

Montelago Strongman Battle 2024

[Emiliano Paolucci](#) in collaborazione con l'evento [Montelago Celtic Festival](#) e F.I.S.Man organizza gli eventi :
Montelago Strongman Battle e Montelago Strongman Record.

Luogo Gara.

Montelago Celtic Festival

Indirizzo: **Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC**

Specialità Gara.

La competizione svolta è un evento di Strongman Sport (Special Event) 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.

Special Event.

- Per questo evento vi saranno due categorie di peso maschili: Open e -90kg e due categorie di peso Femminili: Open e -64kg.

- La competizione è aperta a tutti i tesserati al campionato Novice, Rookie e Pro e agli atleti Internazionali.

	Categorie Peso	
Uomini	-90kg	Open
Donne	-64kg	Open

Nota: Le categorie femminili verranno accorpate in un'unica categorie se risultassero meno di 3 iscritte per ognuna di esse.

- 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) :

- **01/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 18.30 - 19.30. Esternamente al Festival, non sarà richiesto l'accesso. Non aperta agli iscritti della singola prova gara del 03/08/2024.

- **02/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 10.00 - 10.30. Internamente al Festival, nella zona gara.

Ore: 19.00 - 19.30. Internamente al Festival, nella zona gara. Aperta solo agli iscritti della singola prova gara del 03/08/2024.

- **03/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 09.00 - 09.30. Internamente al Festival, nella zona gara.

- 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:

- **02/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 10.30 - 10.45. Internamente al Festival, nella zona gara.

Ore: 14.45- 15.00. Internamente al Festival, nella zona gara.

- **03/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 09.30 - 09.45. Internamente al Festival, nella zona gara.

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

- **02/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 11.00 - 13.45.

Pausa Pranzo:13.45 -14.45

Ore: 15.00 - 18.45.

Premiazione:19.15 -19.30

- **03/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Ore: 10.00 - 12.00. Internamente al Festival, nella zona gara.

Premiazione: Orario da definire.

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.

Prove Gara.

- **01/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Mattino:

- **Viking Walk** (Tutte le categorie)

Pomeriggio:

Log Lift (Tutte le categorie).

Keg Toss (Tutte le categorie): Massima altezza, **Record**.

Silver Dollar Deadlift (Tutte le categorie): Massimo carico Ladder, **Record**.

- **02/08/2024** Presso: [Montelago Celtic Festival](#); Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC.

Mattino:

Atlas Stone (Tutte le categorie): Massimo carico, **Record**.

Costi.

	Fino al 27/07/2024		
Gara Completa	80€		
Prove Record	1 Prova: 50€	2 Prove: 60€	3 Prove: 70€

Maglia: E' inclusa con l'iscrizione alla competizione. Indicare la taglia in sede di iscrizione.

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

Ingresso Montelago Celtic Festival.

E' possibile acquistare il biglietti di entrata all'evento [Montelago Celtic Festival](#) in prevendita contattando l'organizzatore: [Emiliano Paolucci](#).

	02-03/08	01-02-03/08	31/07 e 01-02-03/08
Costo Biglietto	45€	58€	70€

Nota: Gli atleti ed eventuali accompagnatori dovranno pagare il biglietto di entrata, per chi decidesse di acquistarlo sul posto l'organizzazione non garantisce la disponibilità.

Diretta Youtube.

Diretta dalle ore **10.00** sul canale youtube: [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 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. 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:

1.02.A. Vestiario.

Durante gli Special Event è obbligatorio utilizzare la Maglia dell'evento. A meno che non sia specificato altrimenti nei regolamenti delle singole prove.

1.03.A. Viking Walk

Il "Viking Walk" consiste nel trasporto di un Tronco lungo un supporto appositamente costruito. L'atleta potrà posizionare il centro del tronco sulla parte posteriore della propria schiena-spalle e controllarlo attraverso due corde appositamente posizionate.

Nella modalità "For Time" vince colui che riesce ad eseguire il tragitto prestabilito nel minor tempo possibile.

Diametro: 280mm.

Lunghezza: 300cm.

Percorso Gara: 10m.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

"For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta già posizionato saldamente sotto il tronco e impugnando le apposite corde potrà iniziare la prova
- Una volta arrivato alla linea di fine prova e dopo il fischio dell'arbitro l'atleta dovrà immediatamente fermarsi senza perdere il controllo dell'attrezzo.
- Ogni atleta può appoggiare il peso in qualsiasi momento della gara e ripartire senza alcuna penalità.
- 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 il tronco per farlo avanzare, sarà ammonito ed obbligato dal giudice di gara a riportarlo indietro prima di poter avanzare nuovamente. Se recidivo, scatta la squalifica dalla prova.
- Nel caso in cui un atleta faccia uscire il tronco dai supporti, sarà penalizzato con immediata conclusione della prova in 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.
 - 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.
- Il tempo per presentarsi in pedana per ogni atleta è di 60s, pena la squalifica dalla prova.

Carichi utilizzati :

Il carichi utilizzati saranno delineati al più presto dall'organizzazione.

	W. U64	W.Open	M.U90	M.Open
Tronco.	130-150kg	150-170kg	250-270kg	280-300kg

Nota: In caso di accorpamento delle categorie femminili verranno utilizzati i carichi della U64kg.

Regolazione:

La regolazione dell'altezza per il sollevamento e trasporto è regolabile e verrà presa prima dell'inizio della prova.

L'ordine di partenza seguirà quello di iscrizione suddividendo gli atleti all'interno di "raggruppamenti" per selezione di regolazione. Partendo dal basso per poi salire di gruppo in gruppo.

1.03.B. Log Lift

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 ha un peso a vuoto di: 35kg e 60kg.

Nella modalità "For Max Weight" vince colui il quale riesce ad effettuare un sollevamento da terra a sopra la testa con il massimo peso.

-Tempo Massimo per tentativo nella modalità "For Max Weight": 60s

-Numero di sollevamenti effettuabili per ogni tentativo: 3.

-Modalità incrementi di carico: "Last Man Standing" con incrementi di 5kg in 5kg per le donne e di 10 in 10kg per gli uomini.

Last Man Standing

Il carico di partenza e' univoco per tutti gli atleti (Uomini e Donne divisi in due carichi di partenza), e gli atleti sono chiamati ad eseguire tutti i tentativi successivi nella lista.

Si può decidere a quale carico effettuare la propria entrata in gara; ma da quel momento dovranno essere eseguiti tutti i tentativi richiesti per ogni incremento di carico fino al fallimento del tentativo di sollevamento.

" For Max Weight "

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra 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.
- Dopo un sollevamento valido si passa il turno, procedendo al carico superiore nel tentativo successivo.
- Dopo ogni sollevamento non valido l'atleta potrà procedere con il secondo e il terzo tentativo a disposizione: una volta esauriti i tre tentativi l'atleta avrà concluso la prova.
- Per questa prova stabilisce Record Italiano l'atleta che esegue per primo il sollevamento al carico in questione.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo o i tentativi oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

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.
- Il tempo per presentarsi in pedana per ogni atleta è di 30s, pena la squalifica dal tentativo

- 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):

	Numero di lanci per tentativo.	Carico iniziale.
Uomini	3.	70kg.
Donne	3.	45kg.

Record:

I Record di Log Lift vengono riconosciuti e registrati nelle seguenti categorie di peso:

• 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.

Lista dei Record di Log Lift per le categorie Femminili:

Categoria	Carico	Nome Atleta.
U57kg	55kg	-----
U64kg	88kg	Rontini Gessica
U73kg	70kg	-----
U82kg	80kg	-----
Open	84,5kg	Iparaguirre Yanhira

• Categorie di peso Maschili:

- U80kg, di cui faranno parte le atlete di 80Kg di peso a scendere.
- U90kg, di cui faranno parte le atlete di 90Kg di peso a scendere.
- U105kg, di cui faranno parte le atlete di 105Kg di peso a scendere.
- U120kg, di cui faranno parte le atlete di 120Kg di peso a scendere.
- La Open (+120kg), di cui faranno parte le atlete da 120Kg di peso a salire.

Lista dei Record di Log Lift per le categorie Maschili:

Categoria	Carico	Nome Atleta.
U80kg	132kg	Ceccarelli Giuseppe
U90kg	146kg	Luciano Giovanni
U105kg	134kg	Lestini Michele
U120kg	140kg	-----
Open	170kg	Castelli Alessandro

1.03.C. Keg Toss

Il "Keg Toss" consiste nel lanciare uno o più fusti di birra da 15lt e 30lt sopra ed oltre una barra posizionata orizzontalmente, impugnandolo/i per la maniglia con tutte e 2 le mani.

Nella modalità "For Max Height" vince colui il quale riesce ad effettuare un lancio valido alla maggior altezza possibile.

-Tempo Massimo per tentativo nella modalità "For Max Height": 60s

-Numero di lanci effettuabili per ogni tentativo: 3.

-Modalità incrementi di altezza: "Last Man Standing" con incrementi di 25cm in 25cm.

Last Man Standing

L'altezza di partenza e' univoca per tutti gli atleti (Uomini e Donne divisi in due altezze di partenza), e gli atleti sono chiamati ad eseguire tutti i tentativi successivi nella lista.

Si può decidere a quale altezza effettuare la propria entrata in gara; ma da quel momento dovranno essere eseguiti tutti i tentativi richiesti per ogni incremento di altezza fino al fallimento del tentativo di lancio.

"For Max Height"

- 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 l'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 si passa il turno, procedendo all'altezza superiore nel tentativo successivo.
- Dopo ogni lancio non valido l'atleta potrà prendere il secondo e il terzo oggetto a disposizione: una volta esauriti i tre lanci a disposizione l'atleta avrà concluso la prova.
- Se il Keg dovesse rimanere sulla barra di passaggio l'atleta potrà procedere all'oggetto seguente.

Nota Bene: Se durante il proseguito 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 stabilisce Record Italiano l'atleta che esegue per primo il lancio all'altezza in questione.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo o i tentativi, 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.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Il tempo per presentarsi in pedana per ogni atleta è di 30s, pena la squalifica dal tentativo.

Carichi utilizzati :

	Numero di lanci per tentativo.	Carico prova.	Altezza di partenza.
Uomini	3.	15kg (In via di definizione)	In elaborazione.
Donne	3.	7,5 o 10kg (In via di definizione)	In elaborazione.

Record:

I Record di Keg Toss vengono riconosciuti e registrati nelle seguenti categorie di peso:

- 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.

Lista dei Record di Keg Toss per le categorie Femminili:

Categoria	Carico	Altezza	Nome Atleta.
U57kg	7,5kg o 10kg	Standard in elaborazione.	-----
U64kg	7,5kg o 10kg	Standard in elaborazione.	-----
U73kg	7,5kg o 10kg	Standard in elaborazione.	-----
U82kg	7,5kg o 10kg	Standard in elaborazione.	-----
Open	7,5kg o 10kg	Standard in elaborazione.	-----

- Categorie di peso Maschili:

- U80kg, di cui faranno parte le atlete di 80Kg di peso a scendere.
- U90kg, di cui faranno parte le atlete di 90Kg di peso a scendere.
- U105kg, di cui faranno parte le atlete di 105Kg di peso a scendere.
- U120kg, di cui faranno parte le atlete di 120Kg di peso a scendere.
- La Open (+120kg), di cui faranno parte le atlete da 120Kg di peso a salire.

Lista dei Record di Keg Toss per le categorie Maschili:

Categoria	Carico	Altezza	Nome Atleta.
U80kg	15kg	Standard in elaborazione.	-----
U90kg	15kg	Standard in elaborazione.	-----
U105kg	15kg	Standard in elaborazione.	-----
U120kg	15kg	Standard in elaborazione.	-----
Open	15kg	Standard in elaborazione.	-----

1.03.D. Silver Dollar Deadlift

La prova “silver Dollar Deadlift” consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con “casse metalliche”, che portano l’ altezza del centro del bilanciere dalla pedana a 450mm.

Per questo evento viene utilizzata una Barra dal diametro di 29mm.

Nella modalità “Ladder For Reps” vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti consecutivi.

- Tempo a disposizione dopo ogni caricamento: 45s.

Ladder

Il carico di partenza della prova è univoco per tutti gli atleti (Uomini e Donne divisi in due carichi di partenza) e gli atleti sono chiamati ad eseguire in sequenza tutte le alzate s loro possibili.

Il bilanciere viene caricato dagli addetti gara, e il tempo di sollevamento riparte alla fine di ogni nuovo caricamento.

“Ladder For Reps”

- 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 non riesce ad eseguire il sollevamento, 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 della competizione.

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.
- Il tempo per presentarsi in pedana per ogni atleta è di 30s, pena la squalifica dal tentativo.

Carichi utilizzati :

	Carico Iniziale.	Incrementi di carico.	Incrementi di carico.
M Open	240kg	40kg (Fino a 360kg)	20kg (Da 380kg a salire).
M. U90kg	200kg	40kg (Fino a 320kg)	20kg (Da 340kg a salire).
W. Open	120kg	40kg (Fino a 200kg)	20kg (Da 220kg a salire).
W. U64	120kg	40kg (Fino a 200kg)	20kg (Da 220kg a salire).

1.03.E. Atlas Stone Over The Bar.

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

Diametro Atlas: 40-50cm

Altezza Barra Uomini e Donne: 122cm

Nella modalità "For Max Weight" vince colui il quale riesce ad effettuare un sollevamento oltre la barra (Di altezza fissa) con il maggior carico possibile.

-Modalità chiamate: "Maxima" con selezione del carico da sollevare.

Maxima

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.

-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.

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 10 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.

“For Max Weight”

- 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.
- Dopo un sollevamento valido si passa il turno, procedendo al carico superiore nel tentativo successivo.
- Dopo ogni sollevamento non valido la pietra verrà fatta rotolare nuovamente ai piedi dell'atleta da un addetto dello staff.
- L'atleta potrà provare il secondo e il terzo sollevamento a disposizione: una volta esauriti i tre tentativi a disposizione l'atleta avrà concluso la prova.
- Per questa prova stabilisce Record Italiano l'atleta che esegue per primo sollevamento all'altezza in questione.
- 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 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:

	Numero di lanci per tentativo.	Carico Minimo.	Altezza Barra.
Uomini	3.	80kg.	122cm
Donne	3.	60kg.	122cm

Carichi Selezionabili:

	Carichi disponibili Atlas.
Uomini	80,90,100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200,210,220,230,240 ecc
Donne	60,80,90,100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200,210,220,230,240 ecc

Record:

I Record di Atlas Stone Lift vengono riconosciuti e registrati nelle seguenti categorie di peso:

- 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.

Lista dei Record di Atlas Stone per le categorie Femminili:

Categoria	Carico	Altezza	Nome Atleta.
U57kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U64kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U73kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U82kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
Open	Standard in elaborazione.	122cm	-----

- Categorie di peso Maschili:

- U80kg, di cui faranno parte le atlete di 80Kg di peso a scendere.
- U90kg, di cui faranno parte le atlete di 90Kg di peso a scendere.
- U105kg, di cui faranno parte le atlete di 105Kg di peso a scendere.
- U120kg, di cui faranno parte le atlete di 120Kg di peso a scendere.
- La Open (+120kg), di cui faranno parte le atlete da 120Kg di peso a salire.

Lista dei Record di Atlas Stone per le categorie Maschili:

Categoria	Carico	Altezza	Nome Atleta.
U80kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U90kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U105kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
U120kg	Standard in elaborazione.	122cm	-----
Open	Standard in elaborazione.	122cm	-----