

## **Black Bulls III 2024**

Francesco Vaccarone in collaborazione con la palestra Black Bulls e F.I.S.Man organizza la prima edizione di Deadlift Massimale con Power Bar e la terza edizione del Black Bulls Strongman Cup.

### **Luogo Gara.**

#### **Palestra Black Bulls A.S.D.**

Indirizzo: **Stradale Ivrea, snc, 10019 Strambino TO**

### **Specialità Gara.**

La competizione svolta è un evento Deadlift Massimale al mattino e una di Strongman Sport (Contest Show che comprende anche la prova del mattino) al pomeriggio; che da qualifica diretta alla finale del Campionato Italiano 2024 (King of Power).

Per la conquista dei titoli di Italy's Strongest Man e Italy's Strongest Woman, di categoria e assoluto.

Per maggiori info consulta il Regolamento Generale 2024.

### **Orari Gara.**

**Orario Pesa** (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi) :

- 06/07/2024 Presso :[Palestra Black Bulls](#); Stradale Ivrea, snc, 10019 Strambino TO

Ore: 18.30 - 19.30.

- 07/07/2024 Presso: [Palestra Black Bulls](#); Stradale Ivrea, snc, 10019 Strambino TO

Ore 09.00 – 9.30.

- L'organizzazione non è tenuta ad effettuare il peso di nessun atleta al di fuori degli orari indicati.

Gli atleti che non effettueranno la pesa non avranno accesso alla competizione.

Le dinamiche di pesa saranno soggette al Regolamento Generale paragrafo: 2.02.A. Modalità di Pesa degli Atleti.

**Orario Briefing:**

- 07/07/2024 Ore: 09.30 – 09.45.

**Orario Competizione 07/07/2024** (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- Mattino, Ore: 10.00 – 13.00.

- Premiazioni, Ore: 13.15 – 13.30.

- Pausa Pranzo, Ore: 13.30 – 14.30.

- Pomeriggio, Ore: 14.30 – 18.30.

- Premiazioni, Ore: 18.30 – 19.00.

### **Responsabilità Atleti.**

Se taluni atleti incorreranno in danneggiamenti volontari o accidentali di: attrezzature, ambienti gara, strutture e servizi; verranno ritenuti responsabili e chiamati a risarcire il danno provocato.

Sia esso causato da semplice negligenza, sia da una sbagliata gestione delle suddette o intenzionalità.

## **Costi.**

	Fino al 10/06/2024	Fino al 25/06/2024
Gara Stacco. (Non Tesserati e Tesserati)	45€	55€
Strongman Cup. (Tesserati)	60€	70€

L'Approvazione del Tesseramento Annuale può richiedere alcuni giorni a seconda del metodo di pagamento impiegato.

## **Prove Gara.**

- Mattino:

**Deadlift Massimale Power Bar** (Non Tesserati, Novice, Rookie, Pro): 10.00 - 13.00.

- **Premaizioni:** 13.15 – 13.30.

- **Pausa Pranzo:** 13.30 – 14.30.

- Pomeriggio:

**Apollon Axle for Reps** (Novice, Rookie).

**Medley Press** Bilanciere – Apollon Axle – Log Lift. (Pro).

**Farmer's Walk** (Novice, Rookie, Pro).

**Bag/Atlas Stone Stone Reps** (Rookie, Pro W.).

**Truck Pull** (Pro M.).

## **Diretta Youtube.**

Diretta dalle ore **09.45** sul canale youtube: [StrongmanitaliaTV](https://www.youtube.com/strongmanitaliaTV)

## **REGOLAMENTO PROVE.**

### **A.01. PREMESSA.**

Per garantire l'imparziale e sportivo svolgimento di tutti gli eventi, gli atleti sono tenuti a rispettare le seguenti regole, oltre alle norme presenti nel Regolamento Generale 2023. R.G. 1.0.

Tutti gli atleti sono tenuti a svolgere le prove nel rispetto della sportività più assoluta, in modo da non comprometterne le normali e corrette dinamiche sportive.

- Regole generali per gli eventi del campionato Strongman Italia:

- Una volta iniziata una prova, la gestione degli attrezzi da gara è a completa discrezione dell'atleta, il quale dovrà gestirli e controllarli nei termini specifici di ogni prova. Oppure come indicato dal regolamento della prova in questione.
- Come specificato nel regolamento generale, sarà obbligatorio indossare calzature e maglia da gara, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova.
- Non sarà possibile utilizzare collanti o similari su nessuna parte del corpo o della propria attrezzatura durante lo svolgimento degli eventi, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova.
- Non sarà possibile indossare guanti o fasciature di alcun tipo sulle mani, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova. Eccezione fatta per gli atleti i quali presentino ferite alle mani (lacerazioni e/o tagli evidenti).
- Prima del via dell'arbitro gli atleti potranno essere a contatto con le attrezzature, ma è severamente vietato sollevarle (o spostarle a seconda della tipologia di prova) in alcun modo prima di esso. In caso di infrazione, sarà assegnata falsa partenza.

- Prima dello svolgimento delle prove, è nell'interesse dell'atleta far prendere visione agli arbitri dei seguenti problemi:

- Impossibilità concreta ed oggettiva nel distendere una od ambedue le articolazioni dei gomiti a causa di problemi articolari, in modo da non essere discriminati nel conteggio delle ripetizioni valide, nelle prove di Press.
- Ferite o lacerazioni alle mani causate dalle prove durante la competizione, in modo da potervi applicare sopra fasciature e bendaggi, senza incorrere in penalizzazioni o squalifiche.
- Qualsiasi altra problematica che comprometta il classico e corretto svolgimento delle prove.
- Se per un qualsiasi malfunzionamento delle attrezzature o errore arbitrale, un atleta viene chiamato a ripetere la prova (dagli stessi arbitri di giornata se lo riterranno opportuno e necessario), potrà farlo quando tutti gli atleti della categoria di appartenenza avranno svolto nel regolare ordine di partenza la prova in questione. Se l'atleta in di cui sopra risultasse essere l'ultimo in ordine di partenza, avrà diritto a 3 minuti di pausa.

### **A.02. PROVE.**

Le prove (comprehensive dei carichi) e gli orari di gara delle stesse sono sottoposti a modifiche per motivazioni logistiche a discrezione degli organizzatori e per motivazioni logistiche non dipendenti da essi.

Al fine di completare in qualunque caso lo svolgimento della competizione. Le modifiche (esaminate dal Consiglio Esecutivo) saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man al fine di dare il minimo disagio agli atleti.

Le prove seguono le seguenti modalità come da campionato F.I.S.Man:

## Regolamento Deadlift Massimale Power Bar.

### **1.00. MODALITA' GARA**

Per poter gareggiare in questa tipologia di evento non è richiesto necessariamente il tesseramento annuale di campionato N.S.L., R.S.L. o P.S.L. (vedi il Regolamento Generale paragrafo 2.00.), ma l'iscrizione per i non tesserati seguirà delle dinamiche differenti (vedi la casella di iscrizione Deadlift Massimale Power Bar sul sito Strongmanitalia.com).

La partecipazione all'evento concerne il rispetto del Regolamento Generale 2024.

Le chiamate dei carichi gara sono selezionabili da una lista precedentemente posta a disposizione degli atleti in riferimento ad ogni singola prova (vedi paragrafo 4.03.A e 4.03.B.), ed i carichi andranno ad incrementare seguendo tale lista fino alla fine della competizione.

### **1.01. CATEGORIE DI PESO.**

Gli atleti sono suddivisi esclusivamente in categorie di peso senza tenere conto dell'appartenenza a N.S.L. R.S.L. o P.S.L.; quali:

- Categorie di peso Femminili:
  - La Light Class (U64kg), di cui faranno parte le atlete di 64Kg di peso a scendere.
  - La Open Class (+64kg), di cui faranno parte le atlete da 64 Kg di peso a salire.
- Categorie di peso Maschili:
  - La Welter Class (U80kg), di cui faranno parte gli atleti di massimo 80 Kg di peso a scendere.
  - La Extra Class (U90kg), di cui faranno parte gli atleti da 90 Kg di peso a scendere.
  - Heavy Class (U105kg), di cui faranno parte gli atleti da 105kg di peso a scendere.
  - La Open Class (+105kg), di cui faranno parte gli atleti da 105 Kg di peso a salire.

### **1.02. PROCEDURA DI PESA.**

In sede di pesa, gli Arbitri (o gli organizzatori che sono stati delegati a fare le veci dei suddetti) sono tenuti a prendere in considerazione l'ettogrammo come quantità minima rilevabile. E' concesso all'atleta un comporto di 0,5 kg oltre al valore massimo di categoria al momento della pesa.

Al momento della misura del peso, ogni partecipante è tenuto a presentarsi vestito almeno di slip (e reggiseno/top per le donne), boxer o pantaloncini a scelta e, se lo riterrà opportuno, potrà ripetere la pesa una seconda volta, purché questo non pregiudichi i regolari tempi indicati dei termini di pesa.

L'organizzatore della competizione ha facoltà di modificare i tempi massimi di pesa, se lo ritenesse opportuno per consentire il regolare svolgimento della competizione.

Se un atleta dovesse arrivare in ritardo alle procedure di pesa, ma comunque prima dell'inizio della competizione, gli arbitri possono decidere a loro discrezione se eseguire la procedura di pesa (nel caso ci siano i tempi tecnici necessari).

Un atleta che dovesse incorrere in questa dinamica di pesa (ovvero oltre il limite di tempo consentito), perderà qualsiasi confronto nel caso dovessero avvenire situazioni di pari merito.

### **1.03. CAMBIO CATEGORIA DI PESO.**

Di seguito riportate le dinamiche da rispettare nel caso in cui un atleta Tesserato al Campionato (sia esso N.S.L.; R.S.L., P.S.L.) non dovesse rientrare nella categoria di peso indicata in sede di Tesseramento ed iscrizione Maxima (i quali devono combaciare):

- Se si vuole partecipare al Maxima da Tesserati al Campionato non sarà consentito partecipare ad una categoria di peso differente da quella dell'iscrizione al campionato, se non attraverso una nuova re-iscrizione al campionato nella nuova categoria di peso richiesta (Regolamento Generale 2.02.B).
- Gli atleti che non riusciranno a rientrare nella propria categoria di peso in riferimento all'iscrizione al campionato, nonostante il comporta nei termini della validità della pesa (0,5kg), avranno la possibilità di re-isciversi al campionato, andando a compilare il modulo di iscrizione ed a pagare la somma richiesta. Modalità attuabile anche in sede di gara (Regolamento Generale 2.02.B).

Di seguito riportate le dinamiche da rispettare nel caso in cui un atleta Non Tesserato al Campionato (sia esso N.S.L.; R.S.L., P.S.L.) non dovesse rientrare nella categoria di peso indicata in sede di iscrizione Maxima:

- Se si vuole partecipare al Maxima da Non Tesserati al Campionato sarà consentito partecipare ad una categoria di peso differente da quella nell'iscrizione al Maxima, indicando la nuova al momento della pesa.

#### **1.04. RECORD E CATEGORIE DI PESO E DI ETA'.**

I Record delle alzate di Deadlift con Power Bar vengono riconosciuti e registrati nelle seguenti categorie di età e di peso.

##### **1.04.1. CATEGORIE DI ETA'.**

- Fasce di età riconosciute:
  - Sub Junior: Atleti di età inferiore a 18 Anni (da compiere).
  - Junior: Atleti di età compresa tra 18 Anni (compiuti) e 23 anni (da compiere).
  - Senior: Atleti di età compresa tra 23 Anni (compiuti) e 40 anni (da compiere).
  - Master I: Atleti di età compresa tra 40 Anni (compiuti) e 50 anni (da compiere).
  - Master II: Atleti di età compresa tra 50 Anni (compiuti) e 60 anni (da compiere).
  - Master III: Atleti di età compresa tra 60 Anni (compiuti) e 70 anni (da compiere).
  - Master IIII: Atleti di età compresa tra 70 Anni (compiuti) e 80 anni (da compiere).

##### **1.04.2. CATEGORIE DI PESO.**

- Le categorie di peso Femminili :
  - U57kg, di cui faranno parte le atlete di 57Kg di peso a scendere.
  - U64kg, di cui faranno parte le atlete di 64Kg di peso a scendere.
  - U73kg, di cui faranno parte le atlete di 73Kg di peso a scendere.
  - U82kg, di cui faranno parte le atlete di 82Kg di peso a scendere.
  - La Open (+82kg), di cui faranno parte le atlete da 82 Kg di peso a salire.
- Categorie di peso Maschili:
  - U80kg, di cui faranno parte gli atleti di 80Kg di peso a scendere.
  - U90kg, di cui faranno parte gli atleti di 90Kg di peso a scendere.
  - U105kg, di cui faranno parte gli atleti di 105Kg di peso a scendere.
  - U120kg, di cui faranno parte gli atleti di 120Kg di peso a scendere.
  - La Open (+120kg), di cui faranno parte gli atleti da 120Kg di peso a salire.

### **1.04.3. RECORD STANDARD.**

- Bilanciere Standard Powerlifting: L.: 220cm; D.: 29mm.

-Carichi Espressi in kg.

	<b>Sub.J.</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior</b>	<b>Master I</b>	<b>Master II</b>	<b>Master III</b>	<b>Master IIII</b>
<b>W.u57</b>	120	130	160	130	120	100	70
<b>W.u64</b>	130	150	180	150	130	110	80
<b>W.u73</b>	140	160	190	160	140	120	90
<b>W.u82</b>	150	170	200	170	150	130	100
<b>W.Open</b>	160	190	220	190	160	140	110
<b>M. u80</b>	220	250	280	250	220	200	170
<b>Men. u90</b>	240	270	290	270	240	220	190
<b>Men. u105</b>	250	280	310	280	250	230	200
<b>Men. u120</b>	260	290	340	290	260	240	210
<b>Men Open</b>	270	310	370	310	270	250	220

## **2.00. MODALITÀ ALZATE GARA.**

Ad ogni atleta sono concessi 3 tentativi per tipologia di prova. Una volta eseguito un tentativo, il seguente dovrà essere effettuato ad un carico superiore od uguale (per il secondo caso, solo se il tentativo precedente è fallito). L'atleta/accompagnatore dovrà dichiarare il carico una volta concluso il suo turno di sollevamento.

-Il tempo per presentarsi in pedana per ogni atleta è di 30s (vedi paragrafo 3.00).

-Il tempo a disposizione di ogni atleta per completare l'alzata è di 60s dal fischio di inizio dell'arbitro. Non vi sono limitazioni del numero di volte che l'atleta può provare a sollevare la prova, anche parzialmente.

-Una volta iniziato il turno di alzata con un determinato carico, non sarà possibile per nessun atleta cambiare il valore dell'alzata da lui selezionata (dichiarata precedentemente o meno) con il valore in questione.

-E' possibile chiamare il nuovo Record Italiano, purché si incrementi il precedente di almeno 1kg.

Nel caso in cui un atleta dovesse ripetere il tentativo con il medesimo carico, o scegliendo un carico per il quale non sono state presentate chiamate da parte di altri atleti, si avranno le seguenti opzioni a disposizione:

- Ripetere la chiamata una volta effettuati tutti i tentativi restati degli altri atleti per il carico in questione;
- Ripetere il tentativo con una pausa di 3 minuti se non sono presenti altre chiamate per quel carico da parte di altri atleti. Se trattasi di Record, il tempo a disposizione per il recupero sarà di 5 minuti;
- Far procedere la competizione con il carico superiore, ed eseguire la chiamata solo quando i tentativi degli altri atleti saranno conclusi. Scegliendo questa opzione, sarà negata la possibilità di chiamare il carico in questione come chiamata seguente per l'atleta che ripete l'alzata.

Il 4° tentativo viene concesso solamente nel caso in cui l'alzata sia un tentativo di Record, e se soddisfa le seguenti opzioni:

- Se il 3° tentativo sia esso una normale chiamata od un Record, e sia stato convalidato con successo.
- Se il 3° tentativo sia una chiamata di record anche se non convalidata. In questo caso il carico chiamato del 4° tentativo deve essere il medesimo del 3° tentativo.

Nel caso in cui due o più atleti si trovino ad effettuare tentativi di Record, saranno seguite le seguenti modalità:

- Se due partecipanti alla competizione effettuano la chiamata del record in 4° prova, ed il primo dei due atleti in ordine di entrata in gara effettuasse il sollevamento, l'altro dovrà necessariamente chiamare un peso superiore.
- Se due atleti sollevassero il medesimo carico, stabilisce il nuovo record chi ha effettuato il sollevamento per primo, ma la competizione di categoria e/o assoluta viene vinta da chi ha il peso corporeo minore.

### **3.00. CLASSIFICA DI SPECIALITÀ, CLASSIFICA COMBINATA CONTEST SHOW.**

La classifica della competizione viene redatta in base al carico sollevato (dal sollevamento più pesante a quello più leggero in modo discendente) dagli atleti sia nella Specialità (singola prova) in funzione della categoria di peso, sia in Assoluto (singola prova), raggruppando tutti gli atleti per sesso senza distinzioni di categorie di peso.

Vengono premiate le categorie della Specialità in singola prova in funzione delle categorie di peso. Al termine della competizione viene stilata una classifica Assoluta su tutti e due gli eventi, raggruppando tutti gli atleti per sesso senza distinzioni di categorie di peso.

Vengono premiati il miglior atleta Assoluto Maschile e Assoluto Femminile.

#### **3.01. CLASSIFICA DI SPECIALITÀ SINGOLA PROVA.**

La classifica viene suddivisa per sesso e categoria di peso, e viene stilata direttamente in riferimento all'alzata validata e con il carico maggiore riportata dagli atleti durante la competizione.

Nel caso di parità nel carico sollevato, vince l'atleta con il peso corporeo minore (per tale criterio viene preso in esame uno scarto minimo di 0,1kg tra gli atleti).

Se anche in questo caso dovesse presentarsi la parità dei carichi sollevati e del peso corporeo, vince la prova chi ha eseguito per primo il sollevamento.

#### **3.02. CLASSIFICA CONTEST SHOW**

La classifica generale della competizione divisa esclusivamente per categorie di Peso come da paragrafo 1.01. viene "suddivisa" per categoria di appartenenza (tesseramento) al Campionato Strongman inserendo i dati nelle rispettive classi Novice, Rookie, Pro e suddivisione di peso W.U64; W.Open; (N)U90kg; (N)Open; U80kg; U90kg; U015kg; M.Open.

Attribuendo un punteggio ad ogni singolo atleta seguendo le dinamiche delle normali competizioni Strongman come da Regolamento Generale.

### **4.00. OPERAZIONI GARA DI ATLETI E ACCOMPAGNATORI.**

Le procedure di gara che riguardano gli atleti, per il corretto e fluido svolgimento della competizione, si articolano nei seguenti punti:

- L'Atleta viene chiamato dal presentatore ad effettuare il tentativo;
- Dopo aver chiamato un Atleta in pedana, il presentatore dichiarerà gli atleti che si devono preparare per la chiamata successiva;
- L'atleta, nel caso dello stacco da terra, una volta pronto per il sollevamento, farà un cenno all'arbitro per far iniziare il contro alla rovescia;
- L'atleta, una volta concluso il sollevamento, dovrà andare a dichiarare al referente-dati la chiamata successiva di sollevamento.

Le procedure di gara che riguardano gli accompagnatori/allenatori, per il corretto e fluido svolgimento della competizione, si articolano nei seguenti punti:

- L'accompagnatore può seguire l'atleta solo fino all'entrata del campo gara;
- L'accompagnatore potrà interagire con l'arbitro solo per constatare e segnalare che l'atleta sia pronto per il conto alla rovescia, durante il tempo tecnico impiegato dallo stesso per la preparazione ed il posizionamento delle fasce nella prova dello stacco.
- L'accompagnatore, una volta che l'atleta avrà concluso il sollevamento, potrà andare per esso a dichiarare al referente-dati la chiamata successiva di sollevamento.

## **5.00. PENALITA'.**

Oltre alle penalità espresse nel Regolamento Generale 2023. R.G. 1.0. e nel paragrafo 4.00, si hanno una serie di situazioni in cui, se un atleta e/o accompagnatore vi incorressero, sarebbero sottoposti a sanzioni. Qui di seguito le specifiche:

- Gli atleti sono tenuti a presentarsi sul campo gara entro 30 secondi dalla chiamata del presentatoreo dell'arbitro. Nel caso in cui un atleta dovesse non rispettare il tempo massimo indicato, perderà la possibilità di effettuare il sollevamento, e sarà costretto a passare al turno successivo, non potendo ripetere il tentativo con il carico chiamato per l'alzata in questione.
- Non è permesso all'accompagnatore/allenatore dell'atleta entrare sul campo gara durante l'esecuzione della prova, pena l'annullamento del tentativo di sollevamento.
- Se taluni atleti incorressero in danneggiamenti volontari od accidentali di: attrezzature da gara e non, ambienti gara, pavimentazioni, strutture e servizi della location ospitante, saranno ritenuti responsabili e saranno chiamati a risarcire il danno provocato. Sia esso causato da semplice negligenza o da una sbagliata gestione delle suddette. Tale regolamentazione ha validità anche per l'area riservata al riscaldamento, per l'area degli spogliatoi e per quella di transito pedonale o con mezzi che sia all'interno della recinzione della struttura ospitante.

## **6.00. REGOLAMENTO PROVE.**

### **6.01. STABILITÀ E CONVALIDA ALZATE GARA.**

Una volta sollevato il carico sopra la propria testa nella posizione adeguata (specificata nel regolamento), l'atleta dovrà rimanere immobile per un tempo sufficientemente lungo da ottenere la convalida da parte dell'arbitro. Qualsiasi movimento dei piedi o segno di instabilità marcata, sarà motivo di prolungamento del tempo di convalida.

Modalità similari per le dinamiche di posizione adeguata e stabilità, saranno applicate al sollevamento di stacco da terra, come espresso nel regolamento specifico della specialità.

La prova sarà convalidata dall'arbitro con un movimento del braccio esteso e discendente, accompagnato dal fischio se le condizioni acustiche lo permetteranno.

### **6.02. PROVE.**

Le prove e gli orari di gara delle stesse sono sottoposti a modifiche per motivazioni logistiche a discrezione degli organizzatori, e per motivazioni logistiche non dipendenti da essi, al fine di completare in qualunque caso lo svolgimento della competizione. Le modifiche saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man al fine di dare il minimo disagio agli atleti.

Le due prove seguono le seguenti modalità come da campionato F.I.S.Man:

### **6.02.1 Barbell Deadlift.** (Non Tesserati, Novice, Rookie, Pro).

La prova "Barbell Deadlift" consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con pesi da 45 cm di diametro. Per questo evento viene utilizzata una Power Bar dal diametro di 29mm e Lunghezza 220cm.

Nella modalità "Max" vince colui il quale riesce ad effettuare il sollevamento più pesante dell'intera sessione.

- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

#### **"For Max"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra il bilanciere ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà avere le gambe e la schiena estese e l'articolazione delle anche non dovrà formare un angolo concavo tra torace e femori.
- Le ginocchia non fortemente serrate o la schiena non fortemente iperestesa, non sono motivo di ripetizione non valida in questa prova.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se dichiara, alzando un braccio, di fermarsi.
- Vi è la possibilità di eseguire questa prova con solo indosso il corpetto o senza indossare la maglia ufficiale. Non è permesso indossare una qualsiasi altra maglia che non sia quella del campionato.

#### **Penalità:**

- Non è concesso alcun tipo di "rimbalzo" o di "touch and go" ne tantomeno di "tensione continua". Il Bilanciere e i dischi devono sempre essere scaricati completamente al suolo. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è permesso lo stile di stacco "sumo" come da regolamento internazionale.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.

-Per favorire la massima prestazione da parte degli atleti, è possibile a loro od a chi per loro, di concordare un gesto per dare il via libera all'arbitro nell'inizio del contro alla rovescia. I tempi di preparazione non devono andare a compromettere il lineare svolgimento della competizione. Qualsiasi irregolarità sarà sanzionata a discrezione degli arbitri.

Successione carichi Barbell Deadlift espressi in kg:

60,65,70,75,80,85,90,95,100,105, 110, 115,120,125,130,135,145,150,155,160,165 ,170,175,180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245, 250, 255, 260, 265, 270, 275, 280, 285, 290, 295, 300, 305, 310, 315, 320, 325, 330, 335, 340, 345, 350, 355, 360, 365, 370, 375, 380, 385, 390, 395, 400 e così via.

-La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se dichiara alzando un braccio l'intento di fermarsi.

### 6.02.2 Apollon Axle Lift. 1vs1 (Novice, Rookie).

La "Apollon Axle" è una prova in cui un bilanciere rigido del diametro di 50 mm privo di cuscinetti e non flessibile, viene sollevato sopra la testa.

L'esercizio è molto simile allo slancio nel sollevamento pesi.

I dischi utilizzati avranno misura standard di 450mm di diametro, ed la barra ha un peso di 20kg.

Nella modalità "For Reps" vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti nel tempo designato.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

#### "For Reps"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Apollon Axle ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- Ogni sollevamento valido dovrà partire da terra e concludersi con gambe e braccia distese sopra la testa, piedi non più larghi della larghezza dei gomiti, e non più sfalsati della loro lunghezza.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### Penalità :

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa, mentre contatto o strusciate senza spinta non sono motivo di penalizzazione. In caso di rilevato aiuto con la testa da parte dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'Apollon Axle per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Alla seconda infrazione di questo genere che viene riscontrata, si procede con la squalifica.
- Durante la fase di girata, non è consentito usare come supporto un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa. Dopo il richiamo dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.
- L'Apollon Axle deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essa, l'atleta sarà squalificato dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Per non creare disagi, si precisa che non sarà possibile interporre panni o asciugamani di alcun tipo tra l'addome e la cintura, a meno che non si tratti di cinture elastiche in neoprene come specificato nella sezione "Attrezzature di supporto".

#### Carichi utilizzati (successione gara):

W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open	W.R U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
A.20kg	B.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
35 kg	45 kg	65 kg	75 kg	45 kg	55 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg

### 6.02.3. Medley Press For Time. (Pro).

La "Medley Press" è una prova in cui diversi attrezzi come Apollon Axle, Log e Bilanciere vengono sollevati sopra la testa in sequenza.

Axle: Dischi utilizzati avranno misura standard di 450mm di diametro, il diametro della barra 50mm e un peso di 20kg.

Log: Diametro 323mm e distanza maniglie 600mm.

Bilanciere WL.: Lunghezza 220cm e diametro 28mm.

Nella modalità "For Time" vince colui il quale riesce ad effettuare il numero prefissato di sollevamenti nel minor tempo possibile.

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.
- Sequenza sollevamenti: 2reps Bil. | 2 reps Axle | 2 reps Log.

#### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra il Bilanciere (primo attrezzo da sollevare) ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- Ogni sollevamento valido dovrà partire da terra e concludersi con gambe e braccia distese sopra la testa, piedi non più larghi della larghezza dei gomiti, e non più sfalsati della loro lunghezza.
- Per questa prova saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata basandosi sugli attrezzi sollevati, e in caso di parità sul tempo eseguito.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### Penalità :

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa, mentre contatto o strusciate senza spinta non sono motivo di penalizzazione. In caso di rilevato aiuto con la testa da parte dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'Apollon Axle/Log/Bil. per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Alla seconda infrazione di questo genere che viene riscontrata, si procede con la squalifica.
- Durante la fase di girata, non è consentito usare come supporto un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa. Dopo il richiamo dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.
- L'Apollon Axle deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. Il Log deve obbligatoriamente atterrare sopra gli appositi cuscini indicati dagli organizzatori. Il Bilanciere deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essa/essi, l'atleta sarà squalificato dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Per non creare disagi, si precisa che non sarà possibile interporre panni o asciugamani di alcun tipo tra l'addome e la cintura, a meno che non si tratti di cinture elastiche in neoprene come specificato nella sezione "Attrezzature di supporto".
- Non è consentito procedere all'attrezzo successivo se quello precedente non è stato correttamente convalidato dall'Arbitro gara.

**Carichi utilizzati (successione gara):**

<b>Attrezzo</b>	<b>Reps</b>	<b>W.P. U64</b>	<b>W.P. Open</b>	<b>M.P. U80</b>	<b>M.P. U90</b>	<b>M.P. U105</b>	<b>M.P. Open</b>
Log	2	52 kg	57 kg	87 kg	97 kg	107 kg	122 kg
Axle	2	55 kg	60 kg	90 kg	100 kg	110 kg	130 kg
Bil.	2	60 kg	65 kg	95 kg	105 kg	115 kg	140 kg



#### 6.02.4. Farmer's Walk. 1vs1 (Novice, Rookie, Pro).

Il "Farmer's Walk", è una prova che si ispira al lattaiolo che trasporta i fusti contenenti il latte con ognuna delle due mani si dovranno afferrare e trasportare oggetti pesanti per una certa distanza e nel più breve tempo possibile.

Altezza delle maniglie: 40/50cm dal terreno.

Diametro delle maniglie: 28/30mm.

- Tempo massimo: 60 secondi.
- Percorso gara : 12 m andata e 12 m ritorno (24 m totali ).

#### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta già posizionato sull'attrezzo procederà al sollevamento e al trasporto.
- Una volta toccata la linea di inversione di percorso con tutte e due le estremità anteriori dei farmer's (rispetto al senso di marcia del primo tratto), sarà possibile invertire il senso di marcia.
- Ogni atleta può appoggiare il peso in qualsiasi momento della gara e ripartire senza alcuna penalità
  - Se durante una di queste operazioni i Farmer's (punte del Frame ) dovessero risultare non allineati rispetto alla linea intermedia o finale, avrà la facoltà di riportare allo stesso livello il Farmer's (la punta del Frame) più avanzato rispetto a quello retrostante.  
Oppure avrà la facoltà di sollevare il farmer più arretrato per riallinearlo con il farmer più avanzato, in questo caso sarà però tenuto a sollevarlo con una sola mano staccandolo dal terreno.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

#### Penalità :

- Se l'atleta dovesse spingere volontariamente i Farmer's/Frame (appoggiati al suolo) per farli avanzare, sarà ammonito ed obbligato dal giudice di gara a riportarli indietro prima di poter avanzare nuovamente. Se recidivo, scatta la squalifica dalla prova.
- Nel caso in cui un atleta esca fuori dal percorso indicato, sarà penalizzato con immediata conclusione della prova in quel punto. Se nell'uscire dal percorso verranno ostacolati altri atleti scatta la squalifica dalla prova. l'atleta ostacolato può decidere se ripetere o meno la prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante, resina o fasce adesive durante questa prova, né tantomeno fasce per la presa o guanti. Nel caso in cui l'atleta venisse colto in fragrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
  - Eccezione per gli atleti i quali hanno le mani ferite, dopo aver fatto prendere visione agli arbitri del problema, è possibile indossare cerotti o bendaggi nella zona ferita della mano in questione.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.

#### Carichi utilizzati (successione gara):

	W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open	W.R U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
2 x kg	50	60	75	90	60	70	90	100	110	120

	W.P. U64	W.P. Open	M.P.U80	M.P.U90	M.P.U105	M.P.Open
2 x kg	70	80	110	120	130	140

#### **6.02.5. Bag/Atlas Over The Bar. (Rookie, Pro W.).**

La prova "Atlas Stone Over The Bar" consiste nel sollevare una pietra di forma sferica sopra ed oltre una barra posta orizzontalmente. La scelta dell'atlas da sollevare è a discrezione dell'atleta in riferimento alla lista di scelta possibili in riferimento alla categoria.

Nella modalità "For Reps" vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti nel tempo massimo prefissato con l'atlas di maggior peso.

Un sollevamento con l'atlas di peso maggiore batte qualsiasi numero di sollevamenti con l'atlas dal peso minore.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

#### **"For Time"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare la pietra ed iniziare la prova. Le mani dovranno essere posizionate sul supporto in questo momento.
- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà gettare l'Atlas Stone oltre e sopra la barra, il sollevamento sarà conteggiato come valido solo quando la pietra toccherà il suolo.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La pietra verrà fatta rotolare nuovamente ai piedi dell'atleta da un addetto dello staff.
- Vi è la possibilità di eseguire questa prova senza indossare la maglia ufficiale a patto che non siano presenti loghi e scritte di alcun tipo su di essa.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

#### **Penalità:**

- Durante la fase di girata, non è consentito usare come supporto un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa. Dopo il richiamo dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Per non creare disagi, si precisa che non sarà possibile interporre panni o asciugamani di alcun tipo tra l'addome e la cintura, a meno che non si tratti di cinture elastiche in neoprene come specificato nella sezione "Attrezzature di supporto".
- Non è consentito procedere all'attrezzo successivo se quello precedente non è stato correttamente convalidato dall'Arbitro gara.
- Non è consentito portare con se nessun contenitore di colla sul campo gara durante lo svolgimento della prova. Ma è consentito all'atleta preparare le pietre con la colla se lo riterrà opportuno prima dell'inizio della prova.
- L'applicazione e la rimozione dei collanti sulle braccia è consentita solo nell'apposita area di riscaldamento, che verrà indicata prima dell'inizio della Prova Atlas Stone.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Non è consentito l'utilizzo di colle a base oleosa ma solo resinosa. Per evitare problematiche di qualsiasi tipo agli atleti le marche di colla consigliate sono la Spider Tack e la Elite Tacky e similari.

**Carichi utilizzati :**

	<b>W.R. U64</b>	<b>W.R. Open</b>	<b>M.R. U80</b>	<b>M.R. U90</b>	<b>M.R. U105</b>	<b>M.R. Open</b>	<b>W.P. U64</b>	<b>W.P. Open</b>
kg	50/80	50/80	80/100	100/120	100/120	100/120	80/100	80/100

50kg Sand Bag.

80kg Atlas D.40cm.

100,120kg Atlas D.50cm.

**6.02.6. Truck Pull (Pro M.).**

Il "Truck Pull" consiste nella traina di un autocarro, un veicolo da trasporto, un camion, autobus o tram i quali vengono trascinati tramite un'imbragatura ed indossata dall'atleta all'altezza del busto e una corda posizionata frontalmente all'atleta che potrà utilizzare per esercitare forza attraverso le braccia. Il vincitore è colui il quale conclude il percorso prestabilito nel minor tempo possibile.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

- Percorso di gara: 25 m ( solo andata ), è possibile che la distanza cambi a seconda delle condizioni del fondo stradale.

**"For Time"**

- Dopo che l'atleta sarà in posizione e la corda di ancoraggio sarà messa in tensione, l'arbitro potrà fischiare il via ed il conducente rilascerà i freni del veicolo.
- La corda d'aiuto sarà facoltativa per qualsiasi categoria, ma la possibilità di utilizzo viene scelta per ogni categoria in sede di gara da Organizzazione e Arbitri a seconda della resistenza offerta dal veicolo in modo da favorire la spettacolarità e performance della prova.
- Nel caso in cui l'atleta dovesse cadere e uscire dalla visuale della cabina di guida, il conducente è tenuto a frenare il mezzo per la sicurezza dello stesso atleta.

**Penalità :**

- L'atleta non può in alcun modo girarsi ed afferrare la corda che lo lega al mezzo che sta trainando, in seguito a questa azione scatta la completa squalifica dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.

**Carichi utilizzati :**

Il peso del veicolo da trainare sarà di circa 11000 - 13000kg.