

The Last Lift 2024

[Daniele Fortini](#) in collaborazione con [Nemesi ASD](#) e F.I.S.Man organizza la prima edizione del Silver Dollar Deadlift Massimale e la dimostrazione Strongman nell'evento "The Last Lift".

Luogo Gara.

Piazza del Guercino.

Indirizzo: [Piazza del Guercino, 44042 Cento FE](#)

Specialità Gara.

La competizione svolta è un evento Deadlift Massimale pomeridiana e a seguire una di dimostrazione di Strongman Sport per gli iscritti che volessero partecipare.

Orari Gara.

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

- [28/09/2024](#) Presso:Piazza del Guercino, 44042 Cento FE.

Ore: 11.00 - 14.00.

-[28/09/2024](#) Presso: Piazza del Guercino, 44042 Cento FE.

Ore 14.00 – 19.30.

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

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

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

Orario Briefing:

- [28/09/2024](#) Ore: 13.30 – 13.45.

Orario Competizione 28/09/2024 (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- Pomeriggio, Ore 14.00 – 19.30.

- Premiazioni, Ore: 19.30 – 19.45.

Terzo Tempo:

Dopo la competizione ci saranno diversi concerti con musica dal vivo, invitiamo il pubblico e gli atleti a rimanere all'After Party.

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 25/09/2024
Gara Silver Dollar Deadlift . (Non Tesserati e Tesserati)	30€

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

Diretta Youtube.

Diretta dalle ore **14.00** sul canale youtube: [StrongmanitaliaTV](https://www.youtube.com/strongmanitaliaTV)

REGOLAMENTO PROVE.

A.01. PREMESSA.

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

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

- Regole generali per gli eventi del campionato Strongman Italia:

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

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

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

A.02. PROVE.

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

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

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

Regolamento Silver Dollar Deadlift.

1.00. MODALITA' GARA

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

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

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

1.01. CATEGORIE DI PESO.

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

- Categorie di peso Femminili:

- La Light Class (U64kg), di cui faranno parte le atlete di 64Kg di peso a scendere.
- La Open Class (+64kg), di cui faranno parte le atlete da 64 Kg di peso a salire.

- Categorie di peso Maschili:

- La Welter Class (U80kg), di cui faranno parte gli atleti di massimo 80 Kg di peso a scendere.
- La Extra Class (U90kg), di cui faranno parte gli atleti da 90 Kg di peso a scendere.
- Heavy Class (U105kg), di cui faranno parte gli atleti da 105kg di peso a scendere.
- La Open Class (+105kg), di cui faranno parte gli atleti da 105 Kg di peso a salire.

1.02. PROCEDURA DI PESA.

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

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

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

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

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

1.03. CAMBIO CATEGORIA DI PESO.

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

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

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

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

**1.04. **

2.00. MODALITÀ ALZATE GARA.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Se il 3° tentativo sia esso una normale chiamata od un Record, e sia stato convalidato con successo.

- Se il 3° tentativo sia una chiamata di record anche se non convalidata. In questo caso il carico chiamato del 4° tentativo deve essere il medesimo del 3° tentativo.

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

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

3.00. CLASSIFICA DI SPECIALITÀ, CLASSIFICA COMBINATA CONTEST SHOW.

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

Vengono premiate le categorie della Specialità in singola prova in funzione delle categorie di peso.

3.01. CLASSIFICA DI SPECIALITÀ SINGOLA PROVA.

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

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

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

4.00. OPERAZIONI GARA DI ATLETI E ACCOMPAGNATORI.

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

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

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

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

5.00. PENALITA'.

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

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

6.00. REGOLAMENTO PROVE.

6.01. STABILITÀ E CONVALIDA ALZATE GARA.

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

Modalità 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.

6.02. PROVE.

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

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

6.02.1 Silver Dollar Deadlift. (Non Tesserati, Novice, Rookie, Pro).

La prova "Silver Dollar Deadlift" consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere inserito all'interno di due strutture a "L" disposte lateralmente. L'altezza da terra dell'asse del bilanciere è 45cm. Per questo evento viene utilizzata una Power Bar dal diametro di 29mm e Lunghezza 220cm.

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

- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

“For Max”

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

Penalità:

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

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

Successione carichi Barbell Deadlift espressi in kg:

100, 120,140,160,160,180 e così via. Gli incrementi sono di 20kg in 20kg.

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