

Запрошуємо ветеранів та військовослужбовців долучитися до Всеукраїнських онлайн-змагань «Сила Сердець»!

2.10.2026 - | Ministerstvo u spravakh veteraniv

Громадська організація «Сила Сердець» проводить Всеукраїнські фізкультурно-спортивні реабілітаційні змагання для ветеранів війни, учасників бойових дій та військовослужбовців.

Цього року, задля безпеки кожного учасника в умовах погіршення безпекової ситуації, захід вперше проходить у онлайн-форматі. Головна мета — об'єднати ветеранів з усіх куточків України, підтримати моральний дух та сприяти відновленню через спорт. Міністерство у справах ветеранів України надає інформаційну підтримку цій ініціативі.

Категорії учасників

Змагання розраховані на осіб із різним рівнем підготовки, пораненнями чи травмами:

- **Категорії А1-А5:** спортсмени з ампутацією чи тяжкими травмами однієї або двох верхніх кінцівок.
- **Категорії Б1-Б5:** спортсмени з ампутацією чи тяжкими травмами однієї або двох нижніх кінцівок.
- **Категорія В:** спортсмени, які пересуваються на кріслах колісних.
- **Категорія С:** спортсмени з ампутацією верхньої та нижньої кінцівок.
- **Категорія Г:** спортсмени з незначними травмами та пораненнями.
- **Категорії Д1-Д2:** спортсмени з тяжкими ушкодженнями внутрішніх органів, порушеннями функцій органів чуття чи сенсорними порушеннями.
- **Категорія Е:** діючі військовослужбовці без травм і поранень, а також курсанти ВВНЗ.

Програма змагань (12 вправ на вибір)

Учасники змагаються у своїх категоріях за власним бажанням, обираючи будь-які дисципліни:

1. Жим штанги лежачи на максимальну кількість разів.
2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи.
3. Підтягування на перекладині.
4. Підйом ніг до перекладини.
5. Присідання на двох ногах.
6. Присідання на одній нозі.
7. Онлайн-біг 1 км (за допомогою застосунків Strava або Runkeeper).
8. Підйом штанги на біцепс сидячи з лави (на максимальну вагу на 1 раз).
9. Підйом гантелі на біцепс однією рукою сидячи (на максимальну кількість разів).
10. Жим гантелі сидячи однією рукою (на максимальну кількість разів).

11. Статичне тримання в куті 90° на одній руці з триманням кута на прес ногами.
12. Виконання греблі на гребному тренажері (дистанція 500 м).

Як взяти участь?

Ознайомитися з детально умовою участі, інструкціями до виконання вправ та зареєструватися можна на офіційному сайті змагань **<https://veteran-games.org>**

Дедлайн реєстрації: 05 жовтня 2026 року.

Долучайтесь до змагань, відновлюйте сили та надихайте інших!

<https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/zaproshuemo-veteraniv-ta-viyskovosluzhbovtsiv-doluchitisya-do-vseukrainskih-onlayn-zmagan-sila-serdets>