

Ниже представлен **полный класс «Гора мышц»** для D&D 5e — воплощение физического совершенства, силы и гормональной мощи. Класс использует уникальную механику **Гормонального резерва**, который позволяет временно усиливать тело, но требует осторожности, чтобы не перегрузить организм.

---

## Гора мышц

*Гора мышц — это живая крепость из плоти и стали. Каждое движение — гром, каждый удар — землетрясение. Они культивируют свою силу, превращая тело в совершенное оружие. Некоторые достигают этого природными методами, другие прибегают к алхимии и гормональным коктейлям, но результат всегда впечатляет: перед вами человек-гора, способный сокрушать врагов голыми руками.*

## Создание Горы мышц

Подумайте, как ваш персонаж пришёл к своей силе: это результат многолетних тренировок, алхимических экспериментов или благословение божества силы? Как он относится к своему телу — как к храму или как к оружию? Ваша сила требует контроля, иначе гормоны могут взять верх.

## Быстрые характеристики

- **Хит-дайс:** 1к12 за уровень горы мышц
- **Хиты на I уровне:** 12 + модификатор Телосложения
- **Хиты на следующих уровнях:** 1к12 (или 7) + модификатор Телосложения
- **Владение доспехами:** Лёгкие, средние, тяжёлые доспехи, щиты
- **Владение оружием:** Простое и воинское оружие
- **Владение инструментами:** Нет
- **Спасброски:** Сила, Телосложение
- **Навыки:** Выберите два из следующих: Атлетика, Запугивание, Внимательность, Выживание, Убеждение

## Снаряжение

Вы начинаете со следующим снаряжением:

- (а) двуручное оружие (большой топор, двуручный меч) или (б) щит и воинское оружие (длинный меч, боевой молот)
  - (а) два ручных топора или (б) лёгкий арбалет и 20 болтов
  - (а) кольчужная рубашка или (б) кожаный доспех и большой щит
  - Поясная сумка, набор путешественника, фляга
- 

## Таблица развития класса «Гора мышц»

Уровень	Бонус мастерства	Особенности	Гормональный резерв
<b>1</b>	+2	Железное тело, Удар титана, Гормональный резерв	уровень + Телосложение
<b>2</b>	+2	Гормональный всплеск, Могучий атлет	
<b>3</b>	+2	Форма гормонов (подкласс)	
<b>4</b>	+2	Увеличение характеристик	
<b>5</b>	+3	Дополнительная атака, Гормональный откат	
<b>6</b>	+3	Особенность подкласса	
<b>7</b>	+3	Адаптация тела	
<b>8</b>	+3	Увеличение характеристик	
<b>9</b>	+4	—	
<b>10</b>	+4	Особенность подкласса	
<b>11</b>	+4	Удар небес	
<b>12</b>	+4	Увеличение характеристик	
<b>13</b>	+5	—	
<b>14</b>	+5	Особенность подкласса	

Уровень	Бонус мастерства	Особенности	Гормональный резерв
<b>15</b>	+5	Гормональная гармония	
<b>16</b>	+5	Увеличение характеристик	
<b>17</b>	+6	—	
<b>18</b>	+6	Особенность подкласса	
<b>19</b>	+6	Увеличение характеристик	
<b>20</b>	+6	Абсолютная гора	

### Общие особенности класса

#### Уровень 1: Железное тело

Ваше тело — оружие. Вы можете использовать **Телосложение** вместо **Ловкости** для расчёта **Класса Доспеха**, если не носите доспех или носите лёгкий/средний доспех (КД = 10 + модификатор Телосложения + модификатор Ловкости, если есть). Также вы имеете **преимущество** на спасброски от эффектов, истощающих вас (например, уровни истощения, магическое старение).

#### Уровень 1: Удар титана

Ваши атаки оружием могут сокрушать защиту. Когда вы попадаете по существу атакой оружием, вы можете заставить его совершить **спасбросок Силы** (Сл = 8 + бонус мастерства + модификатор Силы). При провале вы можете либо **сбить цель с ног**, либо **оттолкнуть** её на 10 футов. Это умение можно использовать количество раз, равное модификатору Силы (минимум 1), восстанавливая после **длительного отдыха**.

#### Уровень 1: Гормональный резерв

Ваше тело вырабатывает гормоны, которые вы можете направлять на усиление. У вас есть количество **очков гормонального резерва**, равное **вашему уровню горы мышц + модификатор Телосложения** (минимум 1). Вы тратите их, чтобы активировать некоторые способности. Все потраченные очки восстанавливаются после **длительного отдыха**.

**Перегрузка:** Если в конце вашего хода у вас осталось **0 очков** гормонального резерва, вы должны совершить **спасбросок Телосложения со Сл 10**. При провале вы получаете **1 уровень истощения**. Если у вас уже есть уровни истощения, этот спасбросок совершается с **помехой**.

#### Уровень 2: Гормональный всплеск

Бонусным действием вы можете войти в состояние **гормонального всплеска**, которое длится **1 минуту**. В этом состоянии:

- Вы получаете **временные хиты**, равные вашему уровню горы мышц + модификатор Телосложения.
- Ваши атаки оружием наносят дополнительный урон, равный **половине вашего уровня** (округлённой вниз), и вы имеете **преимущество** на броски Силы.
- В конце каждого своего хода вы теряете **1 очко гормонального резерва** (если не можете — состояние заканчивается). Состояние также заканчивается, если вы падаете без сознания или используете бонусное действие, чтобы его прекратить.

Количество использований: **2** раза между длительными отдыхами, начиная со **2** уровня; дополнительное использование на **6, 10, 14, 18** уровнях.

### Уровень 2: Могучий атлет

Вы считаетесь на **один размер больше** для целей несения веса, толкания, подъёма и волочения. Кроме того, вы можете **действием** совершить проверку Силы (Атлетика) со Сл **15**, чтобы открыть, разбить или сдвинуть объект, который обычно требует инструментов или магии.

### Уровень 5: Дополнительная атака

Совершая действие Атака, вы можете атаковать **дважды** вместо одного.

### Уровень 5: Гормональный откат

Когда вы выходите из состояния гормонального всплеска, вы можете совершить **спасбросок Телосложения со Сл 15**. При успехе вы восстанавливаете **1к4 + модификатор Телосложения** очков гормонального резерва. Можно использовать один раз между короткими отдыхами.

### Уровень 7: Адаптация тела

Вы получаете **сопротивление** к одному типу урона на ваш выбор (дробящий, рубящий, колющий, огонь, холод, яд). Вы можете изменить выбор после **длительного отдыха**. Кроме того, вы имеете **преимущество** на спасброски от яда и болезней.

### Уровень 11: Удар небес

Ваши атаки оружием считаются **магическими** для преодоления сопротивлений. Кроме того, один раз в день вы можете **действием** совершить одно мощное нападение: сделайте одну атаку оружием; если она попадает, она наносит дополнительно **5к10** урона того же типа и цель должна совершить **спасбросок Силы** (Сл = 8 + бонус мастерства + модификатор Силы), иначе будет **оглушена** до конца следующего хода.

### Уровень 15: Гормональная гармония

Вы больше не получаете уровней истощения от Перегрузки (если у вас **0** очков резерва). Кроме того, вы можете один раз между длительными отдыхами использовать **реакцию**, чтобы, когда вы должны получить уровень истощения, не получать его и вместо этого восстановить **2к6** хитов.

### Уровень 20: Абсолютная гора

Ваше тело достигает пика. Вы получаете:

- Ваш максимум очков гормонального резерва увеличивается на **10**.

- Вы можете использовать **Гормональный всплеск** без затраты бонусного действия, и в этом состоянии вы **не теряете очков резерва** в конце хода.
- Ваша **Сила** и **Телосложение** увеличиваются на **4**, до максимума **24**.
- Вы получаете **иммунитет** к урону от дробящего, рубящего и колющего оружия, если не нанесены магическим оружием.

### Подклассы (Формы гормонов)

Вы выбираете подкласс на **3 уровне**. Подклассы дают особенности на **3, 6, 10, 14, 18** уровнях.

### I. Тренболон (Trenbolone)

Вы — воплощение агрессивной мощи. Вы используете алхимические коктейли, чтобы достичь невероятной силы, но платите за это стабильностью.

Уровень	Особенность	Описание
<b>3</b>	<b>Химическая ярость</b>	Ваш Гормональный всплеск теперь даёт дополнительно: вы добавляете <b>удвоенный модификатор Силы</b> к урону вместо обычного, и ваши атаки имеют <b>угрожающий диапазон 19–20</b> . Однако в конце каждого хода вы теряете <b>2 очка резерва</b> вместо 1.
<b>3</b>	<b>Безжалостность</b>	Когда вы сбиваете существо с ног (Удар титана), вы можете совершить по нему одну дополнительную атаку как <b>бонусное действие</b> .
<b>6</b>	<b>Адреналиновый заряд</b>	Когда вы в состоянии Гормонального всплеска, вы можете <b>реакцией</b> потратить 1 очко резерва, чтобы добавить <b>+5</b> к КД против одной атаки, которую вы видите.
<b>10</b>	<b>Разрушитель</b>	Ваши критические попадания наносят дополнительный урон, равный вашему <b>уровню горы мышц</b> . Кроме того, вы можете один раз в день, когда вы совершаете критическое попадание, восстановить <b>2к6</b> хитов и <b>1к4</b> очка резерва.
<b>14</b>	<b>Гормональный шторм</b>	Вы можете <b>действием</b> потратить 4 очка резерва, чтобы на 1 минуту войти в особое состояние: ваши атаки наносят дополнительно <b>1к10</b> урона, ваша скорость увеличивается на <b>20 футов</b> , и вы получаете <b>регенерацию 10</b> хитов в начале каждого хода. Однако в конце каждого хода вы теряете <b>3 очка резерва</b> , и если вы выходите из состояния, вы получаете <b>1 уровень истощения</b> .

Уровень	Особенность	Описание
18	Апекс хищника	Ваш Гормональный всплеск теперь не требует траты очков резерва в конце хода. Вы получаете <b>преимущество</b> на все атаки, когда у вас более половины максимальных хитов. Кроме того, вы можете использовать <b>Удар небес</b> дважды между длительными отдыхами.

## 2. Тестостерон (Testosterone)

Вы — лидер, чья сила вдохновляет союзников. Ваше присутствие усиливает команду и подавляет врагов.

Уровень	Особенность	Описание
3	Аура лидера	Во время Гормонального всплеска все союзники в радиусе 30 футов получают <b>преимущество</b> на спасброски от испуга и очарования, а также добавляют ваш модификатор Телосложения к проверкам инициативы.
3	Вдохновляющая сила	Когда вы совершаете успешную атаку, вы можете <b>бонусным действием</b> подбодрить союзника, который вас видит или слышит. Он получает <b>1к6</b> к следующему броску атаки, спасброску или проверке характеристики. Количество использований = модификатор Харизмы (минимум 1), восстанавливается после длительного отдыха.
6	Боевой клич	Вы можете <b>действием</b> потратить 2 очка резерва и издать мощный крик. Все враги в радиусе 30 футов должны совершить <b>спасбросок Мудрости</b> (Сл = 8 + бонус мастерства + модификатор Харизмы) или получить <b>помеху</b> на атаки и спасброски до конца следующего хода. Союзники в радиусе получают <b>временные хиты</b> , равные вашему уровню.
10	Единство	Когда союзник в пределах 30 футов получает урон, вы можете <b>реакцией</b> потратить 1 очко резерва, чтобы принять половину этого урона на себя (после всех сопротивлений).
14	Король горы	Ваша Аура лидера теперь также даёт союзникам <b>бонус к урону</b> , равный вашему модификатору Телосложения. Кроме того, вы сами не можете быть <b>испуганы</b> или <b>очарованы</b> в любой момент, не только во время всплеска.

Уровень	Особенность	Описание
18	Великий вождь	Один раз в день вы можете <b>действием</b> потратить 5 очков резерва и на 1 минуту активировать состояние <b>Великого вдохновения</b> : все союзники в радиусе 60 футов получают <b>преимущество</b> на все броски атаки и спасброски, их скорость увеличивается на 10 футов, и они добавляют ваш модификатор Силы к урону. Вы также получаете эти бонусы. После окончания вы получаете <b>1 уровень истощения</b> .

### 3. Гормон роста (Growth Hormone)

Вы — настоящий танк, способный выдерживать невероятные нагрузки. Ваше тело растёт и регенерирует.

Уровень	Особенность	Описание
3	Гигантский рост	Когда вы входите в Гормональный всплеск, ваш размер увеличивается на <b>одну категорию</b> (до большого, если вы средний, и т.д.). Вы получаете <b>дополнительные 10 футов</b> досягаемости в ближнем бою и <b>преимущество</b> на проверки Силы.
3	Кожный панцирь	Ваша КД увеличивается на <b>1</b> , когда вы не носите тяжёлую броню. Кроме того, вы получаете <b>сопротивление</b> к дробящему урону.
6	Регенерация	В начале каждого своего хода, если у вас не более половины максимальных хитов, вы восстанавливаете <b>1к6 + модификатор Телосложения</b> хитов. Это не действует, если вы получили урон от огня или кислоты в предыдущем ходу.
10	Непреклонность	Когда вы должны быть сбиты с ног, парализованы или оглушены, вы можете <b>реакцией</b> потратить 2 очка резерва, чтобы игнорировать это состояние. Кроме того, вы не можете быть перемещены против вашей воли, пока стоите на земле.
14	Титаническое тело	Ваш размер увеличивается ещё на одну категорию (до огромного, если вы были большим) во время Гормонального всплеска. Теперь ваша досягаемость +15 футов, и вы наносите дополнительный урон <b>1к12</b> к каждой атаке. Вы также получаете <b>сопротивление</b> к рубящему и колющему урону.

Уровень	Особенность	Описание
<b>18</b>	<b>Неуязвимость</b>	Ваша Регенерация теперь восстанавливает <b>2к8 + модификатор Телосложения</b> хитов в начале хода, независимо от того, ниже ли у вас половина хитов. Вы также получаете <b>сопротивление</b> к огню, холоду и кислоте. Один раз в день вы можете <b>реакцией</b> сбросить все уровни истощения (кроме 6).

#### 4. Натурал (Natural)

Вы достигли силы без алхимии — чистым трудом и генетикой. Ваша техника и дисциплина позволяют вам использовать силу более безопасно и эффективно.

Уровень	Особенность	Описание
<b>3</b>	<b>Чистая мощь</b>	Вы не получаете уровней истощения от Перегрузки (когда у вас 0 очков резерва). Кроме того, ваш Гормональный резерв увеличивается на <b>+2</b> (поверх стандартной формулы).
<b>3</b>	<b>Техника удара</b>	Вы можете вместо Удара титана использовать <b>Технический удар</b> : при попадании вы можете добавить к урону <b>1к6</b> и выбрать эффект: либо сбить с ног, либо оттолкнуть на 15 футов, либо лишить реакции до конца хода. Исполнений = модификатор Силы, восстанавливается после короткого отдыха.
<b>6</b>	<b>Гормональная экономия</b>	Ваш Гормональный всплеск теперь требует только <b>1 очко</b> резерва для активации (вместо обычного?), и в конце хода вы теряете <b>1 очко</b> (как обычно). Кроме того, вы можете поддерживать его на <b>1 минуту</b> дольше (до 2 минут), если тратите 1 очко в конце дополнительной минуты.
<b>10</b>	<b>Мастер тела</b>	Вы получаете <b>преимущество</b> на спасброски Телосложения и Силы. Кроме того, вы можете <b>действием</b> потратить 1 очко резерва, чтобы совершить проверку Силы (Атлетика) с преимуществом для выполнения сверхчеловеческого усилия (разрушить стену, поднять тяжесть и т.п.).
<b>14</b>	<b>Пик формы</b>	Ваш Гормональный всплеск теперь даёт <b>дополнительную атаку</b> в рамках действия Атака (всего 3 атаки за действие). Вы также получаете <b>+2</b> к Силе и Телосложению (максимум 22).

Уровень	Особенность	Описание
18	Идеальная гора	Вы можете использовать <b>Гормональный всплеск</b> без ограничений по количеству раз (но всё ещё тратите очки). Вы не можете быть оглушены, парализованы или ошеломлены. Ваши атаки считаются <b>магическими</b> , а также наносят дополнительный урон, равный вашему модификатору Телосложения. Один раз в день, когда вы падаете до 0 хитов, вы можете вместо этого остаться на <b>1 хите</b> и немедленно войти в Гормональный всплеск (без затраты очков).

---

### Гормональный резерв и Перегрузка

**Очки гормонального резерва:** уровень + модификатор Телосложения. Восстанавливаются после длительного отдыха. Можно восстановить часть коротким отдыхом? (по желанию Мастера — например, 1к4 за короткий отдых, но не более половины). В описании не дано, но можно добавить для баланса.

**Перегрузка:** если в конце хода у вас 0 очков, сбросок Телосложения Сл 10, иначе 1 уровень истощения. Это стимулирует игрока не расходовать всё до нуля, либо рисковать.

---

### Заключение

Класс «Гора мышц» предлагает три различных пути (агрессивный, лидерский, танковый) и один «чистый» вариант. Механика гормонального резерва заставляет игрока балансировать между мощью и истощением. Таблицы развития позволяют легко отслеживать прогресс. Все особенности описаны с конкретными цифрами и механиками, соответствующими стилю D&D 5e.