

## Ludi Piceni I 2024

Valerio Massimo Ciaralli in collaborazione con la Palestra Adrenalina e F.I.S.Man organizza la prima edizione di Ludi Piceni Strongman Cup.

### Luogo Gara.

#### [Palestra Adrenalina](#)

Indirizzo: **Via Pietro Nenni, 2, 63093 Roccafluvione AP**

### Specialità Gara.

La competizione svolta è un evento di Strongman Sport 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) :

- 13/09/2024 Presso : [Palestra Adrenalina](#); **Via Pietro Nenni, 2, 63093 Roccafluvione AP.**

Ore: 19.00 - 20.00.

- 14/09/2024 Presso : [Palestra Adrenalina](#); **Via Pietro Nenni, 2, 63093 Roccafluvione AP.**

Ore 08.00 – 9.00.

- 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:**

- 14/09/2024 Ore: 09.15 – 09.45.

**Orario Competizione 14/09/2024** (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- Mattino, Ore: 10.00 – 12.30.

- Pausa Pranzo, Ore: 12.30 – 13.30.

- Pomeriggio, Ore: 14.00 – 17.30.

- Premiazioni, Ore: 18.00 – 18.30.

### 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 31/08/2024	Fino al 09/09/2024
Strongman Cup. (Tesserati)	60€	70€

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

## **Prove Gara.**

- **Mattino** 10.00 - 12.30.:

Deadlift/Reps 1vs1 (Novice) e Deadlift Ladder (Rookie e Pro).

Apollon Axle Lift/Reps (Novice) e Monster Dumbbell (Rookie e Pro).

- **Pausa Pranzo:** 12.30 - 13.30.

- **Pomeriggio:** 14.00 - 17.30.:

Truck Pull (Pro).

Farmer's Walk 1vs1 (Novice) e Farmer's Walk + Husafell Walk 1vs1 (Rookie e Pro).

Atlas Stone Lift (Rookie e Pro).

## **Diretta Youtube.**

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



## **1.00. REGOLAMENTO PROVE.**

### **1.01. 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 2024. 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. Eccezion 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.

### **1.02. 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:

### **1.03. 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.

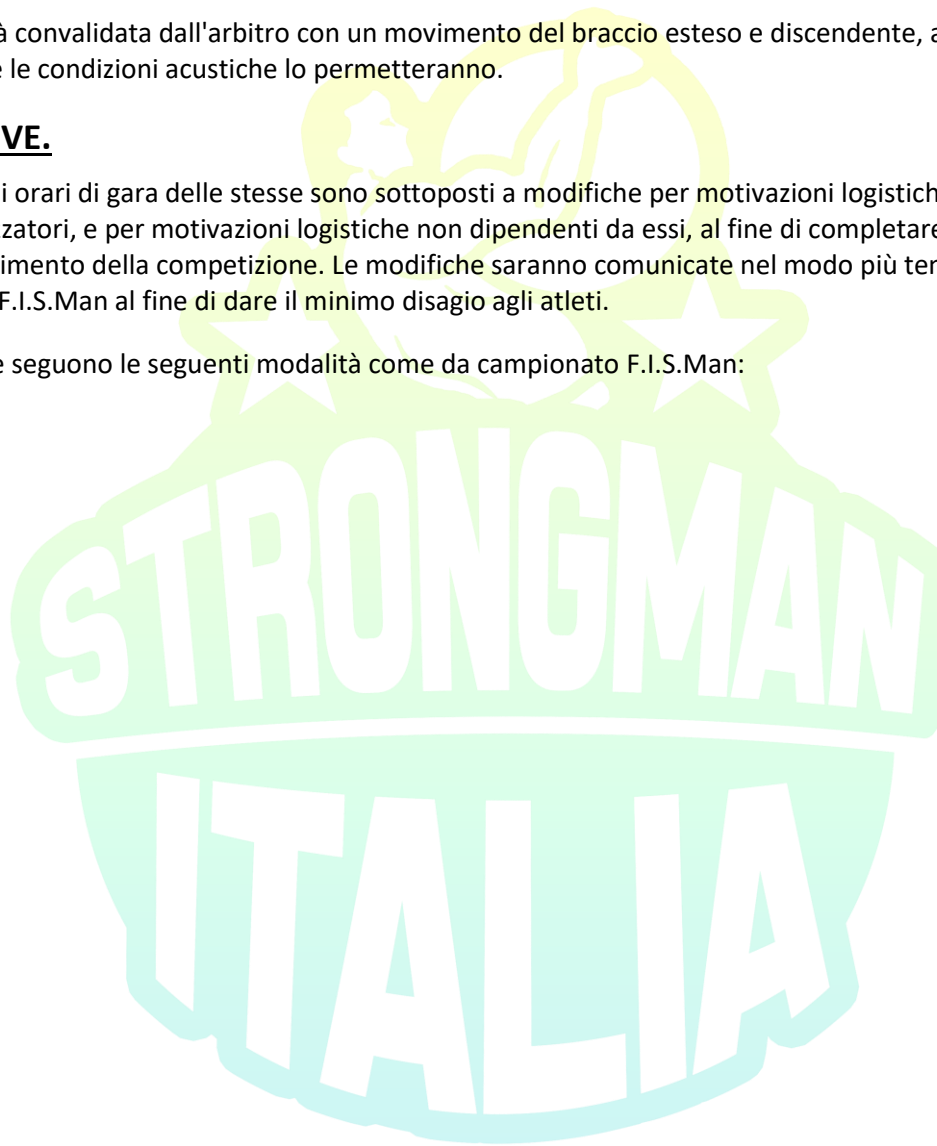
Modalità simili per le dinamiche di posizione adeguata e stabilità, saranno applicate al sollevamento di stacco da terra, come espresso nel regolamento specifico della specialità.

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

### **2.00. 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:



## 2.01. APOLLON AXLE LIFT. 1vs1 (Novice).

-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.

Tempo massimo: 60 secondi.

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

### "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
A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
35 kg	45 kg	65 kg	75 kg

## 2.02. MONSTER DUMBBELL LIFT. 1vs1 (Rookie e Pro).

-Il "Monster Dumbbell Lift" in cui un "manubrio" di dimensioni non standard viene sollevato da terra a sopra la testa, utilizzando solo un braccio nella fase finale del movimento.

Diametro Maniglia 60mm

Diametro esterno: 27cm

Lunghezza: 80cm

Tempo massimo: 60 secondi.

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

### "For Reps"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra il Monster Dumbbell ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- Sarà possibile portare fino alla spalla il Db. utilizzando ambedue le mani.
- La fase di press e il precedente caricamento gambe dovranno sempre essere effettuati solamente dopo aver rilasciato il Db. con la mano opposta a quella utilizzata per effettuare il sollevamento.
- Ogni sollevamento dovrà concludersi con le gambe estese, i piedi non più larghi della larghezza delle spalle e non più sfalsati della loro lunghezza.
- Il braccio utilizzato per effettuare il press dovrà essere esteso sopra la testa e il busto riportato in posizione verticale, con la proiezione della testa sul suolo entro la larghezza dei piedi.
- E' possibile passare al sollevamento successivo facendo toccare al Db. terra anche solo con una sua parte.
- 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 possibile toccare il Db. con la mano opposta a quella utilizzata per la fase di Press, durante lo svolgimento di quest'ultima. Stesso vale per la fase di discesa del Leg Drive. Qualsiasi sollevamento effettuato in questo modo sarà ritenuto nullo. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta non potrà posizionare il gomito del braccio utilizzato nel sollevamento su nessuna parte del proprio corpo o dell'attrezzatura da gara (cintura ). Qualsiasi sollevamento effettuato in questo modo sarà ritenuto nullo. 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.

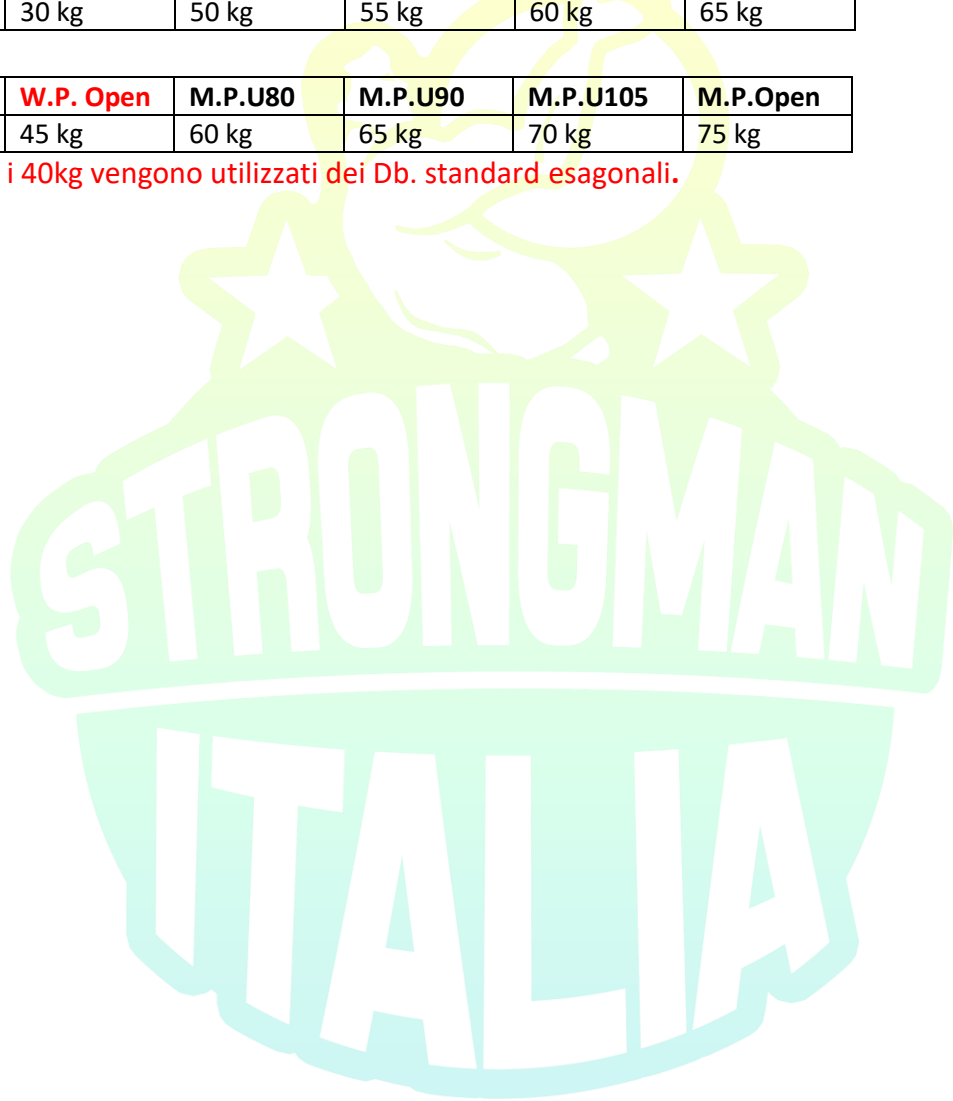
- Il M.Db. deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essa, l'atleta sarà squalificato dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Per non creare 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 :**

<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>
25 kg	30 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg

<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>
40 kg	45 kg	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg

Nota: Sotto i 40kg vengono utilizzati dei Db. standard esagonali.



### 2.03. FARMER'S WALK. 1vs1 (Novice).

-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 : 24m

-Nella modalità "For Time" vince colui che percorre nel minor tempo possibile il percorso indicato.

#### "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 flagrante 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
2 x kg	50	60	75	90



## 2.04. MEDLEY FARMER'S WALK E HUSAFELL WALK. 1vs1 (Rookie e Pro).

- Il "Farmer's Walk", è una prova che si ispira al lattaio 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.

- 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. L'attrezzo parte posizionato su un supporto e dovrà essere posizionata su di un altro supporto per la conclusione della prova.

La Husafell Shield utilizzata (Iron) ha una larghezza massima di 70cm, un'altezza di 60cm e uno spessore di 20cm.

Tempo massimo: 75 secondi.

Percorso gara : 15m Farmer's + 15m Husafell.

Nella modalità "For Time" vince colui che percorre nel minor tempo possibile il percorso indicato.

### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta già posizionato sui Farmer's procederà al sollevamento e al trasporto.
- 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.
- Una volta toccata la linea di inversione di percorso con tutte e due le estremità anteriori dei Farmer's sarà possibile per l'atleta correre indietro e procedere al sollevamento e trasporto della Husafell.
- L'Husafell non potrà più toccare terra oltrepassata 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 viene posizionata sul supporto designato e l'atleta stacca le mani da essa.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

### 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.
- 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.
- 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 flagrante 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:**

<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>	
Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell
60 kg	70 kg	70 kg	80 kg	90 kg	110 kg	100 kg	120 kg	110 kg	130 kg	120 kg	150 kg

<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>	
Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell	Farmer's W.	Husafell
70 kg	90 kg	80 kg	100 kg	110 kg	140 kg	120 kg	150 kg	130 kg	160 kg	140 kg	180 kg



## 2.05. ATLAS STONE LADDER. (Rookie e Pro).

-La prova "Atlas Stone Ladder Over The Bar" consiste nel sollevare una serie di pietre di forma sferica sopra ed oltre una barra posta orizzontalmente.

Altezza della barra per le donne: 120cm

Altezza della barra per gli uomini: 130cm

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.

- Sequenza sollevamenti: 4 Atlas Stone in sequenza crescente di peso.

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

### "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 saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- 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 :

Categoria	Carichi Atlas.
<b>W.R.U64</b>	60 kg (Sacco) – 80kg (Atlas). <b>Reps/60s.</b>
<b>W.R. Open</b>	60 kg (Sacco) – 80kg (Atlas). <b>Reps/60s.</b>
<b>M.R.U80</b>	80 kg - 90 kg - 100 kg - 110kg
<b>M.R.U90</b>	90 kg - 100 kg - 110kg – 124kg
<b>M.R.U105</b>	90 kg - 100 kg - 110kg – 124kg
<b>M.R.Open</b>	100 kg - 110kg – 124kg – 145kg
<b>W.P. U64</b>	80 kg - 90 kg - 100 kg - 110kg
<b>W.P. Open</b>	80 kg - 90 kg - 100 kg - 110kg
<b>M.P.U80</b>	100 kg - 110kg – 124kg – 145kg
<b>M.P.U90</b>	100 kg - 110kg – 124kg – 145kg
<b>M.P.U105</b>	110kg – 124kg – 145kg – 160kg
<b>M.P.Open</b>	110kg – 124kg – 145kg – 160kg

### 2.06. TRUCK PULL. (Pro).

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 **Carico da determinare.**

## 2.07. BARBELL DEADLIFT. (Novice).

La prova "Barbell Deadlift" consiste nello staccare (sollevare) da terra un Apollon Axle caricato con dischi da 450mm di diametro.

Per questo evento viene utilizzata una Barra (Axle) dal diametro di 50mm.

- Tempo massimo: 60 secondi.

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

### "For Reps"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Axle 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.

### Carichi utilizzati :

W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open
B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg
70 kg	90 kg	130 kg	160 kg

## 2.05. BARBELL DEADLIFT LADDER. (Rookie e Pro).

La prova "Barbell Deadlift Ladder" consiste nello staccare (sollevare) da terra una serie di bilancieri e/o Axle Bar caricati con dischi da 450mm di diametro.

Per questo evento vengono utilizzate o Apollon Axle o Bilancieri dal diametro di 29mm.

- Tempo massimo: 90 secondi.

- Sequenza sollevamenti: 1 Apollon Axle - 1 Apollon Axle – 1 Bilanciere 29mm.

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

### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra la prima barra : Apollon Axle (primo attrezzo da sollevare), 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.
- Una volta convalidato il sollevamento si potrà passare alla barra successiva e così via.
- 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.

### 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.
- Non è consentito procedere all'attrezzo successivo se quello precedente non è stato correttamente convalidato dall'Arbitro gara.

Categoria	Axle	Axle	Bil.29mm
W.R U64	95 kg	115 kg	125 kg
W.R. Open	105 kg	125 kg	135 kg
M.R.U80	160 kg	180 kg	200 kg
M.R.U90	180 kg	200 kg	220 kg
M.R.U105	200 kg	220 kg	240 kg
M.R.Open	210 kg	230 kg	250 kg
W.P. U64	140 kg	160 kg	170 kg
W.P. Open	160 kg	180 kg	190 kg
M.P.U80	230 kg	250 kg	270 kg
M.P.U90	250 kg	270 kg	290 kg
M.P.U105	270 kg	290 kg	310 kg
M.P.Open	300 kg	320 kg	340 kg