

Порядок выполнения и наименование упражнений**1. «Подъем гигантской гантели»**

По команде судьи атлет должен поднять гантель над головой максимальное количество раз и четко зафиксировать его на вытянутой руке, так же собрать ноги параллельно. Подъем на плечо осуществляется двумя руками, с плеча выталкивается одной рукой.

Снаряд атлет должен опустить в исходное положение только после команды судьи “Вниз!” или свистка.

Запрещается ставить гантель вертикально на плечо (на попа), выталкивать гантель с плеча двумя руками.

Разрешается использование бинтов, напульсников, налокотников, наколенников, магнезии.

Любители

Мужчины - 60 или 70 кг

Женщины – 30 кг

Абсолютная

90 или 100 кг

Лимит времени на выполнение упражнения – 60 секунд.

2. «Прогулка фермера»

По команде судьи атлеты, приподняв снаряды (баллоны) должны пройти 20 + 20 м, выполнив разворот после первых 20 м, за отведенное время. При завершении упражнения атлет должен занести снаряды за финишную линию полностью.

За скольжение снаряда начисляются штрафные секунды. За короткое скольжение - это плюс 2 секунды (в случае если лимит времени из за прибавленных секунд исчерпан, то будут вычитаться 2 метра, за каждое короткое скольжение), за более длинное скольжение 3-4 секунды, на усмотрение главного судьи (с метрами аналогично)

Разрешается использование бинтов, напульсников, налокотников, наколенников, магнезии.

Использовать перчатки, лямки запрещено.

Любители

Мужчины – 2х 100 кг

Женщины – 2х 50 кг

Абсолютная

2х 140 кг

Лимит времени на выполнение упражнения – 60 секунд.

3. «Эстафета»

Приподняв снаряды атлеты должны пройти указанное расстояние, а так же выполнить кантовку покрышки, за отведенное время

В случае если роняется снаряд и он укатывается, атлет обязан вернуть снаряд (допускается катить снаряд) в то место где он его уронил и только после этого продолжить выполнение эстафеты, в противном случае будут начислены штрафные секунды на усмотрение главного судьи.

Любители

Мужчины – кега 100 кг 20 м + кантовка покрышки 280 кг 4.5 оборота

Женщины – кега 60 кг 20 м + кантовка покрышки 150 кг 4.5 оборота

Абсолютная

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

Лимит времени на выполнение упражнения – 90 секунд.

4. "Коромысло"

Атлет, после стартового сигнала судьи, берет на плечи снаряд и начинает движение вперед. При завершении упражнения атлет должен пересечь финишную линию и занести середину коромысла за финишную линию. Упражнение выполняется на время. Побеждает тот атлет, который пройдет заданную дистанцию в кратчайшее время. Если атлет не уложился в отведенный лимит времени, то фиксируется его фактический результат. Атлет имеет право ставить снаряды на пол любое количество раз в течение лимита времени. За умышленное продвижение снаряда по дорожке, атлет получает 5 штрафных секунд за каждую попытку продвижения.

Любители

Мужчины – 240 кг на 20м

Женщины – 170 кг на 20 м

Абсолютная

380 кг на 20 м

Лимит времени на выполнение упражнения – 60 секунд.

5. Перекидывание камня атласа

По команде судьи атлет должен выполнить максимальное количество перебросов камня через планку высотой 130 см за отведенное время.

Допускается использование специального клея, воска, скотча.

Любители

Мужчины – 90 или 115 кг

Женщины – 60 или 70 кг

Абсолютная

150 или 180 кг

Лимит времени на выполнение упражнения – 60 секунд.

6. Пул - Пуш

Перед началом каждого раунда спортсмены стоят в центре круга (квадрата) и держатся за специальные веревки на бревне.

Поединок проводится до 2 побед.

Цель: вытолкнуть соперника за пределы круга (или квадрата) или заставить соперника коснуться бревном пола .

Только Абсолютная категория