

## War of Midlands III 2024

Luigi Mazza in collaborazione con la palestra Pisaurum e F.I.S.Man organizza la terza edizione del War of Midlands III.

### Luogo Gara.

Palestra: [Pisaurum Body Lab](#).

Indirizzo: **Str. dei Pioppi, 12, 61122 Pesaro PU.**

### 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:**

Atleti (gli orari possono cambiare per motivi logistici e organizzativi), presso : [Pisaurum Body Lab](#):

- 18/05/2024 Ore: 18.30 – 19.30.

- 19/05/2024 Ore: 9.30 – 10.30.

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:**

- 19/05/2024 Ore: 10.30 – 11.00.

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

- 19/05/2024. Inizio ore: 11.00.

- 19/05/2024. Fine ore: 17.30.

- 19/05/2024. Fine ore: 18.00.

### 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 24/04/2024	Fino al 05/05/2024
Tesserati	60€	75€

Il costo di iscrizione comprende anche la maglia dell'evento.



### **Prove Gara.**

**Apollon Axle For Reps** (Novice, Rookie): 11.00-12.00.

**Medley Press** (Pro): 12.00-13.00

**Barbell Deadlift** (Novice, Rookie; Pro): 13.00-15.00.

**Side Hold** (Novice, Rookie):15.00-16.00.

**Husafell Shield Caerry** (Rookie; Pro): 16.00-17.00.

**Atlas Stone Stone Reps/Run** (Pro):17.00-17.30.

### **Diretta Youtube.**

Diretta dalle ore **10.45** sul canale youtube: [StrongmanitaliaTV](https://www.youtube.com/strongmanitaliaTV)

## **1.00. REGOLAMENTO PROVE.**

### **1.01. PREMESSA.**

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

### **1.02.A. Apollon Axle For Reps. 1v1.**

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: 60 secondi.

#### **"For Reps"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Apollon Axle ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- Ogni sollevamento valido dovrà partire da terra e concludersi con gambe e braccia distese sopra la testa, piedi non più larghi della larghezza dei gomiti, e non più sfalsati della loro lunghezza.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### **Penalità :**

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa, mentre contatto o strusciate senza spinta non sono motivo di penalizzazione. In caso di rilevato aiuto con la testa da parte dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'Apollon Axle per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Alla seconda infrazione di questo genere che viene riscontrata, si procede con la squalifica.
- Durante la fase di girata, non è consentito usare come supporto un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa. Dopo il richiamo dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.
- L'Apollon Axle deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essa, l'atleta sarà squalificato dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Per non creare disagi, si precisa che non sarà possibile interporre panni o asciugamani di alcun tipo tra l'addome e la cintura, a meno che non si tratti di cinture elastiche in neoprene come specificato nella sezione "Attrezzature di supporto".

#### **Carichi utilizzati (successione gara):**

<b>W.N</b>	<b>W.N</b>	<b>M.N</b>	<b>M.N</b>	<b>W.R</b>	<b>W.R.</b>	<b>M.R.</b>	<b>M.R.</b>	<b>M.R.</b>	<b>M.R.</b>
<b>U64</b>	<b>Open</b>	<b>U90</b>	<b>Open</b>	<b>U64</b>	<b>Open</b>	<b>U80</b>	<b>U90</b>	<b>U105</b>	<b>Open</b>
B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg
35 kg	45 kg	65 kg	75 kg	45 kg	55 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg

### 1.02.B. Medley Press For Time.

La "Medley Press" è una prova in cui diversi attrezzi come Apollon Axle, Log e Bilanciere vengono sollevati sopra la testa in sequenza.

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

Log: Diametro 323mm e distanza maniglie 600mm.

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: 1reps Axle | 1 reps Log | 1 reps Axle | 1 reps Log | 1reps Bilanciere.

#### "For Time"

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Apollon Axle (primo attrezzo da sollevare) ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.
- 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 :

- 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. Il Log deve obbligatoriamente atterrare sopra gli appositi cuscini indicati dagli organizzatori. Il Bilanciere 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.
- 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 procedere all'attrezzo successivo se quello precedente non è stato correttamente convalidato dall'Arbitro gara.



**Carichi utilizzati (successione gara):**

Attrezzo	Reps da eseguire.	W.P. U64	W.P. Open	M.P. U80	M.P. U90	M.P. U105	M.P. Open
Axle	1	50 kg	60 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Log	1	50 kg	60 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Axle	1	50 kg	60 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Log	1	50 kg	60 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Bil.	1	60 kg	70 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg

### 1.02.C. Giants Barbell Deadlift For Reps. 1v1.

La prova "Giants Barbell Deadlift" consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con dischi da 750mm di diametro, ma un'altezza dalla pedana al centro del bilanciere standard di 225mm. Per questo evento viene utilizzata una Barra dal diametro di 29mm.

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

- Tempo massimo: 60 secondi.

**"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 esaurisce il tempo, oppure se dichiara, alzando un braccio, di fermarsi.
- Vi è la possibilità di eseguire questa prova con solo indosso il corpetto o senza indossare la maglia ufficiale. Non è permesso indossare una qualsiasi altra maglia che non sia quella del campionato.

**Penalità:**

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

**Carichi utilizzati :**

W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open	W.R U64	W.R Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg
70 kg	90 kg	130 kg	160 kg	95 kg	105 kg	160 kg	180 kg	200 kg	210 kg

W.P. U64	W.P. Open	M.P.U80	M.P.U90	M.P.U105	M.P.Open
B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg	B.20kg
140 kg	160 kg	230 kg	250 kg	270 kg	300 kg

### 1.02.D. Side Hold Mjölnir For Time.

Il "Side Hold" consiste nel trattenere a braccia distese lateralmente due carichi a forma di "martello" attraverso il manico. In questa prova l'atleta dovrà poggiare a un supporto verticale spalle e glutei durante tutto lo svolgimento.

Nella modalità "For Max Time" vince colui che resiste per un tempo maggiore in posizione senza portare la parte superiore delle mani (a braccia distese) più in basso della linea superiore delle spalle.

#### "For Max Time"

- L'atleta viene aiutato dagli addetti a mettersi in posizione con i carichi in mano, al fischio dell'arbitro gli addetti lasceranno i carichi e l'arbitro farà iniziare il tempo.
- L'arbitro darà indicazioni sul corretto posizionamento e distensione delle braccia prima di dare il via.
- La parte alta della mano dovrà essere posizionata tra la linea superiore della testa e la linea superiore del deltoide/spalle.
- I gomiti non fortemente serrati in partenza non sono motivo di invalidazione. Il tempo finisce se vengono piegati e le braccia risultano essere flesse durante lo svolgimento della prova.
- Non è possibile indossare copricapo di alcun tipo durante la prova.
- La prova finisce quando la linea della parte alta della mano (indice-pollice) scende più in basso della linea superiore delle spalle.

#### Penalità:

- In caso di flessione delle braccia è concessa una veloce segnalazione da parte dell'arbitro. L'atleta sarà tenuto a riposizionarsi. Nel caso contrario questo decreterà la fine della prova.
- Se l'atleta dovesse sollevare glutei o spalle/scapole dal supporto questo decreterà la fine della prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.

#### Carichi utilizzati:

W.N U64	W.N Open	M.N U90	M.N Open	W.R U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
3,5kg	3,5kg	5 kg	6,5 kg	3,5kg	3,5kg	5 kg	6,5 kg	8 kg	9,5 kg

I Carichi possono variare di 1-1,5kg causa allestimento prove gara.

### 1.02.E. Husafell Shield Carry Max Distance. 1v1.

La "Husafell Carry" (Sand o Iron) è una prova che prevede il trasporto di un oggetto di forma di cilindro o di "scudo" all'interno di un percorso designato.

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

Nella modalità "For Max Distance" vince colui che percorre la distanza maggiore senza far toccare terra alla "Husafell".

#### "For Max Distance"

- Percorso di gara: rettilinei di 15m o 25m da percorrere per più volte possibili invertendo il senso di marcia.
- L'atleta potrà invertire la marcia alla linea dei 15/25 metri solo dopo averla superata con entrambi i piedi.
- Al fischio dell'arbitro tutti gli atleti dovranno staccare la husafell ed iniziare il trasporto. Chi rimane fermo per più di 3 secondi da dopo il fischio dell'arbitro, viene squalificato.
- L'attrezzo non potrà più toccare terra oltrepassata per la prima volta la linea di partenza con entrambi i piedi.

- Una volta iniziata la prova, ogni atleta potrà fermarsi quando lo ritiene necessario, ma senza appoggiare l'oggetto a terra.
- La prova finisce quando la Husafell tocca il terreno.
- E' possibile indossare la Grip T-Shirt Cerberus durante lo svolgimento di questa prova.

#### **Penalità:**

- Nel caso in cui un atleta esca fuori dal percorso indicato, sarà penalizzato con conclusione della prova in quel punto esatto. Se nell'uscire dal percorso verranno ostacolati altri atleti scatta la squalifica. L'atleta ostacolato può decidere se ripetere o meno la prova.
- E' possibile trasportare la iron husafell solamente non aggrappandosi per nessuno dei suoi spigoli, ma utilizzando solo corpo centrale e supporti laterali. Se l'atleta dovesse iniziare la prova tenendo a sé la husafell come descritto, scatta la squalifica dalla prova. Nel caso in cui invece l'atleta dovesse afferrare nel modo descritto sopra la husafell a gara in corso, la prova termina e viene conteggiata la distanza percorsa fino a quel punto.
- 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.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica dalla prova.

#### **Carichi utilizzati:**

<b>W.R U64</b>	<b>W.R. Open</b>	<b>M.R. U80</b>	<b>M.R. U90</b>	<b>M.R. U105</b>	<b>M.R. Open</b>
Iron.	Iron.	Iron.	Iron.	Iron.	Iron.
70 kg	80 kg	110 kg	120 kg	130 kg	150 kg

<b>W.P. U64</b>	<b>W.P. Open</b>	<b>M.P.U80</b>	<b>M.P.U90</b>	<b>M.P.U105</b>	<b>M.P.Open</b>
Iron.	Iron.	Iron.	Iron.	Iron.	Iron.
90 kg	100 kg	140 kg	150 kg	160 kg	180 kg

### **1.02.F.1. Atlas Stone For Time.**

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

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

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.
- Eeguire 4 sollevamenti con il carico indicato.

#### **"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.



- E' permesso indossare una qualsiasi maglia che però non presenti loghi e/o scritte di alcun genere; a meno che non precedentemente concordate con l'organizzazione prima dell'inizio della prova.
- 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>
Iron.	Iron.
90 kg	100 kg

### **1.02.F.1. Atlas Stone Run.**

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

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: 5 Atlas Stone in sequenza crescente di peso.

#### **"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.
- Vi è la possibilità di eseguire questa prova senza indossare la maglia ufficiale.
- E' permesso indossare una qualsiasi maglia che però non presenti loghi e/o scritte di alcun genere; a meno che non precedentemente concordate con l'organizzazione prima dell'inizio della prova.

- 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 e' 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>Attrezzo</b>	<b>Reps da eseguire.</b>	<b>M.P. U80</b>	<b>M.P. U90</b>	<b>M.P. U105</b>	<b>M.P. Open</b>
Atlas	1	90 kg	100 kg	110 kg	125 kg
Atlas	1	100 kg	110 kg	125 kg	143 kg
Atlas	1	110 kg	125 kg	143 kg	150 kg
Atlas	1	125 kg	143 kg	150 kg	160 kg
Atlas	1	143 kg	150 kg	160 kg	170 kg