

Pontedera Strong MAXIMA 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.

	1 Prova Maxima	2 Prove Maxima	Pontedera Strong	Maxima + Pontedera Strong
Tesserati	35 €	50 €	50 €	80 €
Non Tesserati	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.segretaria@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 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 Log Lift.

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	50 kg	\	\
\	Junior	55 kg	\	\
\	Senior	65 kg	\	\
\	Master I	55 kg	\	\
\	Master II	50 kg	\	\
\	Master III	45 kg	\	\
\	Master IIII	40 kg	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	55 kg	\	\
\	Junior	60 kg	\	\
Gessica Rontini Past: Luisa Della Rocca	Senior	88 kg 55 kg	15/12/2017 19/93/2016	Official Strong. G. North C. Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	60 kg	\	\
\	Master II	55 kg	\	\
\	Master III	50 kg	\	\
\	Master IIII	45 kg	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	60 kg	\	\
\	Junior	65 kg	\	\

\	Senior	75kg	\	\
\	Senior	65 kg	\	\
\	Senior	60 kg	\	\
\	Master III	55 kg	\	\
\	Master IIII	50 kg	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	65 kg	\	\
\	Junior	70 kg	\	\
Consiglia Amato	Senior	81 kg	01/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master I	70 kg	\	\
\	Master II	65 kg	\	\
\	Master III	60 kg	\	\
\	Master IIII	55 kg	\	\

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	70 kg	\	\
\	Junior	75 kg	\	\
Yanhira Iparaguirre Past: Yanhira Iparaguirre Past: Francesca Parrello Past: Adriana De Felice	Senior	84,5 kg 82 kg 77,5 kg 55 kg	19/03/2019 23/06/2018 11/03/2017 19/03/2016	Maxima 2019 Parma Maxima 2018 Sorbolo Maxima 2017 Collecchio Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	75 kg	\	\
\	Master II	70 kg	\	\
\	Master III	65 kg	\	\
\	Master IIII	60 kg	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	95 kg	\	\
\	Junior	105kg	\	\
Giovanni Luciano Past: Giuseppe Ceccarelli Past: Pietro Barbarino Past: Antonio Tarantino	Senior	132kg 112kg 110kg 92kg	24/10/2020 23/06/2018 11/03/2017 19/03/2016	Italian Record Breaker, Vada Maxima 2018 Sorbolo Maxima 2017 Collecchio Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	105 kg	\	\
\	Master II	95 kg	\	\
\	Master III	85 kg	\	\
\	Master IIII	75 kg	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	100 kg	\	\
\	Junior	110 kg	\	\
Giovanni Luciano Past: Angelo Iannetta	Senior	146 kg 145 kg	23/04/2022 10/10/2015	Maxima 2022 Carpi Belfast Europe's Strongest M.
\	Master I	110 kg	\	\
\	Master II	100 kg	\	\
\	Master III	90 kg	\	\
\	Master IIII	80 kg	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	110 kg	\	\
\	Junior	120 kg	\	\
Michele Lestini Past: Luigi Mazza Past: Francesco Gioia	Senior	134 kg 133 kg 127 kg	25/03/2023 23/04/2022 19/03/2016	Maxima 2023 Carpi Maxima 2022 Carpi Maxima 2016 Capannoli
\	Senior	120 kg	\	\
\	Senior	110 kg	\	\
\	Master III	100 kg	\	\

\	Master IIII	90 kg	\	\
---	-------------	-------	---	---

U120kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	115 kg	\	\
\	Junior	125 kg	\	\
\	Senior	140 kg	\	\
\	Master I	125 kg	\	\
\	Master II	115 kg	\	\
\	Master III	105 kg	\	\
\	Master IIII	95 kg	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	120 kg	\	\
\	Junior	130 kg	\	\
Alessandro Castelli Past: Alessandro Castelli Past: Alessandro Castelli Past: Alessandro Castelli Past: Alessandro Castelli	Senior	170 kg 167 kg 157,5 kg 150 kg 127 kg	23/04/2022 16/03/2019 15/06/2018 11/03/2017 19/03/2016	Maxima 2022 Carpi Maxima 2019 Parma Alytus Lituania World Log Lift Maxima 2017 Collecchio Maxima 2016 Capannoli
\	Master I	130 kg	\	\
\	Master II	120 kg	\	\
\	Master III	110 kg	\	\
\	Master IIII	100 kg	\	\

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 seguono 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 turo 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 si 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.

• **Vestuario:** 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 Truck Pull

Il Truck Pull è una prova in cui una motrice stradale viene trainata su un percorso prestabilito. Attraverso l'uso di un imbracatura ancorata alla suddetta motrice e mediante l'aiuto delle braccia utilizzando una corda ancorata alla fine del percorso.

6.01.1 Specifiche Tecniche Camion

• **Peso Camion 1:** 7,5 Ton.

• **Peso Camion 2:** 11 Ton.

• **Diametro Corda:** 40 mm.

6.01.2 Specifiche Tecniche Prova

• **Tempo:** 60s tempo massimo prova.

• **Distanza:** 25 m.

• **Modalità:** 2 tentativi di traina per atleta.

- **Vittoria:** Somma minore dei tempi registrati per il completamento dei due percorsi gara, se il percorso non viene concluso in uno dei due tentativi viene presa in esame la distanza maggiore totalizzata.

6.01.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione Mani:** Le mani possono essere utilizzate per trazionare la corda, oppure per bilanciarsi a contatto con il terreno.

- **Corda:** Gli atleti non sono tenuti ad utilizzare la corda se non ne richiedono l'utilizzo.

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 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.

6.01.5 Carichi

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

Strongwomen	Camion 1	Camion 1
25m	7,5 Ton	7,5 Ton
Strongmen	Camion 1	Camion 2
20m	7,5 Ton	11 Ton

6.01.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile impostarsi in posizione, tendendo la corda di ancoraggio alla motrice e quella posta frontalmente, ma non iniziare lo spostamento prima del fischio di inizio. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **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.
- **Imbragatura e corda di ancoraggio:** Per nessun motivo è concesso levarsi l'imbragatura durante la prova, e/o prendere con le mani la corda di ancoraggio alla motrice. **Pena:** la squalifica dalla prova.

6.02 Log 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.

6.02.1 Specifiche Tecniche Log.

- **Lunghezza Fusoliera:** 150 cm.
- **Diametro Fusoliera:** 323 mm.
- **Distanza Maniglie:** 600 mm.
- **Diametro Maniglie:** 30 mm.

6.02.2 Specifiche Tecniche Prova

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

6.02.3 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.

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

6.02.5 Carichi

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

Carico Solidale	Sequenza Carichi.			
42kg	47 kg	52 kg	57 kg	\
62kg	67 kg	72 kg	77 kg	\
80kg	80 kg	85 kg	90 kg	Ecc

6.02.6 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 dalla prova.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. **Pena recidiva:** conclusione della prova in quel momento.

- **Utilizzo di parti della cintura non idonee:** Non è consentito nessun tipo di contatto e incastro sulle parti metalliche della cintura. Né sui ripiegamenti esterni nel caso delle cinture con ardiglione. Se l'atleta incorre in questa penalità, sarà costretto a ripartire con il sollevamento da terra. **Pena** recidiva: conclusione della prova in quel momento.
- **Drop a terra:** Gli attrezzi dovranno obbligatoriamente atterrare dentro la pedana/Drop Pad indicata dagli organizzatori, qualsiasi rotolamento seguente, non sarà conteggiato come irregolarità. **Pena:** la squalifica dalla prova ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.