

# Bassano Strongman Cup 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Massimo Antonio Michelon](#) e [A.S.D. Bassano Be Strong](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Bassano Strongman Cup.

## **1.0 Informazioni Gara**

### **1.01 Luogo**

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [Be Strong Pesistica Bassano](#)

Indirizzo: Via Madonna di Monte Berico, 3, 36061 Bassano del Grappa VI

Posizione: [Google Maps](#).

### **1.02 Data e Orari**

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### **1.02.1 Orari Pesa:**

- 26/09/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 18.30 – 19.30.
- 27/09/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 10.00 – 11.00.

#### **1.02.2 Orari Briefing:**

- 27/09/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 11.00 – 11.15.

#### **1.02.3 Orari Competizione:**

- 27/09/2025 Record Breaker Log: 11.15 – 12.30.
- 27/09/2025 Maxima Press: 13.00 – 14.30.
- 27/09/2025 Prove restanti della competizione completa: 14.45 – 18.30.

#### **1.02.3 Orari Prove Gara:**

- 27/09/2025 Overhead Press from Jerk Block: 13.00 – 14.30.
- 27/09/2025 Deadlift for Reps: 14.45 – 16.00.
- 27/09/2025 Dinnie Walk: 16.15 – 17.15.
- 27/09/2025 Truck Pull: 17.30 – 18.30.

#### **1.02.3 Orari Premiazioni:**

- 27/09/2025 Premiazioni Maxima Press, Gara Completa: 18.45.– 19.15.

## **1.03 Costi**

Di seguito riportati i costi di accesso al festival (per atleti e se presenti accompagnatori) e il costo della Competizione (per atleti).

#### **1.03.1 Costi Competizione:**

Iscrizioni aperte fino al 19/09/2025.

	Tesserati	Non Tesserati
<b>Maxima Press</b>	30€	45€
<b>Gara Completa</b>	40€	55€

**Nota:** la maglia da gara è compresa nel prezzo di iscrizione.

## 1.04 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **11.00** sul canale Youtube [StrongmanitaliaTv](#)

**Nota:** Orari Gara e dinamiche prove sono sottoposte a modifiche causate dalla logistica dell'evento o problematiche non inerenti alla volontà degli organizzatori. Eventuali variazioni saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man, al fine di garantire il minor disagio possibile agli atleti.

## 2.0 Penalità

Atleti ed accompagnatori sono tenuti a rispettare in tutte le sue parti il Regolamento Generale 2025, ed in particolare il paragrafo **5.00 Etica Sportiva e Penalità**; oltre che il presente regolamento in questione.

### 2.01 Attrezzature e Ambienti

Se Atleti, accompagnatori o pubblico incorressero in danneggiamenti volontari od accidentali dei locali gara e delle attrezzature utilizzate; saranno ritenuti responsabili e saranno chiamati a risarcire il danno provocato.

A seconda della dinamica e dell'entità del problema, saranno allontanati dalla competizione.

## 3.0 Regolamento Prove

Di seguito riportate alcune dinamiche per la gestione delle prove e dinamiche gara dello Strongman Sport.

• **Vestiario:** L'atleta è tenuto a seguire il paragrafo 4.03 del Regolamento Generale ed i seguenti paragrafi 6.01 e 6.02. Prima dell'inizio della prova gli atleti possono essere soggetti a controllo attrezzature.

• **Gestione Prova:** Una volta iniziata la prova, la gestione degli attrezzi gara è a completa discrezione e responsabilità dell'atleta.

• **Problematiche Fisiche:** Prima dello svolgimento delle prove, è interesse dell'atleta far constatare all'arbitro le eventuali problematiche e difficoltà fisiche. Quali distensione dei gomiti ed estensione delle spalle; oppure semplici ferite a carico delle mani e conseguente fasciatura.

• **Convalida Alzata:** L'atleta è tenuto a rimanere immobile per un tempo sufficientemente lungo fino a quando l'arbitro di riferimento non avrà convalidato l'alzata in questione.

Se questo non dovesse verificarsi, l'alzata non sarà conteggiata come tale.

La convalida avviene con un movimento discendente del braccio o della mano dell'arbitro.

• **Errori Arbitrali e Malfunzionamenti:** A causa di eventuali malfunzionamenti delle attrezzature, o di un errore arbitrale accertato da parte degli arbitri stessi o di più membri del C.D.F. e C.E.F.; è possibile (se ritenuto necessario) far ripetere la prova all'atleta in questione. Ciò avverrà alla fine della categoria di peso dell'atleta stesso. Nel caso in cui egli fosse l'ultimo in categoria sceso in pedana, avrà diritto a 5 minuti di pausa.

### 3.01 Maxima Press, for Max Weight.

Il Press from Jerk Block è una prova in cui un bilanciere da Weightlifting, caricato con dei dischi di tipologia "Bumper" e appoggiato da dei supporti in legno chiamati Jerk Block viene spinto e disteso sopra la testa, mediante l'uso di una qualsiasi tecnica a discrezione dell'atleta.

**Nota:** Vi è la possibilità di iscriversi anche solo al singolo trofeo.

#### 3.01.1.A Specifiche Tecniche Bilanciere.

- **Lunghezza Barra:** 220 cm.
- **Diametro Barra:** 28 mm.

#### 3.01.1.B Specifiche Tecniche Jerk Block.

- **Superficie di appoggio:** 91x51 cm.
- **Altezza:** Regolabile a discrezione dell'atleta.

#### 3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo tentativo.
- **Tentativo:** Sono concessi 3 tentativi. E' possibile effettuare qualsiasi numero di prove di sollevamento durante il tempo a disposizione.
- **Scelta Carico:** Per ogni tentativo è possibile scegliere il carico dalla lista sottostante.
- **Vittoria:** Massimo carico sollevato.

#### 3.01.3 Convalida Alzata

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida del sollevamento.

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'annullamento del tentativo.

- **Posizione Braccia:** Distese sopra la testa, con gomiti estesi ed immobili, busto eretto ed attrezzatura prova sopra la testa.
- **Posizione Gambe:** Con ginocchia ed anche estese.
- **Posizione Piedi:** Talloni non più larghi della larghezza dei gomiti e piedi non più sfalsati della loro lunghezza.

#### 3.01.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo.

Seguendo le direttive del **Regolamento Generale 4.03**; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

#### 3.01.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi per l'esecuzione della prova.

Successione Carichi	W. U64	W. Open	M. U90	M. Open
40 kg	50kg	65 kg	70 kg	
45 kg	55 kg	70 kg	75 kg	
50 kg	60 kg	75 kg	80 kg	
55 kg	65 kg	80 kg	85 kg	
60 kg	70 kg	85 kg	90 kg	
+ 5 kg	+ 5 kg.	+ 5 kg	+ 5 kg	

### 3.01.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova, ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena recidiva:** squalifica dalla prova.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. **Pena recidiva:** conclusione della prova in quel momento.
- **Utilizzo di parti della cintura non idonee:** Non è consentito nessun tipo di contatto e incastro sulle parti metalliche della cintura. Né sui ripiegamenti esterni nel caso delle cinture con ardiglione. Se l'atleta incorre in questa penalità, sarà costretto a ripartire con il sollevamento da terra. **Pena recidiva:** conclusione della prova in quel momento.
- **Drop a terra:** Gli attrezzi dovranno obbligatoriamente atterrare dentro la pedana/Drop Pad indicata dagli organizzatori, qualsiasi rotolamento seguente, non sarà conteggiato come irregolarità. **Pena:** la squalifica dalla prova ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.

### 3.01.7 Record Italiani

Di seguito riportati i Record Italiani in vigore e i record standard da eguagliare per ottenere l'attribuzione del record.

#### Categorie di Età:

- Sub Junior: Atleti di età inferiore a 18 Anni (da compiere).
- Junior: Atleti di età compresa tra 18 Anni (compiuti) e 23 anni (da compiere).
- Senior: Atleti di età compresa tra 23 Anni (compiuti) e 40 anni (da compiere).
- Master I: Atleti di età compresa tra 40 Anni (compiuti) e 50 anni (da compiere).
- Master II: Atleti di età compresa tra 50 Anni (compiuti) e 60 anni (da compiere).
- Master III: Atleti di età compresa tra 60 Anni (compiuti) e 70 anni (da compiere).
- Master IIII: Atleti di età compresa tra 70 Anni (compiuti) e 80 anni (da compiere).

#### U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	65kg	\	\
\	Sub Junior	-5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

#### U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	70kg	\	\
\	Sub Junior	- 5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**U73kg Woman**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	75kg	\	\
\	Sub Junior	- 5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**U82kg Woman**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	85kg	\	\
\	Sub Junior	- 5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**Open Woman**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	95kg	\	\
\	Sub Junior	- 5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**U80kg Men**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 5kg	\	\
Standard	Senior	115kg	\	\
\	Sub Junior	- 5kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**U90kg Men**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 10kg	\	\
Standard	Senior	130kg	\	\
\	Sub Junior	- 10kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

**U105kg Men**

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 10kg	\	\
Standard	Senior	145kg	\	\
\	Sub Junior	- 10kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

### Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	- 10kg	\	\
Standard	Senior	160kg	\	\
\	Sub Junior	- 10kg	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

### 3.01.8 Classifica Trofeo Maxima

La Classifica Combinata Singola Prova viene stilata tenendo conto dei carichi massimi sollevati.

Atleti	Sollevamento 1	Sollevamento 2	Sollevamento 3	Classifica
Atleta A	115 kg	135 kg	155 kg	1°
Atleta B	100 kg	120 kg	140 kg	2° (B.W. <)
Atleta C	130 kg	135 kg	140 kg	3°
Atleta D	100 kg	115 kg	125 kg	4°
Atleta E	95 kg	100 kg	115 kg	5°
Atleta F	60 kg	80 kg	100 kg	6°
Atleta G	75 kg	85 kg	95 kg	7°

**Nota:** Vengono conteggiati anche atleti non tesserati che partecipano al solo "trofeo" di giornata all'interno della classifica; senza alcun ricalcolo finale.

### Ex Equo Punteggi Classifica Combinata Prove

Nella casistica in cui due o più atleti dovessero risultare con il medesimo massimo carico sollevato, i criteri di valutazione per decretare la classifica sono i seguenti per ordine di importanza:

- **Peso Corporeo:** Il peso corporeo va a determinare l'ordine di classifica, dall'atleta più leggero al più pesante.

Nel caso non ci fosse differenza di peso corporeo tra i due atleti, la prova finisce in parità.

### 3.01.9 Alzata Gara Record

E' possibile effettuare la quarta alzata esclusivamente nel caso in cui si tratti di un tentativo di Record Italiano. Di seguito le dinamiche riguardanti la quarta alzata a disposizione degli atleti.

- **Incremento:** La chiamata deve incrementare il valore del Record Italiano di almeno 1kg.
- **Attribuzione Record:** Se due atleti eseguono il medesimo carico, sorpassando il precedente record di almeno 1kg, il Record Italiano viene attribuito a chi per primo ha eseguito il sollevamento.
- **Diritto di chiamata:** E' possibile effettuare la chiamata se il terzo tentativo è stato effettuato con successo, oppure se il terzo tentativo era esso stesso già un tentativo di Record. In questo caso il carico di chiamata non può essere modificato.

**Nota:** Se due atleti effettuano la quarta chiamata di Record, ed il primo dei due riesce ad effettuarlo, il secondo atleta è tenuto ad incrementare la sua quarta chiamata di almeno 1kg.

### 3.02 Barbell Deadlift

Il Barbell Deadlift è una prova in cui il bilanciere viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto, sulla verticale dei piedi rispetto al terreno.

#### 3.02.1 Specifiche Tecniche Barbell

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 29 mm.
- **Dischi:** 450mm.

#### 3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Scelta Carico:** Il carico deve essere selezionato dalla lista sottostante, e dichiarato prima dell'inizio della prova.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni eseguite, un numero qualsiasi di ripetizioni con un carico superiore, batte un numero maggiore di ripetizioni eseguite con il carico inferiore.

#### 3.02.3 Convalida Alzata

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida del sollevamento.

- **Posizione Mani:** Pollice ed indice devono sempre essere a contatto con la barra indipendentemente dal tipo di fasce utilizzate.
- **Posizione Braccia:** Estese in basso.
- **Posizione Gambe:** Con ginocchia ed anche estese. L'articolazione delle anche non dovrà formare un angolo concavo tra bacino e femore.
- **Posizione Mani-Ginocchia:** La rotula deve sempre essere “dentro” la proiezione a terra delle mani. **Nota:** Vietato lo stile di stacco Sumo.

#### 3.02.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo. Seguendo le direttive del Regolamento Generale 4.03; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

**Nota:** Se l'atleta lo riterrà opportuno, potrà non indossare nessuna maglia sotto il corpetto da stacco nel caso del Deadlift.

#### 3.03.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi standard selezionabili per l'esecuzione della prova.

Di seguito riportata la lista dei carichi per l'esecuzione della prova.

Successione Carichi	<b>W. U64</b>	<b>W. Open</b>	<b>M. U90</b>	<b>M. Open</b>
70 kg	90 kg	130 kg	150 kg	
90 kg	110 kg	150 kg	170 kg	
110 kg	130 kg	170 kg	190 kg	
130 kg	150 kg	190 kg	210 kg	
150 kg	170 kg	210 kg	230 kg	
170 kg	190 kg	230 kg	250 kg	

	190 kg	210 kg	250 kg	270 kg
	210 kg	230 kg	270 kg	290kg
	+ 20 kg	+ 20 kg	+ 20 kg	+ 20 kg

### 3.03.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Rimbalzo e Touch e Go:** Non è possibile eseguire nessun movimento di "rimbalzo" o in tensione continua una volta che l'attrezzatura si è staccata dal suolo. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.
- **Drop a terra:** L'Axle dovrà obbligatoriamente atterrare dentro la pedana indicata dagli organizzatori, qualsiasi rotolamento seguente non sarà conteggiato come irregolarità. **Pena:** la squalifica dalla prova e in caso di danni il risarcimento degli stessi.

## 3.03. Dinnie Stone Replica Walk

Lo Dinnie Walk è una prova dove due perni caricati con dei dischi con alla sommità degli anelli, vengono sollevati da terra, per poi essere trasportati dall'atleta per una distanza prestabilita o per il maggior numero di metri possibili. La prova originale è composta da due pietre di carico asimmetrico e di forma irregolare.

### 3.03.1 Specifiche Tecniche Dinnie

- **Larghezza dischi:** 450mm
- **Diametro maniglie:** 177mm e 158mm

### 3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** Nessun Limite di tempo.
- **Distanza da percorrere:** Massima distanza possibile, senza mai far toccare il terreno a nessuna parte dell'attrezzatura.
- **Inversione:** L'inversione di marcia avviene al raggiungimento dei 50m lineari; l'inversione deve avvenire oltrepassando con entrambi i piedi la linea.
- **Vittoria:** Massima distanza percorsa.

### 3.03.3 Convalida Trasporto

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'annullamento del trasporto.

- **Conclusione prova:** La prova si conclude quando entrambe le strutture (dischi e/o perno di caricamento) vengono a contatto con il solo, o anche solo un contatto parziale di una qualsiasi parte di esse.

### 3.03.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo.

Seguendo le direttive del **Regolamento Generale 4.03**; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

### 3.03.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi per l'esecuzione della prova.

Percorso	<b>W. U64</b>	<b>W. Open</b>	<b>M. U90</b>	<b>M. Open</b>
	58-48kg	58-48kg	98-78kg	108-88kg

**Nota:** L'ampia forbice di carico per le categorie maschili, è motivata dalla selezione come carico per lo Yoke, di persone tra il pubblico presente.

### 3.03.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.
- **Partenza in Differita:** Ogni atleta è tenuto a partire entro 10s dal fischio di inizio. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Fuori Percorso:** Non è possibile uscire dal percorso indicato, se l'atleta dovesse ostacolare un avversario, quest'ultimo avrà il diritto di ripetere la prova. **Pena:** conclusione della prova in quel momento; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.

### 3.04.B Truck Pull

Il Truck Pull è una prova in cui una motrice stradale viene trainata su un percorso prestabilito. Attraverso l'uso di un imbracatura ancorata alla suddetta motrice.

#### 3.04.1 Specifiche Tecniche Camion

- **Peso:** 7,5 Ton.

#### 3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 20 m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

#### 3.04.3 Convalida Alzata

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida del sollevamento.

- **Posizione Mani:** Le mani possono essere utilizzate per bilanciarsi a contatto con il terreno.

#### 3.04.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo. Seguendo le direttive del Regolamento Generale 4.03; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

**Nota:** Se l'atleta lo riterrà opportuno, potrà non indossare nessuna maglia sotto il corpetto da stacco nel caso del Deadlift.

#### 3.04.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi standard selezionabili per l'esecuzione della prova.

Camion	W. U64	W.Open	M. U90	M. Open
7,5T	✓	✓	✓	✓

#### 3.04.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile impostarsi in posizione, tendendo la corda di ancoraggio alla motrice e quella posta frontalmente, ma non iniziare lo spostamento prima del fischio di inizio. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Penale recidiva:** squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Penale:** la squalifica dalla prova.
- **Imbragatura e corda di ancoraggio:** Per nessun motivo è concesso levarsi l'imbragatura durante la prova, e/o prendere con le mani la corda di ancoraggio alla motrice. **Penale:** la squalifica dalla prova.