

## Trigarda III 2024

Mario Micillo in collaborazione con la palestra CrossFit Overfront, il comune di Castelnuovo del Garda e F.I.S.Man organizza la terza edizione del Trigarda III.

### Luogo Gara.

#### Impianto Sportivo Giuseppe Panacea

Indirizzo: **Via Oregolo, 37014 Castelnuovo del Garda VR.**

### Specialità Gara.

La competizione svolta è un evento di Strongman Sport (Contest Show) 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) :

- 07/06/2024 Presso : [Crossfit Overfront](#); Via Ugo Foscolo, 30, 37014 Castelnuovo del Garda VR.

Ore: 20.30 - 21.00.

- 08/06/2024 Presso: Impianto Sportivo Giuseppe Panacea; Via Oregolo, 37014 Castelnuovo del Garda VR.

Ore 09.00 – 9.30.

- 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:**

- 08/06/2024 Ore: 09.30 – 09.45.

**Orario Competizione 08/06/2024** (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi):

- Mattino, Ore: 10.00 – 13.30.

- Pausa Pranzo, Ore: 13.30 – 14.30.

- Pomeriggio, Ore: 14.30 – 18.30.

- Premiazioni, Ore: 18.30 – 19.00.

### 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 25/05/2024	Fino al 03/06/2024
Tesserati	45€	55€

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

## **Prove Gara.**

### **- Mattino:**

**Truck Pull/Slide Pull** (Rookie,Pro): 10.00 - 11.30.

**Fingal Fingers** (Rookie, Pro): 11.30 - 12.30

**Medley Barbell Deadlift + Axle Lift.** (Novice, Rookie; Pro): 12.30 - 13.30.

### **- Pausa.**

### **- Pomeriggio:**

**Loading Sandbag Steeplechase** (Novice, Rookie, Pro):14.30 - 16.00.

**Farmer's Walk** (Novice.): 16.00 - 17.30.

**Atlas Stone Stone Reps** (Pro):17.00-18.30.

## **Diretta Youtube.**

Diretta dalle ore **10.00** 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 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. Truck Pull. (Pro, Rookie).**

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 7500kg.

**In seguito ai test effettuati dall'organizzazione sarà delineata la dinamica di traina e l'oggetto trainato (a seconda del fondo e del mezzo utilizzato verrà valutato l'uso di una slitta per le categorie di peso "leggere"), per rendere fattibile l'evento a tutte le categorie Rookie e Pro.**

### 1.02.B. Fingal's Fingers. (Pro, Rookie).

Il "Fingal's Fingers" consiste nel ribaltamento di un tronco/palo di 3,5-4,5m di lunghezza incernierato per un'estremità a una base fissa ancorata al terreno. Nella modalità "For Reps" vince colui che esegue il ribaltamento per più volte all'interno del tempo prefissato.

Diametro: 270mm.

Lunghezza: 3,5-4,5m.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

#### "For Reps"

- L'atleta sarà posizionato frontalmente alla struttura senza toccarla, e potrà iniziare la prova dopo il fischio di inizio.
- Il ribaltamento verrà conteggiato come "concluso" una volta che il palo avrà toccato il terreno/armonizzatore sul lato opposto.
- Una volta concluso l'atleta dovrà spostarsi dal lato opposto per procedere al sollevamento successivo e così via per i seguenti.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

#### Penalità :

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa. In caso di rilevato aiuto con la testa da parte dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Alla seconda infrazione di questo genere che viene riscontrata, si procede con la squalifica.
- 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 carichi utilizzati saranno delineati al più presto dall'organizzazione.

	W.R U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
Fingal's	80/100kg	80/100kg	120/140kg	120/140kg	140/160kg	140/160kg

	W.P. U64	W.P. Open	M.P.U80	M.P.U90	M.P.U105	M.P.Open
Finagal's	80/100kg	80/100kg	140/160kg	140/160kg	160/180kg	180/200kg

**I carichi sono sottoposti a variazioni per allestimento attrezzature.**

### **1.02.C. Medley Deadlift e Press Reps/Time. (Novizi, Rookie, Pro).**

La "Medley Deadlift e Press" è una prova in cui vengono eseguiti in sequenza Barbell Deadlift e Apollon Axle Lift.

Axle: Dischi utilizzati avranno misura standard di 450mm di diametro, il diametro della barra 50mm e un peso di 20kg.

Bilanciere WL.: Lunghezza 220cm e diametro 28mm.

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

- Tempo massimo della prova: 90 secondi.

- Sequenza sollevamenti: 3 Sollevamenti di Deadlift e 3 sollevamenti di Apollon Axle Lift.

#### **"For Time"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta già posizionato sull'attrezzo potrà eseguire il Barbell Deadlift (primo attrezzo da sollevare) ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo. Una volta conclusi i 3 sollevamenti sarà possibile passare all'attrezzo seguente.
  - 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.
- L'Atleta passerà a questo punto all'Apollon Axle Lift per eseguire in sequenza 3 ripetizioni e concludere la prova.
  - 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 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.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### **Penalità :**

-Barbell Deadlift:

- 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.

-Apollon Axle Lift.:

- 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/Log/Bil. 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/essi, l'atleta 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".

-Generali:

- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Non è consentito procedere all'attrezzo successivo se quello precedente non è stato correttamente convalidato dall'Arbitro gara.

**Carichi utilizzati** (successione gara):

	<b>W.N U64</b>	<b>W.N Open</b>	<b>M.N U90</b>	<b>M.N Open</b>	<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>
Barbell DI.	70kg	90kg	130kg	160kg	95kg	105kg	160kg	180kg	200kg	210kg
Apollon Axle Lift.	35kg	45kg	65kg	75kg	45kg	55kg	70 kg	80 kg	90 kg	100kg

	<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>
Barbell DI.	140kg	160kg	220kg	240kg	260kg	280kg
Apollon Axle Lift.	55kg	60kg	90kg	100kg	110kg	120kg



### 1.02.D. Loading: Sandbag Steeplechase. (Novizi, Rookie, Pro).

La "Sandbag Steeplechase" è una prova in cui due sacche riempite con sabbia vengono trasportate in sequenza oltre una barra e poi sopra un supporto prefissato.

Altezza Barra: 110cm.

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 oltre la barra di intermezzo posta a 7,5m dalla linea di inizio. Concluso il primo trasporto l'atleta potrà tornare indietro per procedere nella solita dinamica al sollevamento della seconda bag.
- Conclusi ambedue i sollevamenti e trasporti oltre la barra di intermezzo l'atleta sarà chiamato a passare oltre la barra (sotto o lateralmente è indifferente), per avvicinarsi nuovamente al sollevamento e trasporto della prima bar sollevata fino al supporto indicato, distante altri 7,5m dalla barra. Una volta eseguito potrà ripetere l'operazione con la bag numero due.
- Per questa prova saranno presi in considerazione le distanze eseguite dagli atleti. 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.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### 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".

#### Carichi utilizzati (successione gara):

	W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open	W.R U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
Bag 1	30kg	30kg	50kg	70kg	30kg	50kg	70kg	70kg	90kg	90kg
Bag 2	50kg	50kg	70kg	90kg	50kg	70kg	90kg	90kg	120kg	120kg

	W.P. U64	W.P. Open	M.P.U80	M.P.U90	M.P.U105	M.P.Open
Bag 1	50kg	50kg	90kg	90kg	120kg	120kg
Bag 2	70kg	70kg	120kg	120kg	140kg	140kg

### 1.02.E. Farmer's Walk. (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 : 15 m andata e 15 m ritorno (30 m totali ).

#### "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
Carichi.	50+50kg	60+60kg	75+75kg	90+90kg

## 1.02.F. Atlas Stone Over The Bar. (Pro).

La prova "Atlas Stone Over The Bar" consiste nel sollevare una pietra di forma sferica sopra ed oltre una barra posta orizzontalmente. La scelta dell'atlas 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 l'atlas di peso maggiore batte qualsiasi numero di sollevamenti con l'atlas dal peso minore.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

### "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 non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La pietra verrà fatta rotolare nuovamente ai piedi dell'atleta da un addetto dello staff.
- 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 :

	<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>
Atlas	78/98kg	78/98kg	98/130kg	130/143kg	143/164kg	164/190kg

78kg diametro 40cm; carichi superiori diametro di 50cm.