разів/60 с	50 кг/5 разів/60 с	60 кг/7 разів/60 с	70 кг/7 разів/60 с
Дамбл	30 кг/10 разів/90 с	35 кг/10 разів/90 с	40 кг/10 разів/90 с	50 кг/10 разів/90 с
Тяга	120 кг/4 рази/60 с	130 кг/4 рази/60 с	140 кг/ 4 рази/60 с	150 кг/4 рази/60 с
<b>Другий юнацький розряд</b>				
Прогулянка фермера	2х50 кг/40 м/40 с	2х60 кг/40 м/40 с	2х70 кг/40 м/40 с	2х80 кг/40 м/40 с
Лог-ліфт	40кг/4 рази/60 с	50кг/4 рази/60 с	60кг/4 рази/60 с	70 кг/4 рази/60 с
Дамбл	30 кг/8 разів/90 с	35 кг/8 разів/90 с	40 кг/8 разів/90 с	50 кг/8 разів/90 с
Тяга	120 кг/3 рази/60 с	130 кг/3 рази/60 с	140 кг/3 рази/60 с	150 кг/3 рази/60 с
<b>Третій юнацький розряд</b>				
Прогулянка фермера	2х50 кг/40 м/45 с	2х60 кг/40 м/45 с	2х70 кг/40 м/45 с	2х80 кг/40 м/45 с
Лог-ліфт	40 кг/3 рази/60 с	50 кг/3 рази/60 с	60 кг/3 рази/60 с	70 кг/3 рази/60 с
Дамбл	30 кг/6 разів/90 с	35 кг/6 разів/90 с	40 кг/6 разів/90 с	50 кг/6 разів/90 с
Тяга	120 кг/2 рази/ 60 с	130 кг/2 рази/ 60 с	140 кг/2 рази/60 с	150 кг/2 рази/60 с

**Умови присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів:**

1. Спортивне звання "Майстер спорту України міжнародного класу" присвоюється у чемпіонатах світу, Європи, Кубках світу, інших офіційних міжнародних спортивних змаганнях за умови участі в них спортсменів не менше ніж з 10 країн.

2. Спортивне звання "Майстер спорту України" присвоюється:  
в офіційних міжнародних спортивних змаганнях за умови участі в них спортсменів не менше ніж з 10 країн;

у чемпіонатах України, фіналі Кубка України за умови участі в них спортсменів не менше ніж з 10 областей, включаючи Автономну Республіку Крим, міста Київ та Севастополь.

3. Спортивне звання "Майстер спорту України", спортивний розряд "Кандидат у майстри спорту України", перший, другий, третій розряди та перший, другий, третій юнацькі розряди серед чоловіків присвоюються за умови виконання будь-яких чотирьох розрядних нормативів з 14 стандартних вправ відповідно до кваліфікаційної таблиці.