

War of Midlands IV 2025

F.I.S.Man in collaborazione con Luigi Mazza e Pisaurum Body Lab organizza la competizione Strongman e Stronwoman : War of Midlands 2025.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [Pisaurum Body Lab](#).

1.01.1 Indirizzo

Indirizzo: Str. dei Pioppi, 12, 61122 Pesaro PU.

Google Maps: <https://g.co/kgs/EjGN8z8>

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 28/03/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 18.30 – 19.30.
- 29/03/2025 Aperta a tutti i partecipanti: 09.30 – 10.30.

1.02.2 Orari Briefing:

- 29/03/2025 Consigliato a tutti i partecipanti: 10.30 – 11.00.

1.02.3 Orari Competizione:

- 29/03/2025 Mattino: 11.00 – 13.30.
- 29/03/2025 Pomeriggio: 14.30 – 17.30.

1.02.3 Orari Prove Gara:

- 29/03/2025 Apollon Axle/for Reps (Novice, Rookie): 11.00 – 12.30.
- 29/03/2025 Medley Press/for Time (Pro): 12.30 – 13.30.
- 29/03/2025 Barbell Deadlift/for Reps (Novice, Rookie, Pro): 14.30 – 15.30.
- 29/03/2025 Farmer's Carry/for Time (Novice, Rookie, Pro): 15.30 – 16.30.
- 29/03/2025 Front Hold/Max Time (Novice, Pro): 16.30 – 16.30.
- 29/03/2025 Atlas Stone/For Reps (Rookie, Pro): 16.30 – 17.30.

1.02.3 Orari Premiazioni:

- 29/03/2025 Premiazioni: 18.00.

1.03 Costi

	Fino al 14/03	Fino al 21/03 (Chiusura iscrizioni 21/03 ore 24.00)
Tesserati	60 €	75 €
Non Tesserati	85 €	100 €

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 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:** 60s tempo a disposizione per l'esecuzione della prova. Non vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni convalidate durante il tempo a disposizione.

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.

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.N U90	M.N Open
A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
35 kg	45 kg	65 kg	75 kg

W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg	A.20kg
45 kg	55 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 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.

3.02 Medley Press

Il Medley di Press è una prova in cui vengono sollevati da terra fin sopra la testa una serie di oggetti differenti tra loro.

3.02.1A Specifiche Tecniche Block

- **Lunghezza:**
- **Altezza:**
- **Spessore:**

3.02.1B Specifiche Tecniche Axle

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

3.02.1C Specifiche Tecniche Log

- **Diametro:** 32.3 cm.
- **Distanza Maniglie:** 60 cm.

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 90s tempo massimo prova. 1 Reps Block + 2 Reps Axle + 3 Reps Log. Vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria:** Minor tempo di esecuzione.

3.02.3 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.

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 per le rispettive categorie.

Attrezzature	Ripetizioni	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Block	1	\	\	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Axle	2	60kg	65kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Log	3	60kg	65kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 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 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.

3.03 Barbell Deadlift

Il Barbell Deadlift è una prova in cui il bilanciere viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto, sulla verticale dei piedi rispetto al terreno.

3.03.1 Specifiche Tecniche Barbell

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

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

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

3.03.3 Convalida Alzata

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

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

3.03.4 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 standard selezionabili per l'esecuzione della prova.

Carico	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open
	70 kg	90 kg	130 kg	160 kg

	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Carico 1	95 kg	105 kg	160 kg	180 kg	200 kg	210 kg
Carico 2	125 kg	135 kg	200 kg	220 kg	240 kg	250 kg
	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Carico 1	140 kg	160 kg	230 kg	250 kg	270 kg	300 kg
Carico 2	170 kg	190 kg	260 kg	280 kg	300 kg	330 kg

3.03.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **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.

3.04 Farmer's Carry

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

3.04.1 Specifiche Tecniche Farmer's Handle

- **Lunghezza:** 150 cm.
- **Spessore Maniglie:** 29 mm.
- **Altezza Maniglie:** 59cm. Se un atleta lo richiede può essere diminuita.

3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo prova.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

3.04.3 Convalida Trasporto

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

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

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.

Percorso	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open
8+8m	57,5+57,5 kg	67,5+67,5 kg	87,5+87,5 kg	107,5+107,5 kg

Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
8+8m	67,5+ 67,5 kg	77,5+ 77,5 kg	107,5+ 107,5 kg	117,5+ 117,5 kg	127,5+ 127,5 kg	137,5+ 137,5 kg
Percorso	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
8+8m	77,5+ 77,5 kg	82,5+ 82,5 kg	117,5+ 117,5 kg	127,5+ 127,5 kg	137,5+ 137,5 kg	147,5+ 147,5 kg

3.04.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Trascinamento:** Se l'atleta dovesse spingere attivamente le Farmer's Handle 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.

3.05 Front Hold

Il Front Hold è una prova in cui l'oggetto indicato viene sollevato frontalmente attraverso l'esclusivo uso delle mani, con ambedue le braccia completamente distese.

3.05.1 Specifiche Spada.

- **Lunghezza:** In aggiornamento.
- **Larghezza Impugnatura:** In aggiornamento.

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

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

3.05.3 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. Il centro della maniglia non deve essere né più alto della sommità della testa né più basso della sommità delle spalle.
- **Posizione Braccia:** Estese in orizzontale seguendo le posizioni indicate per le mani.
- **Posizione Gambe:** Estese o flesse, con tutti e due i piedi a contatto con il terreno.
- **Posizione Schiena e Glutei:** Schiena e Glutei devono essere a contatto con il supporto verticale, durante tutto lo svolgimento della prova.

3.05.4 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.

3.05.5 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
\	7 kg	7 kg	10kg	12kg

Carico	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
\	10 kg	10 kg	16kg	18kg	20kg	22kg

3.05.6 Penalità

- **Partenza:** La posizione di partenza viene “convalidata” dall’arbitro e l’atleta viene aiutato dagli addetti gara nel posizionamento dell’attrezzo. L’atleta deve seguire le direttive di posizionamento dell’arbitro. **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.
- **Scostamento Glutei e/o Schiena:** Una volta iniziata la prova, un qualsiasi sollevamento dei glutei e/o della schiena dal supporto designato è assolutamente vietato. **Pena** : conclusione della prova in quel momento.
- **Flessione Gomiti:** Una volta iniziata la prova, una qualsiasi flessione dei gomiti da parte dell’atleta è vietata e dovrà riposizionarsi sotto indicazione dell’arbitro. **Pena** recidiva: conclusione della prova in quel momento.
- **Abbassamento/Sollevamento centro maniglia:** Una volta iniziata la prova, un qualsiasi sollevamento o abbassamento del centro della maniglia dell’oggetto oltre i limiti indicati è assolutamente vietato. **Pena** : conclusione della prova in quel momento.

3.06 Atlas Stone Lift Over The Bar

Il 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.

3.06.1A Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri:** d /40cm e D/50cm.
- **Pesi:** d60 kg | d80kg | D90kg | D100kg | D110kg | D125kg | D143kg | D150kg | D160kg | D170kg | D185kg.

3.06.1B Specifiche Tecniche Atlas.

- **Altezza Barra Uomini:** 130cm
- **Altezza Barra Donne:** 110cm

3.06.2 Specifiche Tecniche Prova

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

3.06.3 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 Atlas:** Le ripetizioni vengono conteggiate quando l'Atlas supera la barra, e arriva a contatto con il terreno.

3.06.4 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.

3.06.5 Carichi

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

	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Scelta	60kg a salire.	60kg a salire.	80kg a salire.	80kg a salire.	100kg a salire.	100kg a salire.
	W.Pro U64	W. Pro Open	M. Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Scelta	60kg a salire.	60kg a salire.	80kg a salire.	80kg a salire.	100kg a salire.	100kg a salire.

3.06.6 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 nessun 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.