

# Pontedera Strong XII 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Expo Motori Pontedera](#) organizza la competizione : Pontedera Strong XII

## 1.0 Informazioni Gara

### 1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso:.

#### 1.01.1 Indirizzo

Indirizzo: Via dei Pratacci 23, 56025 Pontedera, Toscana, ITALIA

Google Maps: <https://maps.app.goo.gl/4JyLBhCoCyMfwSfE8>

### 1.02 Data e Orari.

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### 1.02.1 Orari Pesa:

- 25/04/2025 Aperta a tutti i partecipanti delle due giornate gara:  
19.45 – 20.15. Presso Direzione Expo.
- 26/04/2025 Aperta a tutti i partecipanti Pontedera Strong e/o Maxima:  
13.30 – 13.45. Presso Stand Strongman.
- 27/04/2025 Aperta a tutti i partecipanti Maxima:  
11.45 – 12.00. Presso Stand Strongman.

#### 1.02.2 Orari Briefing:

- 26/04/2025 Consigliato a tutti i partecipanti Pontedera Strong XII: 13.45 – 14.00.
- 27/04/2025 Consigliato a tutti i partecipanti Maxima Truck e Log: 12.00 – 12.15.

#### 1.02.3 Orari Competizione:

- 26/04/2025 Pontedera Strong XII: 14.00 – 19.00.
- 27/04/2025 Maxima Truck e Log: 12.45 – 17.45.

#### 1.02.3 Orari Prove Gara:

- 26/04/2025 Deadlift Car: 14.00 – 15.00.
- 26/04/2025 Bag Toss: 15.15 – 16.15.
- 26/04/2025 Frame Carry: 16.30 – 17.15.
- 26/04/2025 Apollon Axle Press & Inch Dumbbell Press: 17.30 – 18.30.
- 26/04/2025 Premiazioni: 18.45 – 19.00.
  
- 27/04/2025 Maxima Truck : 12.45 – 15.00.
- 27/04/2025 Maxima Log : 15.30 – 17.30.
- 26/04/2025 Premiazioni: 17.45 – 18.00.

### 1.03 Costi.

	<b>1 Prova Maxima</b>	<b>2 Prove Maxima</b>	<b>Pontedera Strong</b>	<b>Maxima + Pontedera Strong</b>
<b>Tesserati</b>	35 €	50 €	50 €	80 €
<b>Non Tesserati</b>	45 €	60 €	75 €	105 €

**Nota:** iscrizioni aperte fino alle 24.00 del 22/04/2025

#### 1.03.1 Rimborsi:

Nel caso di situazioni climatiche ad alto rischio la gara verrà rimandata a data da destinarsi e i partecipanti rimborsati del 50% della quota delle iscrizioni.

La data ultima per la disdetta ufficiale della gara è giovedì 24/04/2025 ore 12.00. per mezzo dell'Email ufficiale: [Fisman.segreteria@gmail.com](mailto:Fisman.segreteria@gmail.com)

### 1.04 Accompagnatori.

Gli accompagnatori degli atleti dovranno essere iscritti dagli atleti durante le operazioni di iscrizione alla gara, e non sarà possibile modificare il nominativo una volta effettuata l'iscrizione.

### 1.05 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **13.30** 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 Deadlift Car

La Deadlift Car è una prova in cui un'auto viene sollevata da terra nella parte posteriore attraverso una struttura metallica che funge da leva.

#### 3.01.1 Specifiche Tecniche Struttura Deadlift Car

- **Spessore:** 30 mm. Senza zigrinatura.
- **Altezza Asse barra da terra:** 400mm. (I piedi dell'atleta saranno posizionati sull'asfalto per la sua sicurezza).

#### 3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni convalidate durante il tempo a disposizione e carico più alto.

#### 3.01.3 Convalida Alzata

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

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

### 3.01.4 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.

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

**Nota:** E' sconsigliato qualsiasi tipo di vestiario vada a rendere non chiara l'estensione delle ginocchia, come pantaloni larghi o Kilt.

### 3.01.5 Carichi

Data l'impossibilità di prevedere il modello delle autovetture utilizzate e la cilindrata delle stesse, gli atleti si scalteranno con regolazioni a salire prima dell'inizio della prova.

Andando poi a dichiarare a quale numero di regolazione eseguiranno la prova prima dell'inizio della stessa.

Cat:	<b>W.U64</b>	<b>W Open</b>	<b>M U80</b>	<b>MU90</b>	<b>MU105</b>	<b>M.Open</b>
Carico.	A scelta.	A scelta.	A scelta.	A scelta.	A scelta.	A scelta.

### 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.

## 3.02 Bag Toss

La Bag Toss è una prova in cui una serie di sacche vengono lanciate oltre una barra posta orizzontalmente ad un'altezza predeterminata.

### 3.01.1 Specifiche Tecniche Struttura Bag/Keg Toss

- **Altezza parte superiore della barra da terra:** 380 Cm.
- **Larghezza spazio di lancio:** 200 Cm.

### 3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova. Non 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 completato con successo il lancio della Bag più pesante.

### 3.01.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione di Lancio:** Le Bag dovranno essere lanciate solamente dal lato della struttura indicato e attraverso l'uso esclusivo delle mani.
- **Convalida Lancio Bag:** 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 la Bag dovesse rimanere impigliata o appoggiata sulla barra, essa sarà conteggiata come valida 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 della Bag successiva sia convalidato, l'atleta sarà tenuto a tornare a lanciare la Bag di peso minore per poi procedere nuovamente alla seguente e così via.

#### 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

Data l'impossibilità di prevedere il modello delle autovetture utilizzate e la cilindrata delle stesse, gli atleti si scalteranno con regolazioni a salire prima dell'inizio della prova. Andando poi a dichiarare a quale numero di regolazione eseguiranno la prova prima dell'inizio della stessa.

Cat:	W.U64	W Open	M U80	MU90	MU105	M.Open
Altezza Barra	380cm	380cm	380cm	380cm	380cm	380cm
Carico.	3kg	3kg	9kg	9kg	12kg	15kg
	6kg	6kg	12kg	12kg	15kg	18kg
	9kg	9kg	15kg	15kg	18kg	21kg
	12kg	12kg	18kg	18kg	21kg	24kg
	15kg	15kg	21kg	21kg	24kg	27kg
	18kg	18kg	24kg	24kg	27kg	30kg

#### 3.01.6 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 una specifica Bag solamente per 3 volte, se il terzo tentativo non sarà valido; la prova si interromperà in quel momento.

### 3.03 Frame Carry

Il Farmer's Carry è una prova in cui due strutture divise tra loro vengono sollevate da terra e trasportate per il percorso prestabilito.

#### 3.03.1 Specifiche Tecniche Frame

- **Lunghezza:** 150 cm.
- **Spessore Maniglie:** 30 mm.
- **Altezza Maniglie:** 50cm.
- **Interasse distanza maniglie:** 80cm.

#### 3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 10+10m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

#### 3.03.3 Convalida Trasporto

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

- **Posizione di inversione di marcia:** La linea di inversione di marcia deve essere toccata con tutte e due le estremità anteriori del Frame; per poi procedere al cambio di direzione di marcia.
- **Conclusione prova:** La linea di partenza deve essere completamente superata da tutta la struttura del Frame, altrimenti la prova non verrà considerata conclusa.

#### 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

Gli atleti saranno tenuti a dichiarare prima dell'inizio della prova quale dei due carichi selezionabili vogliono scegliere per l'esecuzione della prova.

Cat:	<b>W.U64</b>	<b>W Open</b>	<b>M U80</b>	<b>MU90</b>	<b>MU105</b>	<b>M.Open</b>
Carico. 1	150kg	160kg	220kg	240kg	260kg	280kg
Carico. 2	180kg	190kg	260kg	280kg	300kg	320kg

#### 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.

- **Trascinamento:** Se l'atleta dovesse spingere attivamente il Frame in modo da farlo 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 momento; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.

### 3.04 Medley Press: Apollon Axle Lift + Inch Dumbbell Press.

Il medley di Press dell'Apollon Axle Lift + Inch Dumbbell Lift è una prova in cui l'Axle viene sollevato da terra fino a sopra la testa per tre volte, per poi passare al sollevamento dell'Inch Dumbbell da terra a sopra la testa per tre volte.

#### 3.04.1A Specifiche Tecniche Axle

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

#### 3.04.1B Specifiche Tecniche Inch Dumbbell

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

#### 3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Esecuzione nel minor tempo possibile delle alzate previste: 3 Axle + 3 Db. Nel caso del mancato completamento del Medley verranno presi in considerazione gli intertempi delle alzate.

**Nota:** Un numero qualsiasi di ripetizioni convalidate con il Db. batte qualsiasi carico utilizzato precedentemente con l'Apollon Axle.

#### 3.04.3A 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.

#### 3.04.3B 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.

#### 3.04.4 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

Gli atleti saranno tenuti a dichiarare prima dell'inizio della prova quale dei due carichi selezionabili per l'Apollon Axle vogliono scegliere per l'esecuzione della prova prima dell'inizio della stessa.

Cat:	<b>W.U64</b>	<b>W Open</b>	<b>M U80</b>	<b>MU90</b>	<b>MU105</b>	<b>M.Open</b>
Carico. 1Axle	45kg	55kg	80kg	90kg	100kg	110kg
Carico. 2 Axle	60kg	70kg	100kg	110kg	120kg	130kg
Carico. Db.	42kg	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg

#### 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 Axle:** 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 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.