



## **Strongman CUP ATHLETICSEXPO 2020**

### **Самый Сильный Человек Москвы**

#### **Этап кубка России**

**ДАТА:** 28.03.2020

**ВРЕМЯ:** 11 00 - 19 00

**МЕСТО:** г. Москва, 5-й Лучевой просек, 7, стр. 1, Павильон № 4

- Союз Стронгмен России представляет турнир за звание Самого сильного человека Москвы и Московской области.
- Так же вас ждет открытый среди любителей (Мужчины и Женщины)

Данный турнир будет Первым этапом Кубка России, который пройдет в рамках масштабного спортивного фестиваля ATHLETICSEXPO. Участники соревнований сильнейшие атлеты Москвы и центральной России.

На данном турнире будет защищать свой титул, Самого Сильного Человека Москвы (2016, 2017, 2018, 2019) - Руслан Пустовой.

Александр Ейбог - победитель Moscow Strongman CUP 2018, 2019 до 110 кг, не даст спокойно продохнуть ни одному участнику.

Ждем сюрпризов от Владимира Булгакова (Курск), победитель Open Strongman League 2017, победитель Ethnosport Challenge (Russia vs World) 2018, 2019 .

Атлетам предстоит поднимать гигантскую гантель, переносить баллоны (в каждой руке по 140 кг), переворачивать гигантские покрышки, выполнять силовые эстафеты. В Стронгмене не обходима не только сила, но и скорость. И конечно вас ждет одно из самых зрелищных упражнений - это Пул-Пуш, где задача при помощи бревна выполнить за пределы круга или квадрата.

Так же Вас ждет открытый любительский турнир, мы даем возможность проявить себя тем, кто только начинает свой путь в Стронгмене.

**Цели:**

- Популяризация, развитие и совершенствование Стронгмена (силового экстрима) среди населения
- Повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности.
- Выявление лучших спортсменов в силовых, скоростных упражнениях, а также проявления волевых возможностей человека.
- Пропаганда здорового образа жизни и патриотизма

**Соревнования будут включать следующие упражнения:**

1. Гигантская гантель 90 или 100 кг на количество раз за 60 сек.

2. Прогулка Фермера 2x140 кг 20 + 20 м (с разворотом).

Лимит - 60 сек.

3. "Эстафета "

Перенос покрышки 100 кг 20 м + кантовка покрышки 280 кг 5.5 оборотов + перенос мешка 120 кг 20 м.

Лимит - 90 сек

4. "Коромысло" 380 кг на 20 м

Лимит - 60 сек.

5. Камень атласа

Переброс через планку 130 см

150 или 180

6. Пул-пуш

**Ссылки на фото и видео:**

Vkontakte: [https://vk.com/strongman\\_russia](https://vk.com/strongman_russia)

Instagram: [https://www.instagram.com/usr\\_strong/](https://www.instagram.com/usr_strong/)

Facebook: <https://www.facebook.com/strongmanrussia/>

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCLNeGMmu5ByKb-rCbVzyBsA>

**Контакты организаторов:**

Максим Дворецкий тел: +7(965)118-79-03

e-mail: [strongmanrussia@yandex.ru](mailto:strongmanrussia@yandex.ru)

**ALEXPO**  
THLETICS

**28 марта 2020**

# STRONGMAN CUP

Самый сильный человек Москвы, Этап кубка России.  
А так же любительский турнир (мужчины и женщины)



**ALEX**  
FITNESS



**U  
S  
R**



**ROCKTAPE**  
Go Stronger, Longer

