

## Master of Sand II 2024

Luigi Mazza in collaborazione con l'evento Xmaster e F.I.S.Man organizza la seconda edizione del Master of Sand Strongman Cup.

### Luogo Gara.

#### [XMasters](#)

Indirizzo: **Via F. Lippi, 5, Lungomare Goffredo Mameli, 178, 60019 Senigallia AN**

### Specialità Gara.

La competizione di Strongman Sport è uno Special Event con dinamiche che verranno di seguito descritte. Aperto ai tesserati del Campionato Italiano Strongman 2024.

All'interno della competizione vi è un evento di Stacco Massimale (Master of Deadlift) al quale sarà possibile iscriversi anche da non tesserati al campionato.

La competizione è valida per la qualifica alla finale del campionato italiano e 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.

### Special Event.

- Per questo evento vi saranno due categorie di peso maschili: Open e -90kg e una sola categoria femminile (Open).
- Gli atleti al momento dell'iscrizione saranno tenuti a scegliere tra le due macrocategorie Beginner ed Elite. Solo gli atleti della categoria Elite accumuleranno punti per la finale di campionato ed esclusivamente i primi classificati delle stesse avranno qualifica diretta alla finale.
- La competizione è aperta a tutti i tesserati al campionato Novice, Rookie e Pro e agli atleti Internazionali.

	Beginner		Elite	
Uomini	-90kg	Open	-90kg	Open
Donne	Open		Open	

- Se un atleta durante le procedure di pesa, non dovesse risultare nei limiti della categoria alla quale è iscritto al campionato, per poter concorrere dovrà effettuare nuovamente il tesseramento annuale alla nuova categoria di peso.

-I partecipanti accumuleranno punti per la Classifica Annuale Atleti. (Direttamente i punti accumulati nella competizione).

### Orari Gara.

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

- 19/07/2024 Presso : [XMasters](#); Via F. Lippi, 5, Lungomare Goffredo Mameli, 178, 60019 Senigallia AN  
Ore: 17.30 - 19.30.

- 20/07/2024 Presso: [XMasters](#); Via F. Lippi, 5, Lungomare Goffredo Mameli, 178, 60019 Senigallia AN  
Ore 09.00 – 9.30.

Ore 14.00 – 14.30. Per la competizione Master of Deadlift.

- 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:**

- 20/07/2024 Ore: 09.30 – 09.45.

- 20/07/2024 Ore: 14.30 – 14.45.

**Orario Competizione 20/07/2024** (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- Mattino, Ore: 10.00 – 13.15.

- Pausa Pranzo, Ore: 13.15 – 14.30.

- Pomeriggio, Ore: 15.00 – 18.30.

- Premiazioni, Ore: 18.45 – 19.15.

#### **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 14/07/2024
Master of Deadlift. (Non Tesserati e Tesserati)	50€
Strongman Cup. (Tesserati)	100€

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

#### **Prove Gara.**

- Mattino:

**Apollon Axle for Reps (Donne):** 10.00 - 10.45.

**Monster Log (Uomini):** 10.45 – 11.45.

**Keg Toss (Uomini):** 11.45 – 12.30.

**Loading Keg (Donne):** 12.30 – 13.15.

- Pausa Pranzo: 13.15 – 14.30.

- Pomeriggio:

**Master of Deadlift (Uomini e Donne):** 15.00 – 17.00.

**Sandbag Over the Bar (Donne):** 17.00 – 17.30

**Sandbag Loading (Uomini):** 17.45 – 18.30

#### **Diretta Youtube.**

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

## **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 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.

### **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:

### 1.02.1 Master of Deadlift. (Non Tesserati – Tesserati)

La prova “Elephant Barbell Deadlift” consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con pesi da 45 cm di diametro. Per questo evento viene utilizzata una Kratos Bar dal diametro di 28.5mm e Lunghezza 3048mm.

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

- 4 Tentativi a disposizione per atleta.
- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

**Nota Bene:** Le dinamiche esecuzione prova e chiamata in pedana seguiranno il Regolamento Maxima Barbell Deadlift 2024.

#### “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.
- 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.

-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.

**Carichi utilizzati** (successione gara):

	Lista carichi selezionabili.	
<b>Donne</b>	80kg - 90kg - 100kg - 110kg - 120kg -130kg.....250kg - 260kg - 270kg .....	
<b>Uomini</b>	80kg - 90kg.....250kg - 260kg - 270kg	290kg - 310kg - 330kg - 350kg ....

### 1.02.2 Apollon Axle Lift. (Donne).

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: 75 secondi.

#### "For Reps" con scelta carico.

- Prima dell'inizio della prova, atleta sarà tenuto a scegliere il carico da utilizzare durante la prova.
- 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.
- 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".
- 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):

	Donne				
Peso Axle.	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
Carico	35 kg	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg

### 1.02.3. Monster Log Lift. (Uomini).

Il "Log" è una prova in cui un cilindro con delle maniglie inserite al suo interno, perpendicolari all'asse principale; viene sollevato sopra la testa.

Il diametro del cilindro principale è 323mm e le maniglie hanno una distanza dal centro del cilindro di 300mm per lato (600mm tra i rispettivi assi delle maniglie). La lunghezza del cilindro principale è di 1500mm e i perni di caricamento hanno una lunghezza di almeno 250mm.

Il Log utilizzato sarà di carico di: 80kg.

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

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.

#### "For Reps" con scelta carico.

- Prima dell'inizio della prova, atleta sarà tenuto a scegliere il carico da utilizzare durante la prova.
- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Il Log Lift 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 il Log 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.
- Il Log deve obbligatoriamente atterrare sopra i supporti indicati dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essi, l'atleta sarà squalificato dal sollevamento in questione e dalla prova stessa.
- 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 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):

	Donne				
Peso Log	L.80kg	L.80kg	L.80kg	L.80kg	L.80kg
Carico	80 kg	100 kg	120 kg	140 kg	160 kg

### 1.02.3. Keg Toss. (Uomini).

Il "Keg Toss" consiste nel lanciare uno o più fusti di birra da 30lt sopra ed oltre una barra posizionata orizzontalmente, impugnandolo/i per la maniglia con tutte e 2 le mani.

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

-Tempo Massimo nella modalità "For Time": 60s

-Altezza Barra: 4m.

#### "For Time"

- L'atleta ad inizio prova dovrà posizionarsi nel punto indicato, e non lasciare la posizione fino al fischio dell'arbitro.
- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà apprestarsi a sollevare da terra e lanciare il primo oggetto iniziando la prova.
- Per considerare valido il lancio, l'atleta dovrà lanciare l'oggetto oltre e sopra la barra, il lancio sarà conteggiato come valido solo quando il carico toccherà il suolo.
- Dopo un lancio valido (non necessariamente ancora conteggiato) l'atleta potrà passare al successivo oggetto della sequenza.
- Dopo ogni lancio non valido l'atleta dovrà recuperare l'oggetto e riposizionarsi sul lato di inizio della prova.
- Se il Keg dovesse rimanere sulla barra di passaggio l'atleta potrà procedere all'oggetto seguente.

**Nota Bene:** Se durante il proseguo della prova il Keg in questione dovesse cadere dal lato dell'atleta esso sarà tenuto a lanciare nuovamente il Keg; nel caso della caduta sul lato della convalida, sarà conteggiata senza nessuna variazione.

- Per questa prova saranno presi in considerazione gli intertempi dei lanci. 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.

#### 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 cambiare la sequenza di lancio degli oggetti. Si può accedere al successivo, solo dopo che l'oggetto ha oltrepassato la barra (non necessariamente deve aver già toccato il suolo). Nel caso in cui l'atleta non segua la giusta successione, viene richiamato a eseguire la giusta sequenza di lancio. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è consentito procedere a un oggetto successivo se la bag precedente non viene conteggiata come valida.
- 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 :

Altezza Barra	Numero di Oggetti	Carichi Prova
4m	5pz.	10-30kg (In via di definizione)

#### 1.02.4. Keg Loading Race. (Donne).

La "keg Loading Race" è una prova in cui tre Keg da 30lt vengono trasportate in sequenza partendo da un rialzo posto in acqua fino ad oltre una linea indicata la suolo a circa 12-15m di distanza.

Nella modalità "For Time" vince colui che esegue tutti i trasporti nel minor tempo possibile.

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.

##### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta posizionato davanti alla prima bag potrà procedere al sollevamento e trasporto fin oltre la linea segnata a 12-15m di distanza.  
Concluso il primo trasporto l'atleta potrà tornare indietro per procedere nella solita dinamica al sollevamento della seconda Keg e così con la terza.
- Per questa prova saranno presi in considerazione le distanze eseguite dagli atleti. E in caso di parità il tempo eseguito per completare il trasporto.
- 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 oppure nessuna maglia viste le dinamiche della prova.

**Nota Bene:** la prova potrà essere sottoposta a modifica a causa delle condizioni meteo.

##### Penalità :

- 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.
- 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.
- 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 cambiare la sequenza di trasporto degli oggetti. Si può accedere al successivo, solo dopo che l'oggetto ha oltrepassato la barra (non necessariamente deve aver già toccato il suolo). Nel caso in cui l'atleta non segua la giusta successione, viene richiamato a eseguire la giusta sequenza di lancio. 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.

##### Carichi utilizzati :

	<b>Donne</b>
<b>Carico</b>	30-50kg

### 1.02.5. Sandbag Over the Bar. (Donne).

La prova "Sandbag Over The Bar" consiste nel sollevare da terra una sacca riempita con sabbia, sopra ed oltre una barra posta orizzontalmente. La scelta della sacca 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 la Bag di peso maggiore batte qualsiasi numero di sollevamenti con la Bag dal peso minore.

- Tempo massimo della prova: 75 secondi.

#### "For Reps"

- E' possibile cambiare la scelta del carico da sollevare durante la prova.
- Al fischio dell'arbitro, l'atleta posizionato davanti alla Bag potrà procedere al sollevamento. Le mani dovranno essere posizionate sul supporto in questo momento.
- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà gettare la sacca oltre e sopra la barra, il sollevamento sarà conteggiato come valido solo quando la sacca toccherà il suolo.
- Dopo un sollevamento valido (non necessariamente ancora conteggiato) l'atleta potrà passare oltre la barra per poter procedere a effettuare il sollevamento successivo e così via.
- 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:

- 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 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 :

	Scelta Carichi Gara.							
<b>Donne</b>	45 kg	60 kg	80 kg	100 kg	120 kg	\	\	\

#### Altezza Barre (in via di definizione):

	Altezza Espressa in Cm.
<b>Donne</b>	110/120cm (In via di definizione).

### 1.02.6. Sandbag Over the Bar. (Uomini).

La "Sandbag Loading Race" è una prova in cui 8 Sandbag vengono trasportate in sequenza partendo da terra fino a sopra ed oltre una barra posta davanti alle Bag.

Nella modalità "For Time" vince colui il quale riesce a completare il numero di sollevamenti prefissati nel minor tempo possibile oppure chi a parità di sollevamenti ha eseguito il tempo minore.

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.

#### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta posizionato davanti alla prima bag potrà procedere al sollevamento fin oltre la barra designata.

Concluso il primo trasporto l'atleta potrà tornare indietro per procedere nella solita dinamica al sollevamento della seconda Keg e così con la terza.

- Dopo un sollevamento valido l'atleta potrà passare al successivo oggetto della sequenza.
- Per questa prova saranno presi in considerazione i sollevamenti. E in caso di parità il 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 :

- 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 cambiare la sequenza di sollevamento degli oggetti. Si può accedere al successivo, solo dopo che l'oggetto ha oltrepassato la barra (non necessariamente deve aver già toccato il suolo). Nel caso in cui l'atleta non segua la giusta successione, viene richiamato a eseguire la giusta sequenza di lancio. 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'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.

#### Carichi utilizzati :

	Successione Carichi Prova							
<b>Uomini</b>	45 kg	60 kg	80 kg	100 kg	120 kg	140 kg	160 kg	180 kg

#### Altezza Barre (in via di definizione):

	Altezza Espressa in Cm.		
<b>Uomini</b>	120/130cm	110/120cm	110/100cm