

Trigarda 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Mario Micillo](#) e [Crossfit Overfront](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Trigarda 2025.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

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

Indirizzo: [Via Testi, 2, 37014 Castelnuovo del Garda VR](#)

Posizione: Il parco limitrofo la Baita degli Alpini Castelnuovo del Garda.

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 07/06/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 20.30. – 21.00. Presso [Crossfit Overfront](#).
- 08/06/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30. Presso [Parco Tionello](#).

1.02.2 Orari Briefing:

- 08/06/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.

1.02.3 Orari Competizione:

- 08/06/2025 Mattino: 10.00 – 13.30.
- 08/06/2025 Pomeriggio: 14.30 – 18.30.

1.02.3 Orari Prove Gara:

- 08/06/2025 Medley Press (Rookie e Pro): 10.00 – 11.00.
- 08/06/2025 Carry Event (Novice, Rookie e Pro): 11.15 – 13.30.
- 08/06/2025 Medley Deadlift e to Shoulder (Novice, Rookie e Pro): 14.30 – 15.30.
- 08/06/2025 Mistery Event (Novice, Rookie, Pro): 15.45 – 17.00.
- 08/06/2025 Maxima Atlas Over The Bar/for reps (Novice, Rookie, Pro): 17.15– 18.00.

1.02.3 Orari Premiazioni:

- 08/06/2025 Premiazioni Maxima: 18.15.– 18.30.
- 08/06/2025 Premiazioni Gara Completa: 18.15.– 18.30.

1.03 Costi

	Fino al 03/06
Maxima Atlas	35 €
Trigarda (Tesserati)	45 €
Trigarda (Non Tesserati)	55 €

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 Medley Press

Il Medley di Press è una prova in cui vengono sollevati da terra fin sopra la testa/ribaltati una serie di oggetti differenti tra loro: Press dai Jerk Block – Fingals Fingers – Keg/Block.

3.01.1A Specifiche Tecniche Bilanciere dai Jerk Block.

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 20 mm.
- **Diametro Dischi:** 450mm.

3.01.1B Specifiche Fingal's Fingers.

- **Lunghezza:** 400cm
- **Diametro:** 270mm.

3.01.1C Specifiche Tecniche Keg/Block

- **Diametro Keg:** 40cm
- **Dimensioni Block:** 60x27x40 cm.

3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo prova.
- **Sequenza Prova:** 2 Reps Bilanciere + 1 Reps Fingal's + 1 Reps Keg/Block.
- **Vittoria:** Minor tempo di esecuzione della sequenza indicata. In caso di pari sollevamenti vengono conteggiati gli intertempi.

3.01.3 Convalida Alzata

- Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida del sollevamento per il Press dai Jerk Block e Block/Keg Press.

- **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.

- Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida del sollevamento del Fingal's Fingers.

- **Posizione Fingal's:** Il Fingal's dovrà essere ribaltato di 180° perche la prova sia valida.

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

Di seguito riportata la lista dei carichi utilizzati durante l'esecuzione della prova.

Attrezzature	Ripetizioni	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Bil.	2	60 kg	65 kg	95 kg	105 kg	115kg	130 kg
Fingal's	1	Legno	Legno	Metallo	Metallo	Metallo	Metallo
Keg/Block	1	30kg	30 kg	70 kg	70 kg	70 kg	70 kg
Attrezzature	Ripetizioni	W.R. U64	W.R. Open	M.R. U80	M.R. U90	M.R. U105	M.R. Open
Bil.	2	50 kg	55 kg	85 kg	95 kg	105kg	115 kg
Fingal's	1	Legno	Legno	Metallo	Metallo	Metallo	Metallo
Block	1	30kg	30kg kg	70 kg	70 kg	70 kg	70 kg

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 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/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.

3.02 Medley Carry

Il Medley Carry è una prova in cui una struttura metallica provvista di apposite maniglie viene sollevata da terra e trasportata per una determinata distanza, il Bag Walk è altrettanto simile nella sua dinamica di sollevamento e trasporto; e viene effettuato con una sacca di Nylon piena di sabbia.

3.02.1A. Specifiche Tecniche Frame.

- **Lunghezza:** 150 cm.
- **Spessore Maniglie:** 30 mm.
- **Interasse Maniglie:** 80cm
- **Altezza Maniglie:** 50cm. Se un atleta lo richiede può essere diminuita.

3.02.1B. Specifiche Tecniche Bag.

- **Attezza:** Variabile a seconda del carico.
- **Diametro:** 30cm circa.

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo massimo della prova.
- **Sequenza Prova:** L'atleta è chiamato a trasportare per 10m il Frame; una volta convalidato dall'assistente gara, potrà passare al trasporto di 2 Sandbag in sequenza per altri 5 e 3m, per poi trasportare nuovamente il Frame per 10m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

3.02.3 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 almeno un estremità anteriore del Frame Carry.
- **Posizione di convalida Bag:** Le Sandbag devono essere depositate e immobilizzate completamente sui Jerk Block indicati come supporti designati.
- **Conclusione prova:** La linea di partenza deve essere superata completamente con tutta la struttura del Frame.

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 utilizzati durante l'esecuzione della prova.

Percorso	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open	\	\
10m Frame	100 kg	120 kg	160 kg	180 kg	\	\
5m Bag	30 kg	30 kg	50 kg	50 kg	\	\
3m Bag	50 kg	50 kg	70 kg	70 kg	\	\
10m Frame	100 kg	120 kg	160 kg	180 kg	\	\
Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
10m Frame	130 kg	150 kg	200 kg	220 kg	240 kg	260 kg
5m Bag	30 kg	30 kg	70 kg	70 kg	70 kg	70 kg
3m Bag	50 kg	50 kg	90 kg	90 kg	90 kg	90 kg
10m Frame	130 kg	150 kg	200 kg	220 kg	240 kg	260 kg
Percorso	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
10m Frame	150 kg	170 kg	220 kg	240 kg	260 kg	280 kg
5m Bag	50 kg	50 kg	70 kg	70 kg	100 kg	100 kg
3m Bag	70 kg	70 kg	90 kg	90 kg	120 kg	120 kg
10m Frame	150 kg	170 kg	220 kg	240 kg	260 kg	280 kg

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.
- **Trascinamento:** Se l'atleta dovesse spingere attivamente il Fame Carry 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 momento; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.

3.03 Medley Deadlift e Clean

Il Medley Deadlift e Clean è una prova in cui il bilanciere viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto; per poi passare al Clean di un Axle partendo dai Jerk Block.

3.03.1A Specifiche Tecniche Barbell

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 29 mm.
- **Dischi:** 450mm.

3.03.1A Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 50 mm.
- **Dischi:** 450mm.
- **Rialzo:** 300mm.

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Sequenza Prova:** 3 Reps Bilanciere + Massime Ripetizioni Axle.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni convalidate durante il tempo a disposizione.

3.03.3 Convalida Alzata

- Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida dei sollevamenti riguardanti il Deadlift.

- **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.

- Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida dei sollevamenti riguardanti l'Axle Clean.

- **Posizione Axle:** Posizione stabile e ferma tra Clavicole e Mento dell'atleta.
- **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.

3.03.4 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.

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

3.03.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi utilizzati durante l'esecuzione della prova.

Barre	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open	\	\
Bilanciere	70 kg	90 kg	130 kg	150 kg	\	\
Axle	40 kg	50 kg	65 kg	75 kg	\	\
Barre	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Bilanciere	110 kg	130 kg	160 kg	180 kg	200 kg	220 kg
Axle	50 kg	60 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
Barre	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Bilanciere	140 kg	160 kg	220 kg	240 kg	260 kg	280 kg
Axle	55 kg	65 kg	95 kg	105 kg	115 kg	125 kg

3.03.6A Penalità Deadlift

- **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.
- **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.

3.03.6B Penalità Axle Clean

- **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'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.

3.04 Shot Put

La prova dello Shot Put (Getto del Peso) è la medesima dell'Atletica Leggera Olimpica. Verranno usate delle sfere standard per l'esecuzione di questa prova.

3.04.1 Specifiche Tecniche Sfere

- **Peso:** 7,26kg Maschile e 4kg Femminile.
- **Diametro:** 120mm Maschile e 100mm Femminile.

3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 30s tempo massimo per tentativo.
- **Tentativi:** 3 per ogni atleta.
- **Vittoria:** Massima distanza raggiunta dalla sfera nel punto di atterraggio.

3.04.3 Convalida Alzata

- Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida dei getti effettuati dall'atleta.

- **Impugnatura:** L'atleta potrà eseguire il movimento impugnando la sfera solamente con una delle due mani a sua scelta.
- **Linea di lancio:** L'atleta non può mai sorpassare la linea che delimita la piattaforma di lancio rispetto al cono di lancio; pena l'invalidazione del tentativo. Anche nel caso in cui la sfera abbia già toccato il suolo.
- **Cono di lancio:** L'atleta dovrà lanciare la sfera dentro le due linee di demarcazione del "cono" di lancio, pena l'invalidità del lancio stesso.

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 non indossare nessuna maglia sotto il corpetto da stacco nel caso del Deadlift.

3.04.5 Carichi

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

Sfera	Donne	Uomini
Peso	4 kg	7,26 kg

3.04.6 Penalità Deadlift

- **Partenza:** E' possibile impugnare la sfera e posizionarsi prima dell'inizio della prova. Ma e' richiesto all'atleta di essere immobile prima del fischio di inizio. **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.

- **Attraversamento linee:** L'atleta non potrà mai oltrepassare le linee di limitazione della prova indicate nel paragrafo 3.04.3 per non invalidare i propri tentativi. **Pena:** l'annullamento del tentativo.

3.05 Bag/Atlas Stone Lift Over The Bar

Il Bag/Atlas Stone Lift è una prova in cui le Stone di forma sferica vengono sollevate da terra fino a sopra e oltre una barra posta a un'altezza designata dal terreno.

3.05.1A Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri:** B Sandbag, d /40cm, D/50cm, DD/55cm.
- **Pesi:** B 30kg|B 50kg|d 78kg|D 98kg| D 130kg| D 143kg| D 164kg | DD 186kg| DD 220kg| DD 230kg.

Nota: Scelta una Bag/Atlas non sarà possibile cambiare il carico selezionato.

3.05.1B Specifiche Tecniche Atlas.

- **Altezza Bara Donne:** 110cm
- **Altezza Bara Uomini:** 110cm

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per tentativo.
- **Tentativi:** 3 per ogni atleta.
- **Vittoria:** Massimo carico sollevato, a parità di carico vince il numero maggiore di ripetizioni.

3.04.3 Convalida Alzata

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

- **Preparazione Atlas:** L'Atlas Stone scelta dall'atleta può essere "preparata" e posizionata dall'atleta stesso prima dell'inizio della prova.
- **Posizione finale Atlas:** Le ripetizioni vengono conteggiate quando l'Atlas supera la barra, e arriva a contatto con il terreno.

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.

3.04.5 Carichi

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

SandBag	Bag	Bag	\	\
	30 kg	50 kg	\	\
Atlas 40cm	Atlas	\	\	\
	78 kg	\	\	\
Atlas 50cm	Atlas	Atlas	Atlas	Atlas
	98 kg	130 kg	143 kg	164 kg
Atlas 55cm	Atlas	Atlas	Atlas	\
	186 kg	220 kg	230	\

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:** E' possibile utilizzare qualsiasi tipo di resina e collante su una qualsiasi parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** Nessuna.
- **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.

Trigarda MAXIMA 2025

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

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

Indirizzo: [Via Testi, 2, 37014 Castelnuovo del Garda VR](#)

Posizione: Il parco limitrofo la Baita degli Alpini Castelnuovo del Garda.

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 07/06/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 20.30. – 21.00. Presso [Crossfit Overfront](#).
- 08/06/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30. Presso [Parco Tionello](#).

1.02.2 Orari Briefing:

- 08/06/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.

1.02.3 Orari Competizione:

- 08/06/2025 Mattino: 10.00 – 13.30.
- 08/06/2025 Pomeriggio: 14.30 – 18.30.

1.02.3 Orari Prove Gara:

- 08/06/2025 Medley Press (Rookie e Pro): 10.00 – 11.00.
- 08/06/2025 Carry Event (Novice, Rookie e Pro): 11.15 – 13.30.
- 08/06/2025 Medley Deadlift e to Shoulder (Novice, Rookie e Pro): 14.30 – 15.30.
- 08/06/2025 Mistery Event (Novice, Rookie, Pro): 15.45 – 17.00.
- 08/06/2025 Maxima Atlas Over The Bar/for reps (Novice, Rookie, Pro): 17.15– 18.00.

1.02.3 Orari Premiazioni:

- 08/06/2025 Premiazioni Maxima: 18.15.– 18.30.
- 08/06/2025 Premiazioni Gara Completa: 18.15.– 18.30.

1.03 Costi

	Fino al 03/06
Maxima Atlas	35 €
Trigarda (Tesserati)	45 €
Trigarda (Non Tesserati)	55 €

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 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 Atlas Stone Lift Max.

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	100kg	Standard	Senior
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Alessandra Menaglio	Senior	110kg	29/03/2025	War of Midland 2025, Pesaro
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	120kg	Standard	Senior
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	130kg	Standard	Senior
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	140kg	Standard	Senior
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Maranta Yuri	Senior	160kg	28/10/2023	Italy's Strongest Man, Pisa.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	170kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	180kg	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Paolo Acquaviva	Senior	207,8 kg oltre 122cm	02/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	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 Atlas Stone Lift Over The Bar

Vedi paragrafo 3.05 Gara Completa.