

Italy's Strongest Master e Junior 2025

F.I.S.Man organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Italy's Strongest Master e Junior 2025.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [Google Maps](#).

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 03/10/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 19.00 – 19.30.
- 04/10/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 11.00 – 11.15.

1.02.2 Orari Briefing:

- 04/10/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 11.15 – 11.30.

1.02.3 Orari Competizione:

- 04/10/2025 Maxima Tire Deadlift: 12.00 – 14.00.
- 04/10/2025 Prove restanti della competizione completa: 14.15 – 18.30.

1.02.3 Orari Prove Gara:

- 04/10/2025 Tire deadlift for Max: 12.00 – 14.00.
- 04/10/2025 Conan's Wheel: 14.15 – 15.30.
- 04/10/2025 Medley Press (Axe – Log - Inch Db.): 16.00 – 16.45.
- 04/10/2025 Medley Load e Drag: 17.00 – 17.45.
- 04/10/2025 Atlas Stone Run Over the Bar: 18.00 – 18.30.

1.02.3 Orari Premiazioni:

- 04/10/2025 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 29/09/2025.

	Tesserati	Non Tesserati
Maxima Tire Deadlift	35€	50€
Gara Completa	45€	60€

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 Tire Deadlift, for Max Weight.

La prova “Tire Deadlift” consiste nel sollevare (staccare) un bilanciere da terra, caricato con ruote di camion dal diametro di 75cm.

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

3.01.1.A Specifiche Tecniche Bilanciere.

- **Lunghezza Barra:** 340 cm.
- **Diametro Barra:** 34 mm.

3.01.1.B Specifiche Tecniche Dischi.

- **Materiale Dischi:** Ruote di Camion con apposito cerchione.
- **Diametro Dischi:** 75 cm.

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.

- **Posizione Mani:** Tutte le dita devono sempre essere a contatto con la barra durante tutto il movimento, fino alla convalida dell’arbitro; 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.

3.01.4 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

Successione Carichi									
70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg	140 kg	150 kg	+10 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 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:** Il Bilanciere 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.
- **Discesa:** Il Bilanciere non potrà essere rilasciato senza controllo a terra dopo la convalida dell'arbitro, ma dovrà essere accompagnato senza aprire le mani. **Pena:** Annullamento del sollevamento. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.

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	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
\	Senior	kg	\	\
Emanuela Favarin	Master I	185kg	06/04/2024	Maxima 2024 Carpi
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Lia Monteverdi Past: Morena Motta Past: Christine Azzolini Past: Luisa Della Rocca	Senior	210kg 205 kg 175 kg 165 kg	06/04/2024 23/04/2022 16/03/2019 19/03/2016	Maxima 2024 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
\	Senior	kg	\	\
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Consiglia Amato	Senior	230 kg	06/04/2024	Maxima 2024 Carpi
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Elena Di Bisceglie Past: Elena Di Bisceglie Past: Valentina Rossi Past: Valentina Rossi Past: Francesca Parrello Past: Adriana Zeca Roxana	Senior	310 kg 250 kg 230 kg 215 kg 190 kg 160 kg	06/04/2024 25/03/2023 23/04/2022 16/03/2019 11/03/2017 19/03/2016	Maxima 2024 Carpi Maxima 2023 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2017 Collecchio Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Aldo Alberico Past: Alan Bianchet Past: Alan Bianchet Past: Antonio Tarantino	Senior	350 kg 310 kg 300 kg 280 kg	23/04/2022 16/03/2019 23/06/2018 19/03/2016	Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2018 Sorbolo Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	Kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Mattia Ravasi Past: Giuseppe Ceccarelli Past: Giovanni Luciano Past: Aldo Alberico Past: Angelo Iannetta Past: Andrea Ravasi Past: Gianmarco Bollaro	Senior	361 kg 347 kg 345 kg 325 kg 320 kg 290 kg 285 kg	06/04/2024 25/03/2023 23/04/2022 16/03/2019 23/06/2018 11/03/2017 19/03/2016	Maxima 2024 Carpi Maxima 2023 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2018 Sorbolo Maxima 2017 Collecchio Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Mattia Ravasi Past: Mattia Ravasi Past: Antonio Luchena Past: Francesco Gioia	Senior	401 kg 400 kg 355 kg 350 kg	25/03/2023 23/04/2022 16/03/2019 19/03/2016	Maxima 2023 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	Kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

U120kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Prada Luca	Senior	380 kg	06/04/2024	Maxima 2024 Carpi
\	Master I	kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	kg	\	\
\	Junior	kg	\	\
Luca Prada Past: Andrea Invernizzi Past: Antonio Sternativo Past: Marco Guidi	Senior	421 kg 401 kg 380 kg 365 kg	25/03/2023 23/04/2022 16/03/2019 19/03/2016	Maxima 2023 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	Kg	\	\
\	Master II	kg	\	\
\	Master III	kg	\	\
\	Master IIII	kg	\	\

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 Conan's Wheel, For Max Distance.

La prova "Conan's Wheel" consiste nel sollevare una Barra (tubo) posto orizzontalmente e camminare in circolo seguendo il raggio di curvatura della struttura per la maggior distanza possibile prima di rilasciare l'attrezzo al suolo.

3.02.1 Specifiche Tecniche Prova.

- **Altezza:** Regolabile.
- **Diametro Barra:** 80mm.
- **Diametro Camminata:** 8m.
- **Senso di rotazione:** Orario.

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** Nessun tempo limite.
- **Vittoria:** Massima distanza percorsa.

3.02.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione struttura:** la struttura non deve mai venire a contatto con il terreno, se non alla conclusione per sfinimento della prova.
- **Inizio Prova:** La prova viene considerata iniziata dopo aver percorso almeno 1m (Circa), qualsiasi rilascio a terra, entro questo limite in senso orario e antiorario dal punto di partenza da parte dell'atleta non viene conteggiato come stop della stessa.

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.

3.03.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi standard della prova.

Carichi	W. J e M U64	W.J e M Open	M. J e M U90	M. J e M Open
	In definizione. Circa 70kg	In definizione. Circa 90kg	In definizione. Circa 120kg	In definizione. Circa 150kg

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.
- **Posizionamento:** La Barra deve essere posizionata tra avambraccio e bicipite, non potrà mai in nessun caso venire a contatto con il deltoide. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Contatti con il corpo/cintura:** Il contatto con addome e cintura non presenta nessun tipo di penalità. Non dovranno essere interposti panni o oggetti a sostegno della barra; eccezione

fatta per la cintura da sollevamento rigida e la cintura in neoprene. **Pena:** la squalifica dalla prova.

• **Drop a terra:** La struttura una volta rilasciata a terra, dopo l'inizio della prova. Non potrà più essere sollevata nuovamente in nessun caso. **Pena:** la squalifica dalla prova.

3.03 Medley Press, For Time.

Il medley di Press dell'Apollon Axle Lift + Log Lift + Inch Dumbbell Lift è una prova in cui l'atleta è tenuto ad effettuare la sequenza di sollevamenti, nel minor tempo possibile.

3.03.1A Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 50 mm.
- **Dischi:** 450mm. Non solidali alla barra.

3.03.1B Specifiche Tecniche Log

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Diametro:** 323 mm.
- **Distanza Maniglie:** 60 cm.
- **Dischi:** 30 cm.

3.03.1C Specifiche Tecniche Inch Dumbbell

- **Diametro Maniglia:** 60mm.
- **Lunghezza Maniglia:** 100mm.
- **Diametro Sfere:** Variabile in funzione del carico.

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova.
- **Intertempi:** Vengono presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti.
- **Sollevamenti:** Devono essere eseguiti in sequenza: 1 Rep Axle + 1 Rep di Axle + 1 Rep di Log + 1 Rep di Log + 1 Reps di Db. + 1 Rep di Db.
- **Vittoria:** Esecuzione nel minor tempo possibile della sequenza, o a pari numero di sollevamenti, minor tempo di esecuzione.

3.03.3A Convalida Alzata Axle.

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

- **Posizione Braccia:** Distese sopra la testa, con gomiti estesi ed immobili, busto eretto ed attrezzatura della 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.

3.03.3B Convalida Log Lift.

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

- **Posizione Braccia:** Distese sopra la testa, con gomiti estesi ed immobili, busto eretto ed attrezzatura della 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.

3.03.3C Convalida Inch Dumbbell.

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

- **Posizione Braccio:** Disteso sopra la testa, con gomito esteso ed immobile, busto eretto sulla verticale ed attrezzatura della prova sopra la testa.

- **Posizione Gambe:** Con ginocchia ed anche estese.

- **Posizione Piedi:** Talloni non più larghi della larghezza delle spalle e piedi non più sfalsati della loro lunghezza.

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.

Successione Carichi	M.W. U64	M.W. Open	M.M. U90	M.M. Open	J.W. U64	J.W. Open	J.M. U90	J.M. Open
Axle 1 Reps	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg
Axle 1 Reps	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Log 1 Reps	45 kg	55 kg	70 kg	80 kg	45 kg	55 kg	70 kg	80 kg
Log 1 Reps	55 kg	65 kg	80 kg	90 kg	55 kg	65 kg	80 kg	90 kg
Inch Db. 2 Reps	42 kg	42 kg	58 kg	58 kg	42 kg	42 kg	58 kg	58 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.

- **Sequenza:** L'ordine di esecuzione dei sollevamenti non può variare, è possibile passare al successivo solo se l'arbitro ha convalidato l'alzata del precedente. **Pena:** la squalifica dalla prova.

- **Utilizzo di parti corporee non idonee Axele e Log:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. **Pena:** la squalifica dal tentativo.

- **Utilizzo di parti corporee non idonee Dumbbell:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. Non è consentito incastrare la punta del gomito sul proprio corpo o su una qualsiasi parte della cintura durante la fase di Press. **Pena:** la squalifica dal tentativo.

- **Utilizzo delle mani Dumbbell:** E' possibile effettuare la fase di Clean alla spalla con l'aiuto di tutte e due le mani; ma è necessario distaccare la mano opposta a quella del sollevamento prima del caricamento delle gambe per la fase di Press. **Pena:** la squalifica dal tentativo.

- **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:** L'Axle, il Log e il Db. dovranno obbligatoriamente atterrare dentro la pedana 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.

3.04 Medley Load e Drag, For Time.

Il medley di Load e Drag è una prova in cui l'atleta è tenuto a trasportare di 2 sacche/husafell di sabbia e in sequenza a trascinare un pneumatico/slitta nel minor tempo possibile.

3.04.1A Specifiche Tecniche Sacca.

- **Altezza:** Variabile in base al peso dell'oggetto.
- **Diametro:** Circa 40cm.

3.04.1B Specifiche Husafell.

- **Altezza:** Variabile in base al peso dell'oggetto.
- **Larghezza:** Variabile in base al peso dell'oggetto.
- **Spessore:** 30cm.

3.04.1C Specifiche Tecniche Slitta-Pneumatico.

- **Diametro Maniglia:** 30mm.
- **Lunghezza Cavo collegamento:** 100cm.

3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova.
- **Distanza:** 10m per ogni oggetto.
- **Sollevamenti:** Devono essere eseguiti in sequenza: Trasporto Bag + Trasporto Bag/Husafell + Trascinamento Slitta.
- **Vittoria:** Esecuzione nel minor tempo possibile della sequenza nel minor tempo possibile, o maggior distanza percorsa.

3.04.3A Convalida Trasporto sacche.

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

- **Posizione arrivo Bag/Husafell:** Le Bag/Husafell vengono considerate valide se depositate interamente nei limiti dell'apposita area.

3.04.3B Convalida Trascinamento Slitta.

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

- **Posizione Arrivo Slitta:** La slitta deve oltrepassare la linea con la parte anteriore dei piedi/slitte 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.

3.04.5 Carichi

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

Successione Carichi	M.W. U64	M.W. Open	M.M. U90	M.M. Open	J.W. U64	J.W. Open	J.M. U90	J.M. Open
Bag	35 kg	60kg	90kg	90kg	35 kg	60kg	90kg	90kg
Husafell (H) /Bag (B)	60kg B	65kg H	90kg H	90kg H	60kg B	65kg H	90kg H	90kg H
Slitta	Carichi in fase di accertamento.							

3.04.6 Penalità

- **Partenza:** Non è possibile toccare la prova 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.
- **Sequenza:** L'ordine di esecuzione dei sollevamenti/trasporti non può variare, è possibile passare al successivo solo se l'arbitro ha convalidato l'alzata del precedente. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee Bag/Husafell:** Non ci sono limitazioni sulla modalità di trasporto.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee Slitta:** Non è consentito trascinare la slitta attraverso nessuna parte della stessa se non mediante l'apposita maniglia. **Pena:** la squalifica dal tentativo.
- **Drop a terra Bag/Husafell:** Se l'attrezzo trasportato dovesse essere rilasciato a terra non ci saranno penalità, se dovesse rotolare l'atleta è tenuto riportare indietro l'attrezzo e continuare il trasporto da quel punto. **Pena:** la squalifica dalla prova ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.

3.05 Atlas Stone Lift e Run Over The Bar; For Time.

Il Atlas Stone Lift è una prova in cui le Stone di forma sferica vengono sollevate da terra, trasportate per una distanza prefissata e gettate sopra e oltre una barra posta a un'altezza designata dal terreno.

3.05.1A Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri:** d /40cm e D/50cm.
- **Pesi:** d67 kg | d80kg | D98kg | D123kg | D140kg.

3.05.1B Specifiche Tecniche Atlas.

- **Altezza Bara Uomini:** 130cm.
- **Altezza Barra Donne:** 130cm.

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Esecuzione nel minor tempo possibile della sequenza, o a pari numero di sollevamenti pari merito di punteggio.

3.05.3 Convalida Alzata

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

- **Preparazione Atlas:** L'Atlas Stone scelta dall'atleta può essere "preparata" e sistemata sul posto dall'atleta stesso prima dell'inizio della prova.
- **Posizione Atlas:** Le ripetizioni vengono conteggiate quando l'Atlas supera la barra, e arriva a contatto con il terreno.

3.05.4 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 o non indossare nessuna maglia o una qualsiasi maglia con i loghi del campionato Italiano Strongman durante l'esecuzione della prova.

3.05.5 Carichi

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

Successione Carichi	M.W. U64	M.W. Open	M.M. U90	M.M. Open	J.W. U64	J.W. Open	J.M. U90	J.M. Open
Atlas 1 - 5m	67 kg	67 kg	98kg	98kg	67 kg	67 kg	98kg	98kg
Atlas 2 - 5m	67 kg	67 kg	98kg	98kg	67 kg	67 kg	98kg	98kg
Atlas 3 - 2m	80kg	80kg	123kg	123kg	80kg	80kg	123kg	123kg
Atlas 4 - 2m	80kg	80kg	123kg	140kg	80kg	80kg	123kg	140kg

3.05.6 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:** E' possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su una qualsiasi parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** Nessuna.
- **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 Atlas:** Se la pietra trasportata dovesse essere rilasciata a terra non ci saranno penalità, se dovesse rotolare l'atleta è tenuto riportare indietro l'attrezzo e continuare il trasporto da quel punto. **Pena:** la squalifica dalla prova ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.