

# Vikings Cup 2025

F.I.S.Man in collaborazione con [Mattia Saracco](#) e [The Clan](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Vikings Cup 2025.

## 1.0 Informazioni Gara

### 1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [The Clan Independent Box](#)

#### 1.01.1 Indirizzo

Indirizzo: Via dell'Automobile, 44, 15121 Alessandria AL

Posizione [Google Maps](#)

### 1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### 1.02.1 Orari Pesa:

- [16/05/2025](#) Aperta a tutti i partecipanti: 20.15. – 21.15.
- [17/05/2025](#) Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30.

#### 1.02.2 Orari Briefing:

- [17/05/2025](#) Consigliato a tutti i partecipanti: 9.30 – 09.45.

#### 1.02.3 Orari Competizione:

- [17/05/2025](#) Mattino: 10.00 – 13.30.
- [17/05/2025](#) Pomeriggio: 14.30 – 17.30.

#### 1.02.3 Orari Prove Gara:

- [17/05/2025](#) Apollon Axle-Press/Ladder (Novice, Rookie): 10.00 – 11.30.
- [17/05/2025](#) Medley Frame+ Bag Walk/For Time (Novice, Rookie): 11.30 – 13.30.
- [17/05/2025](#) Truck Pull/for Time (Rookie W.): 14.30 – 15.30.
- [17/05/2025](#) Truck Arm Over Arm/for Time (Rookie M.): 15.30 – 16.30.
- [17/05/2025](#) Duck Hold/Max Time (Novice, Rookie) 16.30 – 17.30.

#### 1.02.3 Orari Premiazioni:

- [17/05/2025](#) Premiazioni: 18.00.

### 1.03 Costi

	Fino al 03/05	Fino al 12/05 (Chiusura iscrizioni 12/05 ore 24.00)
Tesserati	50 €	65 €
Non Tesserati	60 €	75€

**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.

- **Vestiario:** L'atleta è tenuto a seguire il paragrafo 4.03 del Regolamento Generale ed i seguenti paragrafi 6.01 e 6.02. Prima dell'inizio della prova gli atleti possono essere soggetti a controllo attrezzature.

- **Gestione Prova:** Una volta iniziata la prova, la gestione degli attrezzi gara è a completa discrezione e responsabilità dell'atleta.

- **Problematiche Fisiche:** Prima dello svolgimento delle prove, è interesse dell'atleta far constatare all'arbitro le eventuali problematiche e difficoltà fisiche. Quali distensione dei gomiti ed estensione delle spalle; oppure semplici ferite a carico delle mani e conseguente fasciatura.

- **Convalida Alzata:** L'atleta è tenuto a rimanere immobile per un tempo sufficientemente lungo fino a quando l'arbitro di riferimento non avrà convalidato l'alzata in questione.

Se questo non dovesse verificarsi, l'alzata non sarà conteggiata come tale.

La convalida avviene con un movimento discendente del braccio o della mano dell'arbitro.

- **Errori Arbitrali e Malfunzionamenti:** A causa di eventuali malfunzionamenti delle attrezzature, o di un errore arbitrale accertato da parte degli arbitri stessi o di più membri del C.D.F. e C.E.F.; è possibile (se ritenuto necessario) far ripetere la prova all'atleta in questione. Ciò avverrà alla fine della categoria di peso dell'atleta stesso. Nel caso in cui egli fosse l'ultimo in categoria sceso in pedana, avrà diritto a 5 minuti di pausa.

### 3.01 Ladder Apollon Axle Lift

L'Apollon Axle Lift è una prova in cui l'Axle viene sollevato da terra fino a sopra la testa.

Storicamente questa prova è stata "creata" da Louis Uni (Apollon) nel 1892.

#### 3.01.1 Specifiche Tecniche Axle

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

#### 3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo della prova.
- **Sequenza prova:** Sono disposti in sequenza 3 Axle di peso crescente, l'atleta è chiamato ad effettuare 1 Clean e 3 Press per ogni Axle, rispettando la sequenza predisposta.
- **Vittoria:** Minor Tempo di esecuzione.

#### 3.01.3 Convalida Alzata

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 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.
- **Posizione Ripartenza Press:** L'atleta è tenuto a tornare in Front Rack prima di effettuare il Press seguente nella successione gara.

**Nota:** la Front Rack viene considerata e accettata come compatibile anche se non a contatto diretto con le clavicole a seconda della fisicità dell'atleta. Se ci sono problematiche in questo frangente devono essere segnalate agli arbitri prima dell'inizio della prova, vedi paragrafo 4.03.2.

#### 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 per le rispettive categorie.

	W.Novice U64	W.Novice Open	M.Novice U90	M.Novice Open
	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
Carico 1	25 kg	30 kg	50 kg	55 kg
Carico 2	30 kg	35 kg	55 kg	60 kg
Carico 3	35 kg	40 kg	60 kg	65 kg

	<b>W.Rooki e U64</b>	<b>W.Rookie Open</b>	<b>M.Rookie U80</b>	<b>M.Rookie U90</b>	<b>M.Rookie U105</b>	<b>M.Rookie Open</b>
	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
Carico 1	40 kg	50 kg	70 kg	75 kg	85 kg	95 kg
Carico 2	45 kg	55 kg	75 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Carico 3	50 kg	60 kg	80 kg	85 kg	95 kg	105 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 dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. **Pena:** la squalifica dal tentativo.
- **Utilizzo di parti della cintura non idonee:** Non è consentito nessun tipo di contatto e incastro sulle parti metalliche della cintura. Né sui ripiegamenti esterni nel caso delle cinture con ardiglione. Se l'atleta incorre in questa penalità, sarà costretto a ripartire con il sollevamento da terra. **Pena** recidiva: 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.
- **Press non in sequenza:** Non vi è nessuna penalità per l'atleta nel portare a terra l'Axle prima del completamento dei 3 Press. Possono essere effettuati un numero a piacere di Clean da parte dell'atleta. La sequenza corretta prevede solamente il completamento di 3 press da parte dell'atleta per ogni Axle. **Pena** : nessuna penalità.

### 3.02 Medley Frame + Bag Walk

Il Frame 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:** 75s tempo massimo della prova.
- **Sequenza Prova:** L'atleta è chiamato a trasportare per 30m il Frame; una volta convalidato dall'assistente gara, potrà passare al trasporto di una Sandbag per altri 30m, invertendo il senso di marcia.
- **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; per poi procedere al cambio di direzione di marcia con la Sandbag.
- **Conclusione prova:** La linea di partenza deve essere completamente superata da tutta la Sandbag, altrimenti la prova non verrà considerata conclusa.

#### 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
30m Frame	80 kg	100 kg	140 kg	160 kg
30m Bag	45 kg	45 kg	60 kg	80 kg

Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
30m Frame	100 kg	120 kg	160 kg	180 kg	200 kg	220 kg
30m Bag	60 kg	60 kg	80 kg	80 kg	100 kg	120 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.

### 3.03A 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.

#### 3.03A.1 Specifiche Tecniche Camion

- **Peso:** 13 Ton.
- **Diametro Corda:** 40 mm.

#### 3.03A.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 20 m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

#### 3.03A.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.

#### 3.03A.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.

### 3.03A.5 Carichi

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

Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open
20m	13 Ton	13 Ton

### 3.03A.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.

## 3.03B Truck Arm Over Arm

Il Truck Arm Over Arm è una prova in cui una motrice stradale viene tirata su un percorso prestabilito. Mediante l'uso di una corda ancorata suddetta motrice, e sfruttando una struttura come punto di appoggio per i piedi.

### 3.03B.1 Specifiche Tecniche Camion

- **Peso:** 13 Ton.
- **Diametro Corda:** 40 mm.

### 3.03B.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 20 m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

### 3.03B.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.
- **Corda:** Gli atleti possono trazionare la corda attraverso il passaggio di essa sul proprio busto e/o attraverso le mani.
- **Glutei:** Possono staccarsi dalla pedana durante tutte le fasi della tirata.
- **Piedi:** Non possono mai staccarsi contemporaneamente dal supporto e/o pedana indicata se i glutei non sono in contatto con essa.

### 3.03B.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.

### 3.03B.5 Carichi

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

Percorso	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
20m	13 Ton	13 Ton	13 Ton	13 Ton

### 3.03B.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile impostarsi in posizione, tendendo la corda di ancoraggio alla motrice 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.
- **Piedi:** Per nessun motivo è concesso sollevare entrambi i piedi in contemporanea con i glutei dalla pedana/struttura di supporto. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Collo:** Per nessun motivo è concesso passare la corda attorno al proprio collo, ma è concessa la posizione a tracolla della stessa. **Pena:** la squalifica dalla prova.

## 3.04 [Duck Hold](#)

Il Duck Hold è una prova in cui l'oggetto indicato viene sollevato da terra attraverso l'esclusivo uso della maniglia, con le braccia distese verso il suolo.

### 3.04.1 Specifiche Spada.

- **Lunghezza impugnatura:** In aggiornamento.
- **Diametro Impugnatura:** 40mm.

### 3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** Illimitato.
- **Vittoria:** Chi riesce a sostenere il carico per il tempo maggiore possibile.

### 3.04.3 Posizione Validata

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida della posizione e il mancato inizio o la fine della prova.

- **Posizione Mani:** Ambedue le mani salde sull'attrezzo.
- **Posizione Braccia:** Distese verso il basso seguendo il corretto posizionamento delle mani sulla maniglia.
- **Posizione Gambe:** Estese, con tutti e due i piedi 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.

### 3.04.5 Carichi

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

Carico	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open
Duck	100 kg	120 kg	150 kg	160 kg

Carico	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Duck	120 kg	140 kg	160 kg	180 kg	200 kg	220 kg

### 3.04.6 Penalità

- **Partenza:** La posizione di partenza viene "convalidata" dall'arbitro attivando il cronometro una volta che l'attrezzo si stacca dal suolo. **Pena:** mancato inizio della prova.
- **Partenza in ritardo:** La partenza può essere ritardata dall'atleta di massimo 5s rispetto al via degli arbitri. **Pena:** 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.
- **Incasto maniglia sulle gambe:** Una volta iniziata la prova, una qualsiasi flessione delle gambe atta a sedersi, che vada a incastrare/appoggiare la maniglia sui quadricipiti è vietato. L'atleta ha a disposizione un richiamo da parte dell'arbitro, e possibilità di un immediato riposizionamento. **Pena :** conclusione della prova in quel momento.