

Pisa Strong XIV 2026

F.I.S.Man in collaborazione con [Expo Motori](#) organizza la competizione : Pisa Strong XIV.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso:.

1.01.1 Indirizzo

Indirizzo: [S.S206 Emilia - Ospedaletto, 56121 Pisa, Toscana, ITALIA](#)

Google Maps: [Posizione](#).

1.02 Data e Orari.

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- [24/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti delle due giornate gara:
[19.45 – 20.15](#). Presso Direzione Expo.
- [25/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti Pontedera Strong e/o Maxima:
[13.30 – 13.45](#). Presso Stand Strongman.
- [26/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti Maxima:
[11.45 – 12.00](#). Presso Stand Strongman.

1.02.2 Orari Briefing:

- [25/04/2026](#) Consigliato a tutti i partecipanti Pisa Strong XIV: [13.45 – 14.00](#).
- [26/04/2026](#) Consigliato a tutti i partecipanti Maxima Truck e Inch Db.: [12.00 – 12.15](#).

1.02.3 Orari Competizione:

- [25/04/2026](#) Pisa Strong XIV: [14.00 – 19.00](#).
- [26/04/2026](#) Maxima Truck e Inch Db.: [12.45 – 17.45](#).

1.02.3 Orari Prove Gara:

- [25/04/2026](#) Whagon Wheel Barbell Deadlift: [14.00 – 15.00](#).
- [25/04/2026](#) Apollon Axle C. e P.: [15.15 – 16.15](#).
- [25/04/2026](#) Arm Over Arm: [16.30 – 17.15](#).
- [25/04/2026](#) Conan's Wheel: [17.30 – 18.30](#).
- [25/04/2026](#) Premiazioni: [18.45 – 19.00](#).

- [26/04/2026](#) Maxima Truck : [12.45 – 15.00](#).
- [26/04/2026](#) Maxima Inch Db. : [15.30 – 17.30](#).
- [26/04/2026](#) Premiazioni: [17.45 – 18.00](#).

1.03 Costi.

	1 Prova Maxima	2 Prove Maxima	Pisa Strong	Maxima + Pisa Strong
Tesserati	35 €	50 €	50 €	80 €
Non Tesserati	45 €	60 €	75 €	105 €

Nota: iscrizioni aperte fino alle 24.00 del 21/04/2026

1.03.1 Rimborsi:

Nel caso di situazioni climatiche ad alto rischio la gara verrà rimandata a data da destinarsi e i partecipanti rimborsati del 50% della quota delle iscrizioni.

La data ultima per la disdetta ufficiale della gara è giovedì 24/04/2026 ore 12.00. per mezzo dell'Email ufficiale: Fisman.segreteria@gmail.com

1.04 Accompagnatori.

Gli accompagnatori degli atleti dovranno essere iscritti dagli atleti durante le operazioni di iscrizione alla gara, e non sarà possibile modificare il nominativo una volta effettuata l'iscrizione.

1.05 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **13.30** 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 Wheel Barbell Deadlift, For Reps.

Il Wheel 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.

3.01.1 Specifiche Tecniche Barbell.

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 29 mm.
- **Dischi:** 700 mm.

3.01.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Scelta Carico:** Il carico deve essere selezionato dalla lista sottostante, e dichiarato prima dell'inizio della prova indipendentemente dalla categoria di appartenenza.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni eseguite, un numero qualsiasi di ripetizioni con un carico superiore, batte un numero maggiore di ripetizioni eseguite con il carico inferiore.

3.01.3 Convalida Alzata.

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

- **Posizione Mani:** Tutte le dita 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.

3.04.4 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 per le rispettive categorie.

Categoria	Carico Scelta 1	Carico Scelta 2	Carico Scelta 3	Carico Scelta 4
W.U64	65kg	100kg	140kg	180kg
W.Open	80kg	120kg	160kg	200kg
M.U80	140kg	180kg	220kg	260kg
M.U90	160kg	200kg	240kg	280kg
M.U105	180kg	220kg	260kg	300kg
M.Open	200kg	240kg	280kg	320kg

Nota: I tesserati ai Campionati Novice e Master possono selezionare i carichi 1-2-3-4; i tesserati ai Campionati Rookie possono selezionare i carichi 2-3-4; i tesserati ai Campionati Pro possono selezionare i carichi 3-4.

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.
- **Rimbalzo e Touch e Go:** Non è possibile eseguire nessun movimento di "rimbalzo" o in tensione continua della barra tra una ripetizione e l'altra. **Pena** recidiva: squalifica dalla prova.
- **Drop a terra:** Il bilanciere 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.

3.02 Apollon Axle Lift, For Reps.

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.

3.02.1 Specifiche Tecniche Axle

- **Lunghezza:** 220 cm.
- **Spessore:** 50 mm.
- **Dischi:** 450mm. Non solidali alla barra.

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo della prova.
- **Scelta Carico:** Il carico deve essere selezionato dalla lista sottostante, e dichiarato prima dell'inizio della prova indipendentemente dalla categoria di appartenenza.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni eseguite, un numero qualsiasi di ripetizioni con un carico superiore, batte un numero maggiore di ripetizioni eseguite con il carico inferiore.

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.

3.01.4 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.

Categoria	Carico Scelta 1	Carico Scelta 2	Carico Scelta 3	Carico Scelta 4
W.U64	40 kg	45 kg	55 kg	65 kg
W.Open	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg
M.U80	55kg	70kg	85 kg	100kg
M.U90	65 kg	80 kg	95 kg	110kg
M.U105	75 kg	90 kg	105 kg	120kg
M.Open	85 kg	100 kg	115 kg	130 kg

Nota: I tesserati ai Campionati Novice e Master possono selezionare i carichi 1-2-3-4; i tesserati ai Campionati Rookie possono selezionare i carichi 2-3-4; i tesserati ai Campionati Pro possono selezionare i carichi 3-4.

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.

3.03 Sled Arm Over Arm, For Time.

Il Sled Arm Over Arm è una prova in cui una slitta composta da un pneumatico di aereo viene tirata su un percorso prestabilito. Mediante l'uso di una corda ancorata suddetta ruota, e sfruttando una struttura come punto di appoggio per i piedi.

3.03.1 Specifiche Tecniche Attrezzatura.

- **Appoggio Piedi:** 20 cm.
- **Peso Minimo Slitta:** 120 kg.
- **Diametro Corda:** 40 mm.

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 10 m.
- **Scelta Carico:** Il carico deve essere selezionato dalla lista sottostante, e dichiarato prima dell'inizio della prova indipendentemente dalla categoria di appartenenza.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore. Una distanza qualsiasi di spostamento eseguito con un carico superiore, batte anche uno spostamento maggiore ma eseguito con il carico inferiore.

3.03.3 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.

3.03.4 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 standard selezionabili per l'esecuzione della prova.

Categoria	Carico Scelta 1	Carico Scelta 2
W.U64	In via di definizione	In via di definizione
W.Open	In via di definizione	In via di definizione
M.U80	In via di definizione	In via di definizione
M.U90	In via di definizione	In via di definizione
M.U105	In via di definizione	In via di definizione
M.Open	In via di definizione	In via di definizione

3.03.6 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.
- **Distanza Minima:** La distanza minima conteggiata come prova non nulla è di 100cm; se l'atleta dovesse effettuare una distanza minore sarà conteggiato un punteggio di 0pt.

3.04 Conan's Wheel, For Max Distance.

La prova "Conan's Wheel" consiste nel sollevare una Barra (tubo) posto orizzontalmente e camminare in circolo seguendo il raggio di curvatura della struttura per la maggior distanza possibile prima di rilasciare l'attrezzo al suolo.

3.04.1 Specifiche Tecniche Attrezzatura.

- **Altezza:** Regolabile.
- **Diametro Barra:** 80mm.
- **Diametro Camminata:** 8m.
- **Senso di rotazione:** Orario.

3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** Nessun tempo limite.
- **Scelta Carico:** Il carico deve essere selezionato dalla lista sottostante, e dichiarato prima dell'inizio della prova indipendentemente dalla categoria di appartenenza.
- **Vittoria:** Massima distanza percorsa.

3.04.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione struttura:** la struttura non deve mai venire a contatto con il terreno, se non alla conclusione per sfinimento della prova.
- **Inizio Prova:** La prova viene considerata iniziata dopo aver percorso almeno 1m (Circa), qualsiasi rilascio a terra, entro questo limite in senso orario e antiorario dal punto di partenza da parte dell'atleta non viene conteggiato come stop della stessa.

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 della prova.

Categoria	Carico Scelta 1	Carico Scelta 2
W.U64	In via di definizione	In via di definizione
W.Open	In via di definizione	In via di definizione
M.U80	In via di definizione	In via di definizione
M.U90	In via di definizione	In via di definizione
M.U105	In via di definizione	In via di definizione
M.Open	In via di definizione	In via di definizione

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.
- **Posizionamento:** La Barra deve essere posizionata tra avambraccio e bicipite, non potrà mai in nessun caso venire a contatto con il deltoide. **Pena:** squalifica dalla prova.
- **Contatti con il corpo/cintura:** Il contatto con addome e cintura non presenta nessun tipo di penalità. Non dovranno essere interposti panni o oggetti a sostegno della barra; eccezione fatta per la cintura da sollevamento rigida e la cintura in neoprene. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Drop a terra:** La struttura una volta rilasciata a terra, dopo l'inizio della prova. Non potrà più essere sollevata nuovamente in nessun caso. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Distanza Minima:** La distanza minima conteggiata come prova non nulla è di 100cm; se l'atleta dovesse effettuare una distanza minore sarà conteggiato un punteggio di Opt.

Maxima Truck e Inch Db. 2026

F.I.S.Man in collaborazione con [Expo Motori](#) organizza la competizione : Maxima Truck Pull e Inch Db. 2026.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso:.

1.01.1 Indirizzo

Indirizzo: [S.S206 Emilia - Ospedaletto, 56121 Pisa, Toscana, ITALIA](#)

Google Maps: [Posizione](#).

1.02 Data e Orari.

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- [24/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti delle due giornate gara:
[19.45 – 20.15](#). Presso Direzione Expo.
- [25/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti Pontedera Strong e/o Maxima:
[13.30 – 13.45](#). Presso Stand Strongman.
- [26/04/2026](#) Aperta a tutti i partecipanti Maxima:
[11.45 – 12.00](#). Presso Stand Strongman.

1.02.2 Orari Briefing:

- [25/04/2026](#) Consigliato a tutti i partecipanti Pisa Strong XIV: [13.45 – 14.00](#).
- [26/04/2026](#) Consigliato a tutti i partecipanti Maxima Truck e Inch Db.: [12.00 – 12.15](#).

1.02.3 Orari Competizione:

- [25/04/2026](#) Pisa Strong XIV: [14.00 – 19.00](#).
- [26/04/2026](#) Maxima Truck e Inch Db.: [12.45 – 17.45](#).

1.02.3 Orari Prove Gara:

- [25/04/2026](#) Whagon Wheel Barbell Deadlift: [14.00 – 15.00](#).
- [25/04/2026](#) Apollon Axle C. e P.: [15.15 – 16.15](#).
- [25/04/2026](#) Arm Over Arm: [16.30 – 17.15](#).
- [25/04/2026](#) Conan's Wheel: [17.30 – 18.30](#).
- [25/04/2026](#) Premiazioni: [18.45 – 19.00](#).

- [26/04/2026](#) Maxima Truck : [12.45 – 15.00](#).
- [26/04/2026](#) Maxima Inch Db. : [15.30 – 17.30](#).
- [26/04/2026](#) Premiazioni: [17.45 – 18.00](#).

1.03 Costi.

	1 Prova Maxima	2 Prove Maxima	Pisa Strong	Maxima + Pisa Strong
Tesserati	35 €	50 €	50 €	80 €
Non Tesserati	45 €	60 €	75 €	105 €

Nota: iscrizioni aperte fino alle 24.00 del 21/04/2026

1.03.1 Rimborsi:

Nel caso di situazioni climatiche ad alto rischio la gara verrà rimandata a data da destinarsi e i partecipanti rimborsati del 50% della quota delle iscrizioni.

La data ultima per la disdetta ufficiale della gara è giovedì 24/04/2026 ore 12.00. per mezzo dell'Email ufficiale: Fisman.segreteria@gmail.com

1.04 Accompagnatori.

Gli accompagnatori degli atleti dovranno essere iscritti dagli atleti durante le operazioni di iscrizione alla gara, e non sarà possibile modificare il nominativo una volta effettuata l'iscrizione.

1.05 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **13.30** 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.

4.0 Categorie Peso

4.01 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**

5.0 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.

5.01 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

5.02 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.

5.01 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.

5.01.1 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.

5.01.2 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.

5.02 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.

5.02.1 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.

5.02.1A 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.

5.02.2 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.

6.0 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.

6.01 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.

6.02 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.

7.0 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.

7.01 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.

7.01.1 Specifiche Tecniche Camion

- **Peso Camion 1:** 7,5 Ton.
- **Peso Camion 2:** 11 Ton.
- **Diametro Corda:** 40 mm.

7.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Distanza:** 25 m.
- **Modalità:** 2 tentativi di traina per atleta.
- **Vittoria:** Somma minore dei tempi registrati per il completamento dei due percorsi gara, se il percorso non viene concluso in uno dei due tentativi viene presa in esame la distanza maggiore totalizzata.

7.01.3 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.

7.01.4 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.

7.01.5 Carichi

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

Strongwomen	Camion 1	Camion 1
25m	7,5 Ton	7,5 Ton
Strongmen	Camion 1	Camion 2
20m	7,5 Ton	11 Ton In attesa di conferma

7.01.6 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.

7.02 Inch Dumbbell Lift

L'Inch Dumbbell Lift è una prova in cui il Dumbbell viene sollevato da terra a sopra la testa.

7.02.1 Specifiche Tecniche Inch Dumbbell.

- **Diametro Maniglia:** 60mm.
- **Lunghezza Maniglia:** 100mm.
- **Diametro Sfere:** Variabile in funzione del carico.

7.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per tentativo.
- **Vittoria:** Numero massimo di ripetizioni eseguite con il carico selezionato.

Nota: Un numero qualsiasi di ripetizioni convalidate con un carico maggiore batte qualsiasi numero di ripetizioni eseguite con il carico minore.

7.02.3 Convalida Alzata

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

- **Posizione Braccio:** Disteso sopra la testa, con gomito esteso ed immobile, busto eretto sulla verticale ed attrezzatura della prova sopra la testa.
- **Posizione Gambe:** Con ginocchia ed anche estese.
- **Posizione Piedi:** Talloni non più larghi della larghezza delle spalle e piedi non più sfalsati della loro lunghezza.

7.02.4 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.

7.02.5 Carichi

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

Categoria	Carico Selezionabile	Carico Selezionabile	Carico Selezionabile	Carico Selezionabile	Carico Selezionabile
W.U64	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg
W.Open	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg
M.U80	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg
M.U90	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg
M.U105	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg
M.Open	42kg	58kg	64kg	71kg	78kg

Nota: I tentativi rimangono 3 come per i Maxima Standard. E' possibile selezionare più volte il solito carico.

7.02.6 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.
- **Utilizzo di parti corporee non idonee Dumbbell:** Non sono consentiti spinte ed appoggi sulla testa; il contatto dinamico senza aiuto al sollevamento non comporta nessuna penalità. Non è consentito incastrare la punta del gomito sul proprio corpo o su una qualsiasi parte della cintura durante la fase di Press. **Pena:** la squalifica dal tentativo.
- **Utilizzo delle mani Dumbbell:** E' possibile effettuare la fase di Clean alla spalla con l'aiuto di tutte e due le mani; ma è necessario distaccare la mano opposta a quella del sollevamento prima del caricamento delle gambe per la fase di Press. **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:** Il Dumbbell 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.
- **Attrezzature:** Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.