Plus Ultra Classic 2026

F.I.S.Man organizza la I edizione del Plus Ultra Classic presso la struttura Athletic Kingdom.
Si ringraziano i nostri partner per l'anno 2026: Renato Lupetti, Prefabios, Lifitz, Lacertosus, Bud Power, Strenghtregister, Goldengrip.

1.0 Informazioni Gara

1.01 Luogo

La competizione e le procedure di pesa si svolgeranno presso: Palestra Athletic Kingdom (in allestimento).
Indirizzo: Via Vicinale del, Via del Paduletto, 4, 56011 Calci PI
Posizione: Google Maps
Indicazioni per parcheggio e come raggiungere l'entrata:



1.02 Data e Orari

Gli orari sono suddivisi nelle seguenti fasi:

1.02.1 Orari Pesa:

- 11/12/2026 Aperta a tutti i partecipanti: 19.30 – 20.30.
- 12/12/2026 Aperta a tutti i partecipanti: 12.15 – 12.30.

1.02.2 Orario Briefing:

- 12/12/2026 Aperta a tutti i partecipanti: 12.30 – 12.45.

1.02.5 Orari Competizione:

- 12/12/2026 Orario prove: 13.00-19.00
- 12/12/2026 Ordine prove: Deadlift Bar Maxima, Press Ladder, Loading Race*, Atlas Stone

1.02.6 Orari Premiazioni:

- 12/12/2026 Premiazioni Maxima: 15.00-15.30; Plus Ultra Classic: 19.30-19.45.

1.03 Costi

Di seguito riportato il costo della Competizione e il Costo Biglietto Spettatori:

1.03.1 Costi Competizione:

Iscrizioni aperte fino al 09/12/2026.

	Iscrizione	Tesseramento Accompagnatori
Plus Ultra C.	50€	10€ (Esclusi gli accompagnatori già tesserati durante l'anno in corso)
Maxima Dl.	35€	10€ (Esclusi gli accompagnatori già tesserati durante l'anno in corso)

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

2.0 Penalità

Atleti e accompagnatori sono tenuti a rispettare in tutte le sue parti il Regolamento Generale 2026 e, 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 indicazioni 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 Maxima Barbell Deadlift.

Il Deadlift con bilanciere Deadlift Bar è una prova in cui la barra viene sollevato da terra fino all'estensione completa di gambe e busto, sulla verticale dei piedi rispetto al terreno.
Questa prova seguirà le dinamiche del Regolamento Maxima per lo svolgimento del Trofeo Maxima e conseguenti premiazioni.

3.01.1 Specifiche Tecniche Bilanciere.

- **Lunghezza**: 230 cm.
- **Spessore**: 27 mm.
- **Dischi**: 450mm.

3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo**: 60s tempo massimo per tentativo.
- **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 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									
70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg	100kg	105kg	110kg	Ecc

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 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.
- **Attrezzature**: Sono seguite le linee guida del paragrafo 4.03 del Regolamento Generale.

Regolamento Maxima Full Raw Power Bar Deadlift (Trofeo)

3.01.A 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 Barbell 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**.

3.01.B Suddivisione Categorie di Peso

Le classifiche della competizione Singola Prova e Combinata Prove sono redatte seguendo due diversi criteri, di seguito riportate per la determinazione dei punteggi e classifiche.

3.01.B1 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

3.01.B2 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.

3.01.C 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.

3.01.C.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.

3.01.C.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.

3.01.D. 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.

3.01.D.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.

3.01.D.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 turo in questione.

3.01.D.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.

3.01.D.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 si 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.

3.01.E. Record Standard Gara

Record Deadlift Bar 27mm

U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Valdi Martina	**Senior**	**180kg**	**09/03/2024**	**Maxima 2024; Vicopisano.**
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Menaglio Alessandra Past: Morena Motta Past: Christine Azzolini Past: Matilde Pellegatta	**Senior**	**210 kg** 170 kg 166 kg 160 kg	**18/12/2022** 18/12/2021 02/11/2019 05/10/2019	**Maxima 2022; Vicopisano.** Maxima 2021; Vicopisano. Mondiale OSG 2019, Florida. Maxima 2019; Cascina.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U73kg Woman

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

U82kg Woman

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

Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Di Bisceglie Elena	**Senior**	**270kg**	**09/03/2024**	**Maxima 2024; Vicopisano.**
Past: Volpe Margherita		175 kg	18/12/2022	Maxima 2022; Vicopisano.
Past: Yanhira Iparraguirre		160 kg	05/10/2019	Maxima 2019; Cascina.
Past: Alessandra Testa		150 kg	06/10/2018	Maxima 2018; Rosignano S.
Past: Luisa Della Rocca		145 kg	01/04/2017	Maxima 2017; Rosignano S.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Aldo Alberico	**Senior**	**325kg**	**09/03/2021**	**Maxima 2024; Vicopisano.**
Past: Aldo Alberico		310 kg	05/10/2019	Maxima 2019; Cascina.
Past: Alan Bianchet		270 kg	06/10/2018	Maxima 2018; Rosignano S.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Giovanni Luciano	**Senior**	**311kg**	**17/12/2022**	**Maxima 2024; Vicopisano.**
Past: Giovanni Luciano		310 kg	18/12/2021	Maxima 2021; Vicopisano.
Past: Andrea La Rocca		290 kg	01/04/2017	Maxima 2017; Rosignano S.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Mattia Ravasi	**Senior**	**373 kg**	**17/12/2022**	**Maxima 2022; Vicopisano.**
Past: Mattia Ravasi		372 kg	18/12/2021	Maxima 2021; Vicopisano.
Past: Mattia Ravasi		371 kg	17/07/2021	Record Breaker 2021; Paderno Dugnano.
Past: Luca Prada		305 kg	05/10/2019	Maxima 2019; Cascina.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

U120kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Prada Luca	**Senior**	**350 kg**	**09/03/2024**	**Maxima 2024; Vicopisano.**
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	\	\	\
\	Junior	\	\	\
Invernizzi Andrea	**Senior**	**401 kg**	**17/12/2022**	**Maxima 2022; Vicopisano.**
Past: Matteo Toninelli		400 kg	18/12/2021	Maxima 2021; Vicopisano.
Past: Matteo Toninelli		370 kg	24/10/2020	Record Breaker 2020; Vada.
Past: Francesco Gioia		350 kg	01/04/2017	Maxima 2017; Rosignano S.
\	Master I	\	\	\
\	Master II	\	\	\
\	Master III	\	\	\
\	Master IIII	\	\	\

3.02 Fortissimus Overhead Medley.

Una sequenza di sollevamenti con diverse attrezzature del mondo Strongman.

3.02.1.A Specifiche Tecniche Axle.

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

3.02.1.B Specifiche Tecniche Log.

- **Lunghezza Fusoliera**: 150 cm.
- **Diametro Fusoliera**: 323 mm.
- **Distanza Maniglie**: 600 mm.
- **Diametro Maniglie**: 30 mm.
- **Peso Log**: 37kg W. e 64kg M.

3.02.1.C Specifiche Tecniche Bilanciere.

- **Lunghezza**: 220 cm.
- **Spessore**: 28 mm.
- **Dischi**: 450 mm. Non solidali alla barra.

3.02.1.D Specifiche Tecniche Db.

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

3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo**: 120s tempo massimo della prova.
- **Ripetizioni**: 2 Reps con ogni oggetto del Medley
- **Vittoria**: Completamento di tutta la sequenza dei sollevamenti nel minor tempo possibile, in caso di mancato completamento vince chi ha completato il sollevamento più pesante, o a parità di sollevamento quello che l'ha effettuato nel minor tempo.

Nota: Gli intertempi vengono presi solamente in funzione della seconda ripetizione per ogni attrezzo.

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 e attrezzatura prova sopra la testa.
- **Posizione Gambe**: Con ginocchia ed anche estese.
- **Posizione Piedi**: Talloni non più larghi della larghezza dei gomiti e piedi non più sfalsati della loro lunghezza.

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

- **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.

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.
Carico 1,2,3 per le categorie Novice e Master
Carico 1,2,3 per le categorie Rookie
Carico 2,3 per le categorie Pro.

Categoria	Apollon Axle	Log	Barbell	Db. Inch
W.Open	45 kg	50 kg	55 kg	27,5 kg (Esagonale)
M.U90	70 kg	85 kg	100 kg	58 kg
M.Open	80 kg	95 kg	110 kg	64 kg

3.02.6 Penalità

• **Partenza**: E' possibile toccare la prova, ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
• **Collanti**: Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena**: la squalifica dalla prova.
• **Utilizzo di parti corporee non idonee**: Non sono consentite 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 e in caso di danni, il risarcimento degli stessi.

3.03 Loading Race* and To Shoulder.

La Loading Race è una prova che consiste nel trasportare oggetti di varia forma e composizione per un percorso prestabilito ed eseguire al termine del quale una ripetizione in sollevamento to Shoulder per ogni bag, nel minor tempo possibile.

Nota: La prova doveva essere la Tyrrhenian Drag e Load. Con il trascinamento di due ancore e il trasporto in sequenza di alcune Sandbag. Ma a causa di tempistiche ristrette nel realizzare e testare le attrezzature ho optato per una prova più scontata ma dall'esito sicuro per la buona riuscita della competizione.
Confido che vedremo questa prova nella sua massima espressione alle competizioni del 2027.
Lorenzo.

3.03.1.A Specifiche Tecniche Sand Bag.

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

3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo**: 90s tempo massimo della prova.
- **Distanza**: 10m per ogni oggetto della sequenza.
- **Sequenza Prova**: Quattro Bag in ordine da trasportare fino a oltre la linea di arrivo, per poi eseguire una ripetizione to Shoulder. Per la categoria femminile, solo le prime due Bag sono da eseguire to Shoulder.
- **Vittoria**: Tempo di completamento della sequenza completa, in caso di mancato completamento viene conteggiata la distanza massima raggiunta.

3.03.3 Convalida Trasporto.

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'annullamento del trasporto e/o del sollevamento.

- **Convalida Trasporto:** Il trasporto verrà conteggiato come completo quando l'oggetto trasportato avrà superato completamente la linea di delimitazione dell'arrivo.
- **Convalida Sollevamento:** Il sollevamento verrà conteggiato come completo quando l'oggetto sarà posto su una delle due spalle dell'atleta, in posizione stabile con il braccio opposto distaccato dallo stesso.
- **Conclusione Prova**: Il completamento del trasporto del 4th oggetto, o l'esaurimento del tempo a disposizione.

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.

Categoria	Carico 1	Carico 2	Carico 3	Carico 4
W.Open	Sand Bag 30 kg	Sand Bag 30 kg	Sand Bag 60kg	Sand Bag 60kg
M.U90	Sand Bag 90 kg	Sand Bag 90 kg	Sand Bag 100 kg	Sand Bag 100 kg
M.Open	Sand Bag 100 kg	Sand Bag 100 kg	Sand Bag 120 kg	Sand Bag 150 kg

3.03.6 Penalità

- **Partenza**: L'atleta aspetterà il fischio di inizio frontalmente alla Bag, senza però toccarla. **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.
- **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.
- **Rotolamento**: Qualsiasi spostamento e avanzamento degli oggetti sul percorso dovrà avvenire solamente con i suddetti completamente distaccati dal terreno. **Pena**: l'atleta è tenuto a riportare indietro l'oggetto in questione. Recidiva: squalifica dalla prova.

3.04 Costellatio Ladder (Atlas Stone Wall), For Time.

L'Atlas Stone Lift è una prova in cui le Stone di forma sferica vengono sollevate da terra fino a sopra dei supporti a un'altezza designata dal terreno. La prova riprende la pena imposta al Titano Atlante.

3.05.1A Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri**: d /40cm, D/50cm, D+/55cm .
- **Pesi**: d 67 kg| d 80kg| D 98kg| D 123kg| D 140kg| D 160kg| D 180kg| D+ 200kg.

3.05.1B Specifiche Tecniche Struttura.

- **Altezza Supporti**: 110cm
- **Larghezza Supporti**: 80cm

3.05.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo**: 90s tempo massimo prova. Vengono presi in considerazione gli intertempi.
- **Vittoria**: Completamento di tutta la sequenza dei sollevamenti nel minor tempo possibile, in caso di mancato completamento vince chi ha completato il sollevamento più pesante, o a parità di sollevamento quello che l'ha effettuato nel minor tempo.

Nota: Riscaldamento in esterna se le condizioni meteorologiche lo permetteranno.

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**: Le ripetizioni vengono conteggiate quando l'Atlas Stone viene fermata completamente nel foro centrale del supporto e le mani dell'atleta sono distaccate da essa.

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 (Top sportivo per le donne) 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.

Categoria	Atlas 1	Atlas 2	Atlas 3	Atlas 4	Atlas 5	Atlas 6	Atlas 7	Atlas 8	Atlas 9	Atlas 10
W.Open	67 kg	67 kg	80 kg	80 kg	98 kg	98 kg	123 kg	123 kg	\	\
M.U90	98 kg	98 kg	123 kg	123 kg	140 kg	140 kg	160 kg	160 kg	180 kg	180 kg
M.Open	123 kg	123 kg	140 kg	140 kg	160 kg	160 kg	180 kg	180 kg	200 kg	200 kg

3.05.6 Penalità

- **Partenza**: L'atleta aspetterà il fischio di inizio lateralmente alla struttura toccandola con una mano, al momento del via, potrà distaccarsi e procedere al posizionamento e conseguenti sollevamenti.

Pena recidiva: squalifica dalla prova.

• **Collanti**: E' possibile utilizzare gli appositi collanti per il sollevamento delle Atlas Stone sulle parti a contatto con la stessa durante il sollevamento. Non sono consentiti altri tipo di collante non ideonei **Pena**: Esclusione dalla prova.

• **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.