

Montelago Strongman Battle 2026

F.I.S.Man in collaborazione con [Emiliano Paolucci](#) e [Montelago Celtic Festival](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Montelago Strongman Battle III.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: [Montelago Celtic Festival](#)

Indirizzo: Altopiano di Colfiorito, 62038 Serravalle di Chienti MC

Posizione: [Google Maps](#)

1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- [06/08/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti: 19.00. – 19.30.
- [07/08/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti: 10.00 – 10.30.
- [08/08/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti: 09.00 – 09.30.

1.02.2 Orari Briefing:

- [07/08/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti: 10.30 – 10.45.
- [08/08/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti: 09.30 – 09.45.

1.02.3 Orari Competizione:

- [07/08/2026](#) Mattino: 11.00 – 13.00.
- [07/08/2026](#) Pomeriggio: 14.30 – 18.00.
- [08/08/2026](#) Mattino: 10.00 – 12.00.

1.02.3 Orari Prove Gara:

- [07/08/2026](#) Silver Dollar Deadlift Maxima: 11.00 – 13.00.
- [07/08/2026](#) Viking Walk: 14.30 – 15.15.
- [07/08/2026](#) Keg Toss for Max Height: 15.30 – 16.45.
- [07/08/2026](#) Viking Press: 17.00 – 18.00.
- [08/08/2026](#) Atlas Over The Bar for Max Weight: 10.00 – 12.00.

1.02.3 Orari Premiazioni:

- [09/08/2026](#) Premiazioni Maxima Silver Dollar Deadlift e Gara Completa: 12.15.– 12.30.

1.03 Costi

Di seguito riportati i costi di accesso al festival (per atleti e se presenti accompagnatori) e il costo della Competizione (per atleti).

1.03.1 Costi Accesso al Festival:

	2 Giorni 07-08/08	3 Giorni 06-08/08	4 Giorni 05-08/08
Costo (1P)	48€	65€	75€

Nota: Per l'acquisto dei biglietti rivolgersi all'organizzatore della competizione [Emiliano Paolucci](#) Cell.: +39 339 678 3183.

1.03.2 Costi Competizione:

Iscrizioni aperte fino al 05/08/2026.

	Tesserati	Non Tesserati
Maxima 1 Prova	50€	60€
Gara Completa.	80€	90€

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

1.03.3 Servizio Massaggio:

Servizio Massaggiatore sportivo disponibile nelle giornate di 06-07-08; per info dettagliate contattare [Lorenzo Baldacci](#) al numero: +39 348 081 2147.

1.04 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **11.00** 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. Silver Dollar Deadlift

Il “Silver Dollar Deadlift” consiste nello sollevare da terra un bilanciere caricato con “casce metalliche” fino al raggiungimento della posizione eretta.

Nota: Vi è la possibilità di iscriversi anche solo al singolo trofeo.

3.01.1.A Specifiche Tecniche Casse

- **Altezza asse di caricamento del bilanciere:** 450mm.

3.01.1.B Specifiche Tecniche Bilanciere

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

3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per prova.
- **Successione Gara:** 3 prove di sollevamento, 4th prova solo in caso di Record.
- **Tentativi:** Un atleta ha a disposizione **3** tentativi per ogni prova. (**intendesi il distacco del bilanciere da terra**).
- **Vittoria:** Carico Massimo sollevato.

3.01.3 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.

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 oltre alla maglia della competizione, anche 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.

3.01.5 Carichi

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

Carico di 10 in 10kg									
120 kg	130 kg	140 kg	150 kg	160 kg	170 kg	180 kg	190 kg	200 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.
- **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 bilanciare 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.

3.01.7 Record Italiani

Di seguito riportati i Record Italiani in vigore e i record standard da eguagliare per ottenere l'attribuzione del record.

Categorie di Età:

- 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).

U57kg Woman

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

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	200kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	220kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
Consiglia Amato	Master I	240kg	02/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Woman

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

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
Riccardo Graziosi	Junior	280kg	02/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
Standard	Senior	320kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Bernabei	Senior	360kg	02/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Michelangelo Loiodice	Senior	360kg	02/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Antonio Sternativo	Senior	435 kg	15/12/2024	Record Breaker, Parma
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Regolamento Maxima Silver Dollar Deadlift (Trofeo)

3.01Bis.1 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 per il Silver Dollar 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.
- 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.
- 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.**

3.01Bis.2 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

3.01Bis.2.1 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.

3.01.B2.2 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.

3.01Bis.3 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.

3.01Bis.3.1 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.

3.01Bis.3.2 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.

3.01Bis.4 Regole Alzate Gara

Le alzate gara seguiranno le seguenti regole

- **Prova:** Un atleta ha a disposizione **3** tentativi per ogni prova. (**intendesi il distacco del bilanciere da terra**).
- **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.

3.01Bis.4.1 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.

3.01Bis.4.2 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.

3.01Bis.4.3 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.

3.01Bis.4.4 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.

3.02 Viking Walk

Il “Viking Walk” è una prova in cui un tronco posto orizzontalmente su dei supporti lineari, viene trasportato per una distanza prestabilita.

3.02.1.A Specifiche Tecniche Struttura

- **Altezza Iniziale:** Regolabile.
- **Lunghezza Percorso:** 10m.

3.02.1.B Specifiche Tecniche Tronco

- **Diametro Tronco:** Variabile dai 28 ai 30cm.
- **Lunghezza Tronco:** 300cm
- **Maniglie:** Corde perpendicolari all’asse del tronco.

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Successione Gara:** Una volta completato il percorso con il carico assegnato, si passa al tentativo successivo di trasporto con il carico maggiore e così via fino al mancato completamento del tragitto.
- **Vittoria:** Carico maggiore raggiunto, e distanza totalizzata.

3.02.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione di Trasporto:** Il tronco dovrà essere sollevato e trasportato appoggiandolo sulla parte superiore di trapezi e scapole. Le mani potranno essere appoggiate al tronco, o potranno trattenere le corde in dotazione per il controllo e gestione dell’equilibrio del fusto.
- **Convalida Trasporto:** Il trasporto viene conteggiato come valido completando almeno 1m di percorso con tutte e due le estremità.

La prova viene considerata conclusa nel caso in cui tutte e due le estremità del tronco abbiano sorpassato la linea di arrivo contrassegnata sui supporti.

- **Caduta del tronco dalla struttura:** Se il tronco dovesse cadere dalla struttura durante il trasporto solo con un estremità, la prova sarà conteggiata fino al punto di appoggio misurabile ancora a contatto con i supporti. Se il tronco dovesse cadere completamente dai sui supporti la prova sarà nulla.

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 l'esecuzione della prova.

	W. Open	M. U90	M. Open
Carico	130kg	250kg	280kg
	150kg	280kg	310kg
	170kg	310kg	330kg
	190kg	330kg	360kg
			

3.02.6 Penalità

- **Partenza:** L'atleta prima del via sarà posizionato sotto la struttura pronto al sollevamento iniziale, è 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.
- **Rotolamento:** Se l'atleta dovesse spingere o far rotolare il tronco sui supporti, sarà tenuto dopo segnalazione del giudice di gara a riportare in posizione il tronco nel punto indicato dallo stesso. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Briefs e similare.

3.03 Keg Toss, For Max Height

La Keg Toss è una prova in cui un fusto di birra viene lanciato oltre una barra posta orizzontalmente ad un'altezza predeterminata. Ad ogni tentativo la barra sale di altezza fino al completamento di tutta la sequenza gara, o dei tentativi a disposizione dell'atleta.

3.03.1.A Specifiche Tecniche Struttura Keg Toss

- **Altezza Iniziale Barra:** 250cm W. e 300cm M..
- **Incrementi altezza ad ogni lancio:** 25 cm.

3.03.1.B Specifiche Tecniche Keg Toss

- **Altezza Keg:** 40cm.
- **Diametro Keg:** 30 cm W. e 40cm M.

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per prova.
- **Successione Gara:** 3 prove di sollevamento, 4th prova solo in caso di Record.
- **Tentativi:** Un atleta ha a disposizione **3** tentativi per ogni prova. (intendesi il distacco del Keg dalle mani durante la fase aerea).
- **Vittoria:** Massima altezza raggiunta.

3.03.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione di Lancio:** Il Keg dovrà essere lanciato solamente dal lato della struttura indicato e attraverso l'uso esclusivo delle mani.
- **Convalida Lancio Keg:** Il lancio viene conteggiato come valido nel momento in cui tocca il suolo, dopo aver oltrepassato la parte superiore della barra.
- **Inceppamento Bag sulla barra:** Se il Keg dovesse rimanere impigliato o appoggiato sulla barra, esso sarà conteggiato come valido se mantiene la medesima posizione per il tempo a disposizione per la prova.

Se il Keg in questione dovesse cadere a terra dal lato di lancio prima della fine del tempo, l'atleta sarà tenuto a tornare a lanciare il Keg.

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.

3.03.5 Carichi

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

	W. U64	W.Open	M. U90	M. Open
Altezza Iniziale	250cm	250cm	300cm	300cm
Carico	10kg	10kg	15kg	15kg

3.03.6 Penalità

- **Partenza:** L'atleta prima del via sarà posizionato con una mano sulla colonna destra della struttura, non dovrà distaccarsi prima del fischio di partenza. **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.
- **Tentativi:** E' concesso provare il lancio di uno specifico Keg solamente per 3 volte, se il terzo tentativo non sarà valido; la prova si concluderà in quel momento.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Briefs e similare.

3.03.7 Record Italiani

Di seguito riportati i Record Italiani in vigore e i record standard da eguagliare per ottenere l'attribuzione del record.

Categorie di Età:

- 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).

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	4,00m con 10kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	4,25m con 10kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	4,50m con 10kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
\	Senior	\	\	\
Consiglia Amato	Master I	4,75m con 10kg	01/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	5,00m con 10kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	4,50m con 15kg	\	\
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Yuri Maranta	Senior	4,75m con 15kg	01/08/2024	Montelago Strong. Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Daniele Radice	Senior	5,25m con 15kg	09/08/2025	Montelago Strong, Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Paolo Acquaviva	Senior	5,75m con 15kg	09/08/2025	Montelago Strong, Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

3.04 Viking Press.

La Viking Press, è una prova di distensione sopra la testa. Una struttura orizzontale con apposite maniglie a un'estremità, incernierata a una colonna verticale nell'estremità opposta viene fatta oscillare in alto di ripetizione in ripetizione.

3.05.1.A Specifiche Struttura Viking.

- **Diametro Maniglie:** In via di definizione.
- **Distanza Asse Maniglie:** In via di definizione.
- **Altezza dal Terreno:** Regolabile e selezionata dall'atleta prima della prova.

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Successione Gara:** L'atleta seleziona il carico da sollevare dalla lista della propria categoria di peso prima dell'inizio della prova.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni con il carico maggiore.

3.05.3 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. Fermi sul posto durante l'esecuzione delle ripetizioni.

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.

Categorie	Carichi Indicativi sottoposti a modifica.		
W. Open	50-60kg	70-80kg	90-100kg
M. U90	90-100kg	110-120kg	130-140kg
M. Open	110-120kg	130-140kg	150-160kg

3.05.6 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.
- **Appoggio al supporto:** Non è consentito nessun tipo di contatto e appoggio sul supporto una volta iniziata la prova. **Pena:** conclusione della prova in quel momento.

- **Jerk:** E' possibile eseguire la tecnica di Push Jerk, ma non è possibile distaccare o muovere i piedi durante l'esecuzione della ripetizione. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Briefs e similare.

3.05. Atlas Stone Over The Bar, For Max Weight.

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.

3.05.1.A Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri:** d /40cm e D/50cm.
- **Pesi:** 60,80,90,100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200,210,220kg

3.05.1.B Specifiche Tecniche Struttura.

- **Altezza Barra:** 122cm

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo:** 60s tempo massimo per tentativo.
- **Successione Gara:** Sono concessi 3 tentativi, 4 nel caso di tentativo di Record Italiano.
- **Vittoria:** Carico Massimo sollevato.

3.05.3 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:** La ripetizione viene conteggiata quando l'Atlas supera la barra, e arriva a contatto con il terreno.

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.

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.

3.05.5 Carichi

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

Categorie	Carichi Atlas
W. U64	60,80,90,100,110,120,130,140,150,160kg
W. Open	80,90,100,110,120,130,140,150,160,170,180kg
M. U90	90,100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200kg
M. Open	100,110,120,130,140,150,160,170,180,190,200,210,220kg

3.05.6 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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Briefs e similare.

3.05.7 Record Italiani

Di seguito riportati i Record Italiani in vigore e i record standard da eguagliare per ottenere l'attribuzione del record.

Categorie di Età:

- 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).

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Standard	Senior	80kg	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 oltre 122cm	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	110kg	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	120kg	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	130kg	Standard	Senior
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
Riccardo Graziosi	Junior	143,6 kg oltre 122cm	09/08/2025	Montelago Strong, Colfiorito
Matteo Cardinali	Senior	167,7 kg oltre 122cm	21/12/2024	Record Breaker, Pesaro
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Yuri Maranta	Senior	173,5 kg oltre 122cm	09/08/2025	Montelago Strong, Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Sub Junior	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Daniele Radice	Senior	185 kg oltre 122cm	09/08/2025	Montelago Strong, Colfiorito
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	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	\	\	\