

# Master of Sand 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Luigi Mazza](#) e [XMasters](#) organizza la competizione Strongman e Strongwoman : Master of Sand 2025.

## 1.0 Informazioni Gara

### 1.01 Luogo

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

Indirizzo: [Via F. Lippi, 5, Lungomare Goffredo Mameli, 178, 60019 Senigallia AN](#)

### 1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### 1.02.1 Orari Pesa:

- 18/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 17.30. – 19.30. Presso [Xmasters](#).
- 19/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30. Presso [Xmasters](#).
- 19/07/2025 Aperta ai partecipanti del Maxima Deadlift: 14.00 – 14.30. Presso [Xmasters](#).

#### 1.02.2 Orari Briefing:

- 19/07/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.
- 19/07/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 14.30 – 14.45.

#### 1.02.3 Orari Competizione:

- 19/07/2025 Mattino: 10.00 – 13.15.
- 19/07/2025 Pomeriggio: 15.00 – 18.30.

#### 1.02.3 Orari Prove Gara:

- 19/07/2025 Apollon Axle Lift (Donne): 10.00 – 10.45.
- 19/07/2025 Monster Dumbbell Lift (Uomini): 10.45 – 11.45.
- 19/07/2025 Keg Toss (Uomini): 14.30 – 15.30.
- 19/07/2025 Loading keg (Donne): 12.30 – 13.15.
- 19/07/2025 Maxima Kratos Bar Deadlift (Uomini e Donne): 15.00– 17.30.
- 19/07/2025 Sandbag to Shoulder (Uomini e Donne): 17.30– 18.30.

#### 1.02.3 Orari Premiazioni:

- 08/06/2025 Premiazioni Maxima: 18.45.– 18.50.
- 08/06/2025 Premiazioni Gara Completa: 18.50.– 19.00.

### 1.03 Costi

|                                | Fino al 08/07 | Fino al 15/07 |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| Master Of Sand (Tesserati)     | 80 €          | 100 €         |
| Master Of Sand (Non Tesserati) | 90 €          | 110 €         |
| Maxima Kratos Bar              | 50 €          | 60 €          |

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

## 1.04 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **10.00** 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.

- **Vestiaro:** 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 Apollon Axle Lift

L'Apollon Axle Lift è una prova in cui l'Axle viene sollevato da terra fino a sopra la testa. Storicamente questa prova è stata "creata" da Louis Uni (Apollon) nel 1892.

#### 3.02.1 Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 48 mm.
- **Dischi:** 450mm.
- **Peso:** 7kg.

#### 3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

• **Tempo:** 75s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.

• **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni convalidate durante il tempo a disposizione.

**Nota:** Un numero qualsiasi di ripetizioni convalidate con un carico maggiore batte qualsiasi numero di ripetizioni eseguite con il carico minore.

#### 3.02.3 Convalida Alzata

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 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.

#### 3.02.4 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.

#### 3.02.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi per le rispettive categorie.

**Nota:** L'Atleta è tenuto a dichiarare il carico prima dell'orario di inizio della prova.

|         |                     |      |       |       |       |      |      |       |             |
|---------|---------------------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------------|
| A.7kg   | Carichi disponibili |      |       |       |       |      |      |       |             |
| W. Open | 27 kg               | 37kg | 47 kg | 57 kg | 67 kg | 77kg | 87kg | 107kg | E cosi via. |

#### 3.02.6 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.

- **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: 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'Axe dovrà 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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.

### 3.02 Monster Dumbbell Lift

Il monster Dumbbell Lift è una prova in cui il Dumbbell viene sollevato da terra a sopra la testa.

#### 3.02.1 Specifiche Tecniche Monster Dumbbell

- **Diametro Maniglia:** 60mm.
- **Lunghezza Maniglia:** 100mm.
- **Lunghezza Totale:** 80cm.
- **Diametro Estremità:** 270mm.

#### 3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni convalidate durante il tempo a disposizione.  
**Nota:** Un numero qualsiasi di ripetizioni convalidate con un carico maggiore batte qualsiasi numero di ripetizioni eseguite con il carico minore.

#### 3.02.3 Convalida Sollevamento Monster 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.

#### 3.02.4 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.

#### 3.02.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi per le rispettive categorie.

**Nota:** L'Atleta è tenuto a dichiarare il carico prima dell'orario di inizio della prova.

| Db. 36kg       | Carichi disponibili |       |       |       |       |       |             |
|----------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|
| <b>M. Open</b> | 40 kg               | 50 kg | 60 kg | 70 kg | 80 kg | 90 kg | E così via. |
| <b>M.U90kg</b> | 40 kg               | 50 kg | 60 kg | 70 kg | 80 kg | 90 kg | E così via. |

### 3.04.6 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.
- **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:** Il Dumbbell dovrà 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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.

## 3.03 Keg Toss

La Keg Toss è una prova in cui una serie di fusti di birra vengono lanciati oltre una barra posta orizzontalmente ad un'altezza predeterminata.

### 3.03.1 Specifiche Tecniche Struttura Bag/Keg Toss

- **Altezza parte superiore della barra da terra:** 400 cm.
- **Larghezza spazio di lancio:** 250 cm.

### 3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova. Vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Completamento di tutta la sequenza dei lanci nel minor tempo possibile, in caso di mancato completamento vince chi ha lanciato con successo e nel minor tempo il Keg più pesante.

### 3.03.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione di Lancio:** I Keg dovranno essere lanciati solamente dal lato della struttura indicato e attraverso l'uso esclusivo delle mani.
- **Convalida Lancio Keg:** Il lancio viene conteggiato come valido nel momento in cui tocca il suolo, dopo aver oltrepassato la parte superiore della barra.
- **Inceppamento Bag sulla barra:** Se il Keg dovesse rimanere impigliato o appoggiato sulla barra, esso sarà conteggiato come valido e si potrà procedere al lancio dell'oggetto successivo. Se la Bag in questione dovesse cadere a terra dal lato di lancio prima che il lancio del Keg successivo sia convalidato, l'atleta sarà tenuto a tornare a lanciare il Keg di peso minore per poi procedere nuovamente alla seguente e così via.

### 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 le rispettive categorie.

| Cat:          | <b>M. U90kg</b>            | <b>M. Open</b>             |
|---------------|----------------------------|----------------------------|
| Altezza Barra | 400cm                      | 400cm                      |
| Carico.       | 10-22kg<br>In definizione. | 10-22kg<br>In definizione. |

### 3.03.6 Penalità

- **Partenza:** L'atleta prima del via sarà posizionato con una mano sulla colonna destra della struttura, non dovrà distaccarsi prima del fischio di partenza. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.
- **Sequenza:** Non è possibile passare alla Bag successiva se la Bag precedente non viene conteggiata come valida. **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:** la squalifica dalla prova.
- **Tentativi:** E' concesso provare il lancio di uno specifico Keg solamente per 3 volte, se il terzo tentativo non sarà valido; la prova si interromperà in quel momento.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.

## 3.04 Loading Keg

La Loading Keg è una prova in cui due Keg vengono sollevate (singolarmente) da terra e trasportate per una determinata distanza.

### 3.04.1. Specifiche Tecniche Keg.

- **Atleza:** 50cm.

- **Diametro:** 40cm circa.

### 3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo massimo della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Sequenza Prova:** L'atleta è chiamato a sollevare e poi trasportare per 12-15m il primo Keg della sequenza; una volta sorpassata la linea e convalidato il trasporto dall'assistente gara, potrà tornare indietro e passare al trasporto del secondo Keg per altri 12-15m.
- **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 Trasporto

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

- **Posizione di convalida Keg:** I Keg devono essere depositati e immobilizzati oltre la linea designata.
- **Conclusione prova:** Il secondo Keg deve essere depositato a terra, oltre la linea designata. Una volta toccato il suolo il tempo viene stoppato.

### 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 utilizzati durante l'esecuzione della prova.

|         | Carico Keg 1 | Carico Keg 2 |
|---------|--------------|--------------|
| W. Open | 30-50kg      | 30-50kg      |

### 3.04.6 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.
- **Trascinamento/Rotolamento:** Se l'atleta dovesse spingere e/o far rotolare attivamente il Keg in modo da farli avanzare mentre sono a contatto con il terreno; sarà tenuto a riportarli indietro nel punto iniziale indicato dall'arbitro. **Pena** recidiva: conclusione della prova in quel momento.
- **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 punto; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.

### 3.05 Maxima Deadlift Kratos Bar

Il Deadlift con bilanciere Kratos Bar è una prova in cui la barra viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto, sulla verticale dei piedi rispetto al terreno. Questa prova seguirà le dinamiche del [Regolamento Maxima](#) per lo svolgimento della competizione. Ma sarà al contempo conteggiata come prova "standard" nella competizione Master of Sand 2025.

#### 3.05.1 Specifiche Tecniche Bilanciere

- **Lunghezza:** 304,8 cm.
- **Spessore:** 28.5 mm.
- **Dischi:** Bumper Plate 450mm.

#### 3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per tentativo.
- **Vittoria:** Carico Massimo sollevato.

#### 3.05.3 Convalida Alzata

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

- **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.

#### 3.05.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole, comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo. Seguendo le direttive del Regolamento Generale 4.03; è concesso utilizzare maglie del circuito Maxima, la maglia della categoria di appartenenza al campionato e la maglia della competizione durante l'esecuzione dei tentativi di sollevamento, 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.

#### 3.05.5 Carichi

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

|                        | Carichi disponibili |       |        |        |        |        |             |
|------------------------|---------------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| <b>M. Open e U90kg</b> | 80kg                | 90 kg | 100 kg | 110 kg | 120 kg | 130 kg | E così via. |
| <b>W. Open</b>         | 80kg                | 90 kg | 100 kg | 110 kg | 120 kg | 130 kg | E così via. |

#### 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:** 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 dal tentativo.
- **Drop a terra:** Il bilanciare 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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale.

### 3.06 Sandbag To Shoulder

La Sandbag to Shoulder è una prova in cui le una Bag di forma cilindrica viene sollevate da terra fino a sopra la spalla.

#### 3.06.1 Specifiche Tecniche Bag.

- **Diametri:** 32cm circa.
- **Pesi:** 45kg, 60kg, 80kg, 100kg, 120kg, 140kg, 160kg.

**Nota:** E' possibile cambiare la Bag (Carico) durante la prova senza alcun limite di scelta.

#### 3.06.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo massimo della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Massimo carico sollevato, a parità di carico vince il numero maggiore di ripetizioni.

#### 3.06.3 Convalida Alzata

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

- **Preparazione Bag:** La Bag scelta dall'atleta può essere "preparata" e posizionata dall'atleta stesso prima dell'inizio della prova.
- **Posizione finale Bag:** Le ripetizioni vengono conteggiate quando la Bag è appoggiata sulla spalla scelta dall'atleta, e la mano opposta viene allontanata dalla Bag. Può essere richiesto anche 1s di immobilità completa da parte dell'arbitro per constatare e confermare la stabilità della Bag sulla spalla.

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

#### 3.06.5 Carichi

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

|                        | Carichi disponibili |       |       |        |        |        |             |
|------------------------|---------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------------|
| <b>M. Open e U90kg</b> | 45 kg               | 60 kg | 80 kg | 120 kg | 140 kg | 160 kg | E così via. |
| <b>W. Open</b>         | 45 kg               | 60 kg | 80 kg | 120 kg | 140 kg | 160 kg | E così via. |

### 3.06.6 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.
- **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.
- **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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale.

## Master of Sand MAXIMA 2025

### 1.01 Luogo

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

Indirizzo: [Via F. Lippi, 5, Lungomare Goffredo Mameli, 178, 60019 Senigallia AN](#)

### 1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### 1.02.1 Orari Pesa:

- 18/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 17.30. – 19.30. Presso [Xmasters](#).
- 19/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30. Presso [Xmasters](#).
- 19/07/2025 Aperta ai partecipanti del Maxima Deadlift: 14.00 – 14.30. Presso [Xmasters](#).

#### 1.02.2 Orari Briefing:

- 19/07/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.
- 19/07/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 14.30 – 14.45.

#### 1.02.3 Orari Competizione:

- 19/07/2025 Mattino: 10.00 – 13.15.
- 19/07/2025 Pomeriggio: 15.00 – 18.30.

#### 1.02.3 Orari Prove Gara:

- 19/07/2025 Apollon Axle Lift (Donne): 10.00 – 10.45.
- 19/07/2025 Monster Dumbbell Lift (Uomini): 10.45 – 11.45.
- 19/07/2025 Keg Toss (Uomini): 14.30 – 15.30.

- 19/07/2025 Loading keg (Donne): 12.30 – 13.15.
- 19/07/2025 Maxima Kratos Bar Deadlift (Uomini e Donne): 15.00– 17.30.
- 19/07/2025 Sandbag to Shoulder (Uomini e Donne): 17.30– 18.30.

#### 1.02.3 Orari Premiazioni:

- 08/06/2025 Premiazioni Maxima: 18.45.– 18.50.
- 08/06/2025 Premiazioni Gara Completa: 18.50.– 19.00.

### 1.03 Costi

|                                | Fino al 08/07 | Fino al 15/07 |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| Master Of Sand (Tesserati)     | 80 €          | 100 €         |
| Master Of Sand (Non Tesserati) | 90 €          | 110 €         |
| Maxima Kratos Bar              | 50 €          | 60 €          |

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

## 2.0 Categorie Peso

### 2.01 Suddivisione Categorie di Peso

Le categorie gara per le iscrizioni sono gestite seguendo le direttive del Regolamento Generale

**2.05.3 Maxima.** Sono presenti le seguenti categorie di peso sia per l'Axle Lift e sia per l'Axle Deadlift.

Categorie di peso **Maschili:**

- U80, di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 80kg.
- U90, di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 90kg.
- U105, di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 105kg.
- U120 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 120kg.
- Open, di cui faranno parte gli atleti senza limite di peso corporeo.

Categorie di peso **Femminili:**

- U57 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte le atlete con un peso corporeo di massimo 57kg.
- U64, di cui fanno parte le atlete con un peso corporeo di massimo 64kg.
- U73 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte le atlete con un peso corporeo di massimo 73kg.
- U82 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte le atlete con un peso corporeo di massimo 82kg.
- Open, di cui faranno parte le atlete senza limite di peso corporeo.

**Nota:** Le operazioni e le regolamentazioni di pesa seguiranno le direttive del Regolamento Generale **4.02. Modalità Pesa Atleti**

## 2.02 Record di Categoria

I record di categoria sono delineati seguendo le classificazioni per categorie di Peso e di Età, di seguito i criteri di suddivisione di queste ultime:

- 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).

### 2.02.1 Record Kratos Bar.

#### U57kg Woman

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### U64kg Woman

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### U73kg Woman

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### U82kg Woman

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### Open Woman

| Nome | Categoria Età | Record | Data | Evento e Luogo |
|------|---------------|--------|------|----------------|
| \    | Sub Junior    | \      | \    | \              |
| \    | Junior        | \      | \    | \              |

|          |             |                        |          |   |
|----------|-------------|------------------------|----------|---|
| Standard | Senior      | In via di definizione. | Standard | \ |
| \        | Master I    | \                      | \        | \ |
| \        | Master II   | \                      | \        | \ |
| \        | Master III  | \                      | \        | \ |
| \        | Master IIII | \                      | \        | \ |

#### U80kg Men

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### U90kg Men

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### U105kg Men

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Senior        | \                      | \        | \              |
| \        | Senior        | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

#### Open Men

| Nome     | Categoria Età | Record                 | Data     | Evento e Luogo |
|----------|---------------|------------------------|----------|----------------|
| \        | Sub Junior    | \                      | \        | \              |
| \        | Junior        | \                      | \        | \              |
| Standard | Senior        | In via di definizione. | Standard | \              |
| \        | Master I      | \                      | \        | \              |
| \        | Master II     | \                      | \        | \              |
| \        | Master III    | \                      | \        | \              |
| \        | Master IIII   | \                      | \        | \              |

## 3.0 Classifica Gara

Le classifiche della competizione Singola Prova e Combinata Prove sono redatte seguendo due diversi criteri, di seguito riportate per la determinazione dei punteggi e classifiche.

### 3.01 Classifica Singola Prova

La Classifica Combinata Singola Prova viene stilata tenendo conto dei carichi massimi sollevati o del tempo minimo totalizzato durante lo svolgimento della competizione.

| 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

### 3.02 Classifica Combinata Prove

La Classifica Combinata Prove tiene conto del risultato ottenuto nella Classifica Singola Prova di due o più eventi di giornata (inerenti alle prove presenti alle competizioni Strongman).

Andando a sommare le posizioni delle Classifiche Singola Prova, così da delineare il punteggio direttamente con i valori ottenuti da questa operazione.

| Atleti                   | Prova Singola 1, Posizione | Prova Singola 2, Posizione | Classifica Combinata Prove. |                 |
|--------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Atleta A                 | 1° (Oro)                   | 4°                         | 1°                          | 1+4= 5pt (Oro)  |
| Atleta B (B.W.: 90,1kg)  | 3°                         | 2°                         | 2°                          | 3+2= 5pt (B.W.) |
| Atleta C (B.W.: 111,2kg) | 2                          | 3                          | 3°                          | 2+3= 5pt        |
| Atleta D                 | 6                          | 1                          | 4°                          | 6+1= 7          |
| Atleta E                 | 4                          | 5                          | 5°                          | 4+5= 9          |
| Atleta F                 | 5                          | 6                          | 6°                          | 5+6= 11         |
| Atleta G                 | 7                          | 7                          | 7°                          | 7+7= 14         |

#### Ex Equo Punteggi Classifica Combinata Prove

Nella casistica in cui due o più atleti dovessero risultare con il medesimo numero di punti in fase di calcolo della Classifica Combinata Prove, i criteri di valutazione per decretare la classifica definitiva sono i seguenti per ordine di importanza:

- **Medagliere Prove:** Saranno conteggiati i Primi Posti ottenuti; in caso di parità si procederà per i Secondi Posti ottenuti; e così via fino alla fine delle posizioni ottenute dagli atleti presi in esame.
- **Peso Corporeo:** Il peso corporeo va a determinare l’ordine di classifica, dall’atleta più leggero al più pesante.
- **Carico Totale Sollevato:** La somma dei carichi maggiori sollevati nelle due specialità va a determinare l’ordine di classifica dal totale maggiore al minore.

#### 3.02.1 Punteggi Classifica Annuale P.S.L., R.S.L. e N.S.L.

Gli eventi Maxima conferiscono punti per la Classifica Annuale Atleti seguendo la Classifica Combinata delle due prove (Overhead Lift e Deadlift) per tutte le categorie di peso, come espresso nel paragrafo 3.02.0 del Regolamento Generale.

I punteggi sono assegnati secondo lo schema seguente:

| Posizione | Punti Acquisiti |
|-----------|-----------------|
| 1°        | 6               |
| 2°        | 4               |
| 3°        | 2               |
| 4°        | 1               |
| Ecc       | 1               |

**Nota:** Vengono conteggiati anche atleti che partecipano al solo “trofeo” di giornata all’interno della classifica; senza alcun ricalcolo finale.

Di seguito sono riportate le regole ed i comportamenti che gli Atleti, allenatori e accompagnatori, devono seguire per permettere il regolare svolgimento della competizione.

#### 4.01 Regole Campo Gara

Le procedure gara espresse in questo paragrafo sono delineate per facilitare il fluido svolgimento della competizione, per favorire la performance degli atleti.

##### 4.01.1 Dinamiche di Chiamata

- **Chiamata:** L’Atleta viene chiamato in pedana. Dichiarando anche agli atleti successivi di prepararsi.
- **Conferma di partenza:** Nel caso di una prova di Deadlift, l’atleta una volta pronto al sollevamento e settato sulla barra, farà un cenno all’arbitro per dare il via all’alzata.
- **Dichiarazione Carico:** L’atleta (o l’accompagnatore) una volta effettuata l’alzata, dovrà andare dall’arbitro designato a dichiarare il carico che vuole eseguire nel tentativo successivo.
- **Lista Carichi:** I carichi selezionabili dall’atleta sono elencati nel paragrafo 6.00 Regolamento Prove.

##### 4.01.2 Accompagnatore

- L’accompagnatore può seguire l’atleta solo fino all’entrata del campo gara.
- L’accompagnatore può interagire con l’arbitro di pedana solamente per segnalare che l’atleta è pronto all’inizio del sollevamento.
- L’accompagnatore una volta concluso il tentativo, può accedere al campo gara per aiutare l’atleta se risultasse necessario.

#### 4.02 Regole Alzate Gara

Le alzate gara seguiranno le seguenti regole

- **Tentativi:** Un atleta ha a disposizione **3** tentativi per ogni prova.
- **Tempo Convocazione:** Il tempo massimo per presentarsi a bordo pedana è di **30s** dal momento della chiamata da parte dell’arbitro.

- **Tempo per Sollevamento:** Il tempo massimo per completare l'alzata è di **60s** dal fischio dell'arbitro. Non vi sono limiti di tentativi di sollevamento durante questo tempo.

#### **4.02.1 Chiamate Gara**

Le dinamiche delle chiamate gara segue le seguenti regole:

- E' possibile cambiare il carico dichiarato per la chiamata gara in qualsiasi momento fino all'**inizio del turno** di chiamate con quel carico. Se il turno è iniziato, non è possibile effettuare nessuna tipologia di cambio carico con il valore in questione.
- Una volta eseguito un tentativo con esito negativo, il seguente dovrà essere effettuato ad un carico uguale o superiore.

#### **4.02.1A Chiamate Gara Sequenziali**

Nel caso in cui un atleta vada a ripetere il tentativo appena effettuato con esito negativo, o con esito positivo ad un carico superiore.

Sono possibili le seguenti dinamiche a seconda della casistica:

- Ripetizione del tentativo alla fine della lista di atleti presenti nel turno.
- Ripetizione/Esecuzione del tentativo con 5 minuti di recupero. Nel caso di Record il recupero massimo è di 10 minuti.
- Ripetizione/Esecuzione del tentativo facendo procedere la competizione al carico successivo, ed effettuando il tentativo alla fine del turno in questione. Ma in questo caso sarà poi negato l'accesso al carico eseguito nel turno in questione.

#### **4.02.2 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.

#### **4.02.3 Risultati Gara e Impossibilità di Record**

Per alcune tipologie di prova, quali Truck Pull ecc. E' impossibile stilare dei Record Italiani, data l'impossibilità di misurazione di tutti i fattori che determinano la difficoltà della prova. Prendendo in esame il Truck Pull è sì possibile determinare il peso del veicolo utilizzato; ma fattori come la pendenza del manto stradale, l'uniformità dello stesso e anche solo la pressione dei pneumatici e il loro stato di consumo, vanno a modificare le condizioni della

prova; rendendo iniquo un giudizio imparziale del risultato conseguito dagli atleti di volta in volta.

## **5.0 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.

### **5.01 Gara**

Nel caso di una violazione dei paragrafi 4.01.1 e 4.01.2; il tentativo di sollevamento verrà annullato e l'atleta sarà costretto a passare al turno successivo.

### **5.02 Attrezzature**

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.

## **6.0 Regolamento Prove**

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

- **Vestiaro:** 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.

### **6.01 Kratos Bar Deadlift**

Vedi paragrafo 3.05 Gara Completa.