

Maxima Power Bar 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Francesco Vaccarone](#) e [Palestra Black Bulls](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Maxima Power Bar 2025.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

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

Indirizzo: Stradale Ivrea, snc, 10019 Strambino TO

Posizione [Google Maps](#)

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

• 05/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 18.30. – 19.30.

• 06/07/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30.

1.02.2 Orari Briefing:

• 06/07/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.

1.02.3 Orari Competizione:

• 06/07/2025 Maxima: 10.00 – 13.00.

1.02.3 Orari Prove Gara:

• 06/07/2025 Maxima Power Bar (Maxima e Campionato): 10.00 – 13.00.

1.02.3 Orari Premiazioni:

• 06/07/2025 Premiazioni Maxima: 13.15 – 13.30

1.03 Costi

	Fino al 14/06	Fino al 25/06 (Chiusura iscrizioni 24/06 ore 24.00)
Maxima	45 €	55 €
Black Bulls Tesserati	55 €	65 €
Black Bulls Non Tesserati	55 €	65 €

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

1.04 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **09.45** 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'Axe Lift e sia per l'Axe Deadlift.

Categorie di peso **Maschili**:

- U70, di cui fanno parte gli atleti con un peso corporeo di massimo 70kg.
- 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 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 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 Power Bar Deadlift.

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	120kg	\	\
\	Junior	130kg	\	\
Martini Lucilla	Senior	160kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
\	Master I	130 kg	\	\
\	Master II	120 kg	\	\
\	Master III	100 kg	\	\
\	Master IIII	70 kg	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	130 kg	\	\
\	Junior	150 kg	\	\
\	Senior	180 kg	\	\
\	Master I	150 kg	\	\
\	Master II	130 kg	\	\
\	Master III	110 kg	\	\
\	Master IIII	80 kg	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	140 kg	\	\
\	Junior	160 kg	\	\
\	Senior	190 kg	\	\
\	Master I	160 kg	\	\
Bastardi Filomena	Master II	162 kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
\	Master III	120 kg	\	\
\	Master IIII	90 kg	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	150 kg	\	\
\	Junior	170 kg	\	\
\	Senior	200 kg	\	\
\	Master I	170 kg	\	\
\	Master II	150 kg	\	\
\	Master III	130 kg	\	\
\	Master IIII	100 kg	\	\

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	160 kg	\	\
\	Junior	190 kg	\	\
\	Senior	220 kg	\	\
\	Master I	190 kg	\	\
\	Master II	160 kg	\	\
\	Master III	140 kg	\	\
\	Master IIII	110 kg	\	\

U70kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	200 kg	\	\
\	Junior	230 kg	\	\
\	Senior	260 kg	\	\
\	Master I	230 kg	\	\
\	Master II	200 kg	\	\
\	Master III	180 kg	\	\
\	Master IIII	150 kg	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	220 kg	\	\
\	Junior	250 kg	\	\
\	Senior	280 kg	\	\
\	Master I	250 kg	\	\
\	Master II	220 kg	\	\
\	Master III	200 kg	\	\
\	Master IIII	170 kg	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	240 kg	\	\
\	Junior	270 kg	\	\
Bernabei Damiano	Senior	305 kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
\	Master I	270 kg	\	\
\	Master II	240 kg	\	\
\	Master III	220 kg	\	\
\	Master IIII	190 kg	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	250 kg	\	\
\	Junior	280 kg	\	\
Mazza Luigi	Senior	317,5kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
Meli Andrea	Master I	295kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
\	Master II	270kg	\	\
\	Master III	230 kg	\	\
\	Master IIII	200 kg	\	\

U120kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	260 kg	\	\
\	Junior	290 kg	\	\
Tiberi Alex	Senior	380kg	07/07/2024	Black Bull 2024; Ivrea.
\	Master I	290 kg	\	\
\	Master II	260 kg	\	\
\	Master III	240 kg	\	\
\	Master IIII	210 kg	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	270 kg	\	\
\	Junior	300 kg	\	\
\	Senior	330kg	\	\
\	Master I	300 kg	\	\
\	Master II	270 kg	\	\
\	Master III	250 kg	\	\
\	Master IIII	220 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 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 Power Bar Deadlift

Il Deadlift con bilanciere Power 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.

6.01.1 Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 29 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 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.

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:** Il bilanciére 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.