

Maxima 2025 Apollon Axle Lift, Axle Deadlift e Barbell Hip Thrust.

F.I.S.Man in collaborazione con Luigi Mazza e Pisaurum Body Lab organizza il Trofeo 2025 di Apollon Axle Lift e Axle Deadlift.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [Pisaurum Body Lab](#).

1.01.1 Indirizzo

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

Google Maps: <https://g.co/kgs/EjGN8z8>

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 28/02/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 19.00 – 20.00.
- 01/03/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.45
- 01/03/2025 Aperta ai partecipanti di Hip Thrust e Deadlift: 12.00 – 12.30

1.02.2 Orari Gara:

- 01/03/2025 Axle Lift: 10.00 – 12.00
- 01/03/2025 Hip Thrust: 12.30 – 14.00
- 01/03/2025 Axle Deadlift: 14.30 – 17.00
- 01/03/2025 Axle Lift e Axle Deadlift Prime Time: 17.30 – 18.30
- 01/03/2025 Premiazioni: 18.30 – 19.00

1.03 Costi

	1 Prova	2 Prove	3 Prove
Tesserati	35€	50€	65€
Non Tesserati	45€	60€	75€

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 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 gli atleti con un peso corporeo di massimo 57kg.
- U64, di cui fanno parte le atlete con un peso corporeo di massimo 80kg.
- U73 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 73kg.
- U82 (Solo premiazione Miglior Atleta), di cui fanno parte gli atleti 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 Axle Lift (In aggiornamento).

U57kg Woman

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

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Matilde Pellegatta Luisa Della Rocca	Senior	72kg 62,5kg	05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U73kg Woman

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

U82kg Woman

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

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Manila Pennacchio Yanhira Iparraguirre Alessandra Testa	Senior	102kg 87kg 55kg	17/12/2022 05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2022; Vicopisano. Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Matteo Londei Dario Magnifico Giuseppe Ceccarelli Giuseppe Ceccarelli	Senior	120kg 115kg 114kg 102kg	09/03/2024 18/12/2021 05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2024; Vicopisano. Maxima 2021; Vicopisano. Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Giovanni Luciano Giovanni Luciano Roberto Allievi Aldo Alberico	Senior	160kg 159kg 141kg 107kg	17/12/2022 18/12/2021 05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2022; Vicopisano Maxima 2021; Vicopisano. Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Gabriele Cherbacich Gabriele Cherbacich Mario Micillo Gianmarco Bollaro	Senior	145kg 144kg 131kg 127kg	17/12/2022 18/12/2021 05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2022; Vicopisano. Maxima 2021; Vicopisano. Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U120kg Men

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

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Alessandro Castelli Matteo Toninelli Alessandro Castelli Alessandro Castelli	Senior	170kg 169kg 161kg 147kg	09/03/2024 18/12/2021 05/10/2019 06/10/2018	Maxima 2024; Vicopisano. Maxima 2021; Vicopisano. Maxima 2019; Cascina. Maxima 2018; Rosignano.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

2.02.2 Record Axle Deadlift (In aggiornamento).

U57kg Woman

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

U64kg Woman

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

U73kg Woman

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

U82kg Woman

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

Open Woman

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

U80kg Men

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

U90kg Men

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

U105kg Men

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

U120kg Men

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

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	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 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.

3.03 Punteggi Classifica Annuale Maxima Deadlift

La Classifica Annuale tiene conto della somma di tutti i punteggi conseguiti direttamente dagli atleti nelle competizioni Maxima Deadlift. Indipendentemente se gli atleti siano tesserati ai campionati P.S.L., R.S.L., N.S.L o meno.

I punteggi vengono assegnati come descritto nel paragrafo 3.04.1 e 3.04.1A del Regolamento Generale.

I punteggi sono assegnati secondo lo schema seguente:

Campionato	Oro	Argento	Bronzo
Deadlift	9	6	3

3.03.1 Ex Equo Punteggi Classifica Annuale Maxima

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

- **Medagliere Annuale:** Saranno conteggiati in tutte le prove delle gare eseguite 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.
- **Risultato Gara:** Il risultato dell'ultima gara determina l'ordine di classifica.
- **Peso Corporeo:** Il peso corporeo va a determinare l'ordine di classifica, dall'atleta più leggero al più pesante.

4.0 Modalità Gara

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.

4.03 Axle Lift e Axle Deadlift Prime Time

Il Prime Time è una sotto suddivisione della competizione di Axle Lift e Axle Deadlift.

Al suo interno gareggiano gli atleti più performanti di ogni categoria di peso, in modo da favorire lo spettacolo e l'agonismo tra gli stessi.

Gli atleti vengono selezionati a seconda dei risultati conseguiti nelle competizioni precedenti e sulla base delle possibili candidature degli stessi.

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.

- **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.

6.01 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.

6.01.1 Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 50 mm.
- **Dischi:** 450mm. Solidali per una parte del carico all'asse. Di cui 42kg e 72kg.

6.01.2 Specifiche Tecniche Prova

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

6.01.3 Convalida Alzata

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.

6.01.4 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 del circuito Maxima durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

6.01.5 Carichi

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

Carico Solidale							
42kg	47 kg	52 kg	57 kg	62 kg	67 kg	\	\
72kg	77 kg	82 kg	87 kg	92 kg	97 kg	102 kg	Ecc

6.01.6 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.
- **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: squalifica dal tentativo.

• **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 ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.

6.02 Apollon Axle Deadlift

L'Apollon Axle Deadlift è una prova in cui l'Axle viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto, sulla verticale dei piedi rispetto al terreno.

6.01.1 Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 50 mm.
- **Dischi:** 450mm. Non solidali all'asse.

6.01.2 Specifiche Tecniche Prova

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

6.01.3 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.

6.01.4 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 del circuito Maxima 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.

6.01.5 Carichi

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

Carico									
70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	Ecc

6.01.6 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 dal tentativo.
- **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.

6.03 Barbell Hip Thrust

Il Barbell Hip Thrust è una prova in cui il bilanciere posizionato nella zona dell'anca, viene sollevato dalla specifica pedana utilizzata su cui l'atleta posiziona dorso e piedi, fino all'estensione completa dell'articolazione.

6.01.1 Specifiche Tecniche Deadlift Bar

- **Lunghezza** : 230 cm.
- **Spessore** : 27 mm.
- **Dischi** : 450mm. Non solidali all'asse.

6.01.2 Specifiche Tecniche Prova

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

6.01.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione Mani**: Le mani devono essere a contatto con il bilanciere durante tutta l'esecuzione del sollevamento.
- **Posizione Piedi**: I piedi devono essere completamente a contatto con la pedana per tutta la durata del sollevamento.
- **Posizione Gambe-Piedi**: Non è possibile settare i piedi in posizione eccessivamente avanzata, tale da far eccedere i 150° all'articolazione del ginocchio.
- **Posizione Anca**: E' richiesta l'estensione dell'anca, prendendo come convalida la proiezione orizzontale del centro del bilanciere sulla linea mediana della rotula.

6.01.4 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 del circuito Maxima durante l'esecuzione dei tentativi di sollevamento e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

6.01.5 Carichi

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

Carico									
70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	Ecc

6.01.6 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 il l’attrezzatura si è staccata dall’apposita pedana. **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, con l’aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.