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 Кубку світу.

*Майстер спорту України*

1–3 — у чемпіонаті України;

1, 2 — у фіналі Кубку 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 × 110 кг / 60 м /  42 с або 2 × 110 кг / 40 м / 25 с | 2 × 120 кг / 60 м /  42 с або 2 × 120 кг / 40 м / 25 с | 2 × 130 кг / 60 м /  40 с або 2 × 130 кг / 40 м / 22 с | 2 × 140 кг / 60 м /  40 с або 2 × 140 кг / 40 м / 23 с |
| Лог-ліфт на кількість підйомів | 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 на максимум | 110 кг | 130 кг | 145 кг | 160 кг |
| Дамбл на кількість підйомів | 65 кг / 6 разів / 60 с | 75 кг / 6 разів / 60 с | 90 кг / 5 разів / 60 с | 95 кг / 4 рази / 60 с |
| Дамбл  на максимум | 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 / 14 с | 320 кг / 20 м / 14 с | 360 кг / 20 м / 15 с | 380 кг / 20 м / 16 с |
| Тайєрфліп | 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 з акселем на грудях | 160 кг / 4 рази | 180 кг / 4 рази | 200 кг / 4 рази | 220 кг / 4 рази |
| Аксель на кількість підйомів | 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 на максимум | 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 | 2 × 110 кг / 60 м /  47 с або 2 × 110 кг / 40 м / 30 с | 2 × 120 кг / 60 м /  47 с або 2 × 120 кг / 40 м / 30 с | 2 × 130 кг / 60 м / 46.5 с або 2 ×  130 кг / 40 м / 29 с | 2 × 140 кг / 60 м / 46.5 с або 2 ×  140 кг / 40 м / 28 с |
| Лог-ліфт на кількість  підйомів | 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 на максимум | 110 кг | 120 кг | 135 кг | 145 кг |
| Дамбл на кількість підйомів | 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 на максимум | 75 кг | 85 кг | 100 кг | 105 кг |
| 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 | 360 кг / 20 м / 21 с | 380 кг / 20 м / 21 с |
| Тайєрфліп | 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 з акселем  на грудях | 160 кг / 2 рази | 180 кг / 2 рази | 200 кг / 2 рази | 220 кг / 2 рази |
| Аксель на кількість підйомів | 100 кг / 4 рази / 60 с | 110 кг / 4 рази / 60 с | 130 кг / 2 рази / 60 с | 14 кг / 2 рази / 60 с |
| Аксель на максимум | 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 |
| *Перший розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 80 кг / 60 м /  42 с або 2 × 80 кг / 40 м / 25 с | 2 × 90 кг / 60 м /  42 с або 2 × 90 кг / 40 м / 25 с | 2 × 100 кг / 60 м /  40 с або 2 × 100 кг / 40 м / 24 с | 2 × 110 кг / 60 м /  40 с або 2 × 110 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 |
| *Другий розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 80 кг / 60 м / 42 с | 2 × 90 кг / 60 м / 42 с | 2 × 100 кг / 60 м / 40 с | 2 × 110 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 |
| *Третій розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 80 кг / 60 м / 47 с | 2 × 90 кг / 60 м / 47 с | 2 × 100 кг / 60 м / 46 с | 2 × 110 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 |
| *Перший юнацький розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 50 кг / 40 м / 38 с | 2 × 60 кг / 40 м / 38 с | 2 × 70 кг / 40 м / 35 с | 2 × 80 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 р азів / 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 |
| *Другий юнацький розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 50 кг / 40 м / 40 с | 2 × 60 кг / 40 м / 40 с | 2 × 70 кг / 40 м / 40 с | 2 × 80 кг / 40 м / 40 с |
| Лог-ліфт | 40 кг / 4 рази / 60 с | 50 кг / 4 рази / 60 с | 60 кг / 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 |
| *Третій юнацький розряд* | | | | |
| Прогулянка фермера | 2 × 50 кг / 40 м / 45 с | 2 × 60 кг / 40 м / 45 с | 2 × 70 кг / 40 м / 45 с | 2 × 80 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 Кубку 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.