

Pontedera Strong X 2024

F.I.S.Man in collaborazione con il [Expo Motori](#) organizza l'Official Qualification 2024, il Pontedera Strong X.

Luogo Gara.

Manifestazione: **EXPO MOTORI PONTEREDERA.**

Indirizzo: **Via dei Pratacci, 23, 56025 Pontedera PI.**

Orari Gara.

Orario Pesa Atleti (presso Expo Motori) :

- 26/04/2024 Ore: 21.00 – 21.30.

- 27/04/2024 Ore: 12.30 – 13.00.

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:

- 27/04/2024 Ore: 14.00 – 14.15.

Orario Inizio Competizione (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- 27/04/2024 Ore: 14.30.

Ordine Prove Gara.

Ordine delle prove durante la giornata ([Attesa di conferma](#)):

- **Bag Toss.** Pro S.L.Men.

- **Front Hold.** Rookie S.L. e Pro S.L.

- **Car Deadlift.** Rookie S.L. e Pro S.L.

- **Apollon Axle C. e Press.** Rookie S.L. e Pro S.L.

- **Husafell Walk.** Rookie S.L. e Pro S.L.

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.

Data	Fino al 15/04	Fino al 20/04
Costo	60€	75€

L'ingresso alla Fiera è incluso nel prezzo di iscrizione e comprende anche l'accesso di 1 Accompagnatore per atleta.

Diretta Youtube.

Diretta dalle ore **14.00** sul canale youtube: **StrongmanitaliaTV**

Regolamento Prove Pontedera Strong 2024.

PREMESSA

Per garantire l'imparziale e sportivo svolgimento di tutte le prove, gli atleti sono tenuti a rispettare le seguenti regole, oltre alle norme presenti nel regolamento Generale.

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

- Regole generali per le prove del campionato Strongman Italia:
 - Una volta iniziato un evento, la gestione degli attrezzi da gara è a completa discrezione dell'atleta, che dovrà gestirli e controllarli nei termini specifici di ogni prova. O come indicato dal regolamento dell'evento in questione.
 - Come specificato nel regolamento generale, sarà obbligatorio indossare calzature e maglia da gara, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento .
 - Non sarà possibile utilizzare collanti o similari su nessuna parte del corpo o della propria attrezzatura durante lo svolgimento degli prove, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento.
 - Non sarà possibile indossare guanti o fasciature di alcun tipo sulle mani, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento. Eccezion fatta per gli atleti i quali presentino ferite alle mani (lacerazioni e/o tagli evidenti).
 - 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 del via dell'arbitro; in caso di infrazione, sarà assegnata falsa partenza.
- E' nell'interesse dell'atleta far prendere visione agli arbitri dei seguenti problemi, prima dello svolgimento delle prove:
 - 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 una 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 l'evento in questione. Se l'atleta in questione dovesse essere l'ultimo in ordine di partenza avrà diritto ad almeno 5 minuti di pausa.
- Modifiche di carichi e distanze delle prove e aggiunta al regolamento di nuove prove e modalità delle esistenti:
 - I carichi e le distanze espresse nei seguenti paragrafi sono sottoposti a modifiche a seconda della competizione e tipologia di attrezzatura utilizzata. L'aggiunta stessa di nuove prove è possibile e a

discrezione di F.I.S.Man. Che comunicherà le modifiche e/o aggiunte con adeguato preavviso (in concomitanza con l'apertura delle iscrizioni) per gli atleti.

-Possono avvenire modifiche delle prove a causa di motivi logistici non dipendenti dagli organizzatori e/o F.I.S.Man. Le modifiche saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man al fine di dare il minimo disagio agli atleti.

- **Modifica orari e modalità gara:**

- Le prove e gli orari gara 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.



Regolamento Pontedera Strong X 2024.

REGOLAMENTO PROVE:

Husafell Carry (R.S.L. e P.S.L.) 1 VS 1.

La "Husafell Carry" (Sand o Iron) è una prova che prevede il trasporto di un oggetto di forma di cilindro o di "scudo" all'interno di un percorso designato.

La Husafell utilizzata (Iron) ha un diametro di 40cm e un'altezza di 80cm, con due tubi perpendicolari al corpo centrale.

Nella modalità "For Max Distance" vince colui che percorre la distanza maggiore senza far toccare terra alla "Husafell".

"For Max Distance"

- Percorso di gara: rettilinei di 15m o 25m da percorrere per più volte possibili invertendo il senso di marcia.
- L'atleta potrà invertire la marcia alla linea dei 15/25 metri solo dopo averla superata con entrambi i piedi.
- Al fischio dell'arbitro tutti gli atleti dovranno staccare la husafell ed iniziare il trasporto. Chi rimane fermo per più di 3 secondi da dopo il fischio dell'arbitro, viene squalificato
- L'attrezzo non potrà più toccare terra oltrepassata per la prima volta la linea di partenza con entrambi i piedi.
- Una volta iniziata la prova, ogni atleta potrà fermarsi quando lo ritiene necessario, ma senza appoggiare l'oggetto a terra.
- La prova finisce quando la Husafell tocca il terreno.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

Penalità:

- Nel caso in cui un atleta esca fuori dal percorso indicato, sarà penalizzato con conclusione della prova in quel punto esatto. Se nell'uscire dal percorso verranno ostacolati altri atleti scatta la squalifica. L'atleta ostacolato può decidere se ripetere o meno la prova.
- E' possibile trasportare la iron husafell solamente non aggrappandosi per nessuno dei suoi spigoli, ma utilizzando solo corpo centrale e supporti laterali. Se l'atleta dovesse iniziare la prova tenendo a sé la husafell come descritto, scatta la squalifica dalla prova. Nel caso in cui invece l'atleta dovesse afferrare nel modo descritto sopra la husafell a gara in corso, la prova termina e viene conteggiata la distanza percorsa fino a quel punto.
- 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 flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica dalla prova.

Carichi utilizzati (successione gara):

W.R	W.R.	W.P.	W.P.	M.R.	M.R.	M.P.	M.R.	M.P.	M.R.	M.P.	M.P.
U64	Open	U64	Open	U80	U90	U80	U105	U90	Open	U105	Open
Sand.	Sand.	Sand.	Sand.	Iron	Iron	Iron	Iron	Iron	Iron	Iron	Iron
90kg	90kg	90kg	90kg	80kg	90kg	90kg	100kg	100kg	115kg	115kg	130kg

Apollon Axle Lift (R.S.L. e P.S.L.) 1 VS 1.

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 i carichi saranno in parte solidali alla barra. In sequenza i vari aumenti del peso solidale: 42kg, 72kg.

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.R U64	W.R. Open	W.P. U64	W.P. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.P. U80	M.R. U105	M.P. U90	M.R. Open	M.P. U105	M.P. Open
B.42	B.42	B.42	B.42	B.72	B.72	B.72	B.72	B.72	B.72	B.72	B.72
47 kg	52 kg	57 kg	62 kg	72 kg	82 kg	87kg	97 kg	97kg	102 kg	112kg	132kg

Bag Toss/Weight Over the Bar (P.S.L. M.)

Il "Weight Over the Bar" consiste nel lanciare un oggetto o più oggetti di forma rettangolare o quadrata o sferica sopra ed oltre una barra posizionata orizzontalmente, impugnandolo/i per la maniglia con tutte e 2 le mani.

Nella modalità "For Reps" vince colui che lancia tutti gli oggetti oltre la barra nel minor tempo totale; nella modalità "For Max Height" vince colui che riesce ad effettuare il lancio più alto dell'intera sessione rimanendo l'ultimo concorrente in gara.

- Tempo massimo 60s secondi.

"For Reps/Time"

- Al fischio dell'arbitro l'atleta posizionato nel punto indicato con almeno un piede su di esso inizierà la prova.
- Per considerare valido il lancio, l'atleta dovrà lanciare l'oggetto oltre e sopra la barra, il lancio sarà conteggiato come valido quando il carico toccherà il suolo.
- Dopo ogni lancio non valido l'atleta dovrà recuperare l'oggetto e riposizionarsi sul lato di inizio della prova.
- Se la bag dovesse rimanere sulla barra di passaggio l'atleta potrà procedere all'oggetto seguente.
- Se durante il proseguo della prova la bag in questione dovesse cadere dal lato dell'atleta esso sarà tenuto a lanciare nuovamente la bag; nel caso della caduta sul lato della convalida, la bag sarà conteggiata senza nessuna variazione.
- Sono conteggiati gli intertempi di convalida delle Bag.
- La prova finisce quando l'atleta lancia con successo tutte le Bag o esaurisce il tempo a disposizione. Oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

Penalità:

- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante, resina o fasce adesive durante questa prova, né tanto meno fasce per la presa o guanti. Nel caso in cui l'atleta venisse colto in flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- E' consentito lanciare l'oggetto solo attraverso l'uso delle mani. Nel caso in cui l'atleta utilizzi altre parti del corpo o strumenti esterni, scatta la squalifica dalla prova.
- Non è consentito procedere a un oggetto successivo se la bag precedente non viene conteggiata come valida.
- 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.

Carichi utilizzati (successione gara):

Cat. Aleti.	M.P. U80	M.P. U90	M.P. U105	M.P. Open
Altezza.	400cm	400cm	400cm	400cm
Carico.	14 kg	16 kg	16 kg	18 kg
	16 kg	18 kg	18 kg	20 kg
	18 kg	20 kg	20 kg	23 kg
	20 kg	23 kg	23 kg	25 kg
	23 kg	25kg	25 kg	27 kg

Deadlift Car (PSL e RSL) 1 VS 1.

La "Deadlift Car" consiste nello staccare da terra una struttura metallica attraverso una barra orizzontale (similare al bilanciere) sopra la quale viene posizionata un'autovettura.

Per questa prova l'altezza della barra da terra è di circa 38cm; il diametro della barra è di 30mm.

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 già posizionato con la presa salda sull'attrezzo, inizierà la prova.
- 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.
- Prima di riportare al suolo l'attrezzo, per ripartire con il sollevamento, l'atleta dovrà averlo appoggiato a terra, scaricando completamente la tensione. (L'approvazione di risalita sarà convalidata dall'arbitro).
- 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 "touch and go". Il carico del bilanciere o della struttura dovrà essere scaricato completamente al suolo. Se questo non dovesse avvenire dopo il richiamo, l'atleta è tenuto a portare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda 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.

Carichi utilizzati (successione gara):

W.R U64	W.R. Open	W.P. U64	W.P. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open	M.P. U80	M.P. U90	M.P. U105	M.P. Open
120kg	140kg	160kg	180kg	180kg	200kg	220kg	240kg	240kg	260kg	280kg	310kg

Nota Bene: I carichi espressi nella tabella sovrastante sono INDICATIVI e possono essere soggetti a variazioni importanti a causa del modello di auto scelto e dell'inclinazione del terreno.

Una volta individuate le autovetture utilizzate in gara l'organizzazione cercherà di informare tempestivamente gli atleti.

Front Hold (PSL e RSL) 1 VS 1.

Il "Front Hold" consiste nel trattenere a braccia distese un carico di forma cilindrica attraverso una maniglia. In questa prova l'atleta dovrà poggiare a un supporto verticale spalle e glutei durante tutto lo svolgimento.

Nella modalità "For Max Time" vince colui che resiste per un tempo maggiore in posizione senza portare le mani (a braccia distese) più in basso della linea superiore delle spalle.

"For Max Time"

- L'atleta viene aiutato dagli addetti a mettersi in posizione con il carico in mano, al fischio dell'arbitro gli addetti lasceranno il carico e l'arbitro farà iniziare il tempo.
- L'arbitro darà indicazioni sul corretto posizionamento e distensione delle braccia prima di dare il via.
- Il centro della maniglia dovrà essere posizionato tra la linea superiore della testa e la linea superiore del deltoide/spalle. Il tempo finisce quando la maniglia sale o scende sotto uno di questi due limiti.
- I gomiti non fortemente serrati in partenza non sono motivo di invalidazione.
Il tempo finisce se vengono piegati e le braccia risultano essere flesse durante lo svolgimento della prova.
- Non è possibile indossare copricapo di alcun tipo durante la prova.

Penalità:

- In caso di flessione delle braccia è concessa una veloce segnalazione da parte dell'arbitro. L'atleta sarà tenuto a riposizionarsi. Nel caso contrario questo decreterà la fine della prova.
- Se l'atleta dovesse sollevare glutei o spalle/scapole dal supporto questo decreterà la fine della 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.

Carichi utilizzati (successione gara):

W.R. U64	W.R. Open	W.P. U64	W.P. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.P. U80	M.R. U105	M.P. U90	M.R. Open	M.P. U105	M.P. Open
7kg	7kg	7kg	10kg	10kg	13kg	13kg	16kg	16kg	19kg	19kg	22kg