

# Vikings Cup 2026

F.I.S.Man in collaborazione con [Mattia Saracco](#) e [The Clan](#) organizza la competizione Strongman e Stronwoman : Vikings Cup 2026.

## 1.0 Informazioni Gara

### 1.01 Luogo

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

#### 1.01.1 Indirizzo

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

Posizione [Google Maps](#)

### 1.02 Data e Orari

Gli orari della competizione sono suddivisi nelle seguenti fasi:

#### 1.02.1 Orari Pesa:

- 26/06/2026 Aperta a tutti i partecipanti: 20.15. – 21.15.
- 27/06/2026 Aperta a tutti i partecipanti: 08.00 – 09.00.

#### 1.02.2 Orari Briefing:

- 27/06/2026 Consigliato a tutti i partecipanti: 9.00 – 09.30.

#### 1.02.3 Orari Competizione:

- 27/06/2026 Inizio: 09.45.

#### 1.02.3 Orari Prove Gara:

- 27/06/2026 Full Raw Power Bar Deadlift (Solo Trofeo Maxima, Novice, Rookie, Pro).
- 27/06/2026 Dead Hold. (Novice, Rookie, Pro).
- 27/06/2026 Sandbag Walk e Load. (Novice).
- 27/06/2026 Medley Loading Sandbag e Duck Walk. (Novice, Rookie, Pro).
- 27/06/2026 Medley Press Sandbag e Axle. (Novice, Rookie, Pro).
- 27/06/2026 Yoke Walk. (Rookie, Pro).
- 27/06/2026 Stone to Shoulder.(Rookie, Pro).

#### 1.02.3 Orari Premiazioni:

- 27/06/2026 Premiazioni: 18.30.

### 1.03 Costi

	<b>Fino al 21/06</b>	<b>Fino al 25/06</b> (Chiusura iscrizioni 12/05 ore 24.00)
<b>Tesserati</b>	75€	85€
<b>Non Tesserati</b>	85€	95€
<b>B.Deadlift Maxima</b>	50€	65€

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

## 1.04 Diretta Youtube

Diretta dalle ore **09.45** 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 2026, 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 Full Raw Power Bar Deadlift

Il Deadlift con bilanciere Power 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.

Ma sarà al contempo conteggiata come prova "standard" nella competizione Vikings Cup 2026.

#### 3.01.1 Specifiche Tecniche Bilanciere.

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

#### 3.01.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo per tentativo.
- **Entrata gara:** Singolo.
- **Vittoria:** Carico Massimo sollevato.
- **Attrezzatura Personale:** In questo trofeo non sarà permesso l'utilizzo ne di Corpetti (4.03) ne di fasce presa (Straps).

#### 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, con l'aggiunta del divieto di utilizzo di qualsiasi Corpetto, Breef e similare.

## 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 turno 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 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.

### 3.01.E. Record Standard Gara

#### U57kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	120kg	\	\
\	Junior	130kg	\	\
\	<b>Senior</b>	140kg	\	\
\	Master I	130 kg	\	\
\	Master II	120 kg	\	\
\	Master III	100 kg	\	\
\	Master IIII	70 kg	\	\

#### U64kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	130 kg	\	\
\	Junior	150 kg	\	\
\	Senior	160 kg	\	\
\	Master I	150 kg	\	\
\	Master II	130 kg	\	\
\	Master III	110 kg	\	\
\	Master IIII	80 kg	\	\

#### U73kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	140 kg	\	\
\	Junior	160 kg	\	\
\	Senior	190 kg	\	\
\	Master I	160 kg	\	\
\	Master II	140 kg	\	\
\	Master III	120 kg	\	\
\	Master IIII	90 kg	\	\

### U82kg Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	150 kg	\	\
\	Junior	170 kg	\	\
\	Senior	200 kg	\	\
\	Master I	170 kg	\	\
\	Master II	150 kg	\	\
\	Master III	130 kg	\	\
\	Master IIII	100 kg	\	\

### Open Woman

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	160 kg	\	\
\	Junior	190 kg	\	\
\	Senior	220 kg	\	\
\	Master I	190 kg	\	\
\	Master II	160 kg	\	\
\	Master III	140 kg	\	\
\	Master IIII	110 kg	\	\

### U70kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	200 kg	\	\
\	Junior	230 kg	\	\
\	Senior	260 kg	\	\
\	Master I	230 kg	\	\
\	Master II	200 kg	\	\
\	Master III	180 kg	\	\
\	Master IIII	150 kg	\	\

### U80kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	220 kg	\	\
\	Junior	250 kg	\	\
\	Senior	280 kg	\	\
\	Master I	250 kg	\	\
\	Master II	220 kg	\	\
\	Master III	200 kg	\	\
\	Master IIII	170 kg	\	\

### U90kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	240 kg	\	\
\	Junior	270 kg	\	\
\	Senior	290 kg	\	\
\	Master I	270 kg	\	\
\	Master II	240 kg	\	\
\	Master III	220 kg	\	\
\	Master IIII	190 kg	\	\

### U105kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	250 kg	\	\
\	Junior	280 kg	\	\
\	Senior	300 kg	\	\
\	Master I	220 kg	\	\
\	Master II	270kg	\	\
\	Master III	230 kg	\	\
\	Master IIII	200 kg	\	\

### U120kg Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	260 kg	\	\
\	Junior	290 kg	\	\
\	Senior	310 kg	\	\
\	Master I	290 kg	\	\
\	Master II	260 kg	\	\
\	Master III	240 kg	\	\
\	Master IIII	210 kg	\	\

### Open Men

Nome	Categoria Età	Record	Data	Evento e Luogo
\	Sub Junior	270 kg	\	\
\	Junior	300 kg	\	\
\	Senior	330kg	\	\
\	Master I	300 kg	\	\
\	Master II	270 kg	\	\
\	Master III	250 kg	\	\
\	Master IIII	220 kg	\	\

### 3.02 Dead Hold.

Il Dead Hold è una prova in cui un atleta rimane appeso mediante le proprie mani, sostenendo il suo peso corporeo alla barra per trazioni senza essere a contatto con il suolo.

#### 3.02.1 Specifiche Tecniche Attrezzatura.

- **Diametro Barra:** 32mm.

#### 3.02.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** Nessun tempo limite.
- **Scelta Carico:** Il proprio peso corporeo.
- **Entrata gara:** Tutti gli atleti in un unico Round.
- **Vittoria:** Massimo tempo possibile in sospensione, la prova termina quando l'atleta ritorna a contatto con il terreno attraverso una qualsiasi parte corporea.

#### 3.02.3 Convalida Alzata

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta la mancata convalida della prova isometrica.

- **Posizione Mani:** Le mani possono essere a contatto parziale (solo dita) o totale (palo e dita) con la barra.
- **Piedi:** I piedi e qualsiasi altra parte del corpo deve essere distaccata dal suolo durante tutta la durata della prova.

#### 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 standard selezionabili per l'esecuzione della prova.

Categoria	Carico
W.U64 Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.
W.Open Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.
M.U80 Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.
M.U90 Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.
M.U105 Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.
M.Open Novice, Rookie, Pro.	Proprio B.W.

#### 3.02.6 Penalità

- **Partenza:** Tutti i partecipanti dovranno avere i piedi completamente staccati dal suolo alla fine del conto alla rovescia indetto dagli arbitri. **Pena:** la 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.
- **Piedi:** Per nessun motivo è concesso di toccare con anche solo una parte del/i piedi il terreno una volta iniziata la prova. **Pena:** la squalifica dalla prova.

- **Contatto Barra:** Per nessun motivo è concesso di toccare la barra con qualsiasi altra parte corporea ad esclusione di dita e palmo delle mani. **Pena:** la squalifica dalla prova.

### 3.03 Sandbag Walk e Load

La prova di trasporto e caricamento consiste nel sollevare e trasportare una Sandbag per un determinato percorso, al termine del quale eseguire il numero maggiore possibile di sollevamenti nel tempo a disposizione oltre la barra orizzontale.

#### 3.03.1.A. Specifiche Tecniche Bag.

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

#### 3.03.1.B. Specifiche Tecniche Barra.

- **Atlezza:** Lato superiore 110cm.

#### 3.03.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo della prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Distanza:** 20m in caso di pioggia 10+10m.
- **Sequenza Prova:** L'atleta è chiamato a trasportare la Sandbag per la distanza di 20m, al termine dei quali sarà posta la barra orizzontale; l'atleta a quel punto sarà tenuto ad eseguire più sollevamenti possibili oltre la suddetta, alternando la propria posizione ai lati della barra con il susseguirsi dei sollevamenti.
- **Vittoria:** Esecuzione del maggior numero di ripetizioni nel tempo massimo. Se la tratta di trasporto non viene completata, vince la distanza eseguita maggiore.

#### 3.02.3 Convalida Trasporto e Sollevamento.

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

- **Convalida Sollevamento:** Il sollevamento verrà conteggiato quando la Bag tocca il terreno una volta superata la barra la barra posta alla fine del percorso.
- **Conclusione prova:** L'esaurimento del tempo comporta la conclusione della prova.

#### 3.02.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo. Seguendo le direttive del Regolamento Generale 4.03; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

#### 3.02.5 Carichi

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

Percorso	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open
20m Bag	45 kg	45 kg	60 kg	60 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.
- **Fuori Percorso:** Non è possibile uscire dal percorso indicato, se l'atleta dovesse ostacolare un avversario, quest'ultimo avrà il diritto di ripetere la prova. **Pena:** conclusione della prova in quel momento; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.

### 3.04 Medley Walk Sandbag e Duck

Il Medley di trasporto delle Sandbag e Duck Handle, una struttura metallica a forma di T; consiste nel sollevare e trasportare per una distanza prestabilita i tre oggetti nella sequenza indicata.

#### 3.04.1A. Specifiche Tecniche Bag.

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

#### 3.04.1B. Specifiche Tecniche Duck Handle.

- **Lunghezza impugnatura:** 350mm.
- **Altezza da terra impugnatura:** In aggiornamento.
- **Diametro Impugnatura:** 40mm.

#### 3.04.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo della prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Distanza:** 20m+20m+20m o in caso di pioggia 10+10m+10+10m+10+10m.
- **Disposizione Attrezzatura:** Tutti gli attrezzi sono disposti sulla linea di partenza.
- **Sequenza Prova:** L'atleta è chiamato a trasportare la 1° Sandbag; una volta convalidato il trasporto dall'assistente gara, potrà passare al trasporto della 2° Sandbag e infine il trasporto della Duck handle, sempre previa convalida dell'assistente gara.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore.

#### 3.04.3 Convalida Trasporto

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

- **Posizione di convalida trasporto:** La linea di arrivo del trasporto deve essere superata completamente dalle due Sandbag e dal Duckhandle prima di poter passare all'oggetto successivo.
- **Conclusione prova:** La linea di arrivo deve essere completamente superata da tutta la Duck handle.

#### 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 utilizzati durante l'esecuzione della prova.

Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
20m Bag	45 kg	45 kg	80 kg	80 kg	100 kg	100 kg
20m Bag	60 kg	60 kg	100 kg	100 kg	120 kg	120 kg
20m Duck H.	120 kg	140 kg	170 kg	190 kg	210 kg	230 kg

Percorso	W.Pro U64	W. Pro Open	M.Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
20m Bag	60 kg	60 kg	80 kg	80 kg	100 kg	100 kg
20m Bag	80 kg	80 kg	100 kg	100 kg	120 kg	120 kg
20m Duck H.	140 kg	160 kg	190 kg	210 kg	230 kg	250 kg

### 3.04.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** Non è possibile utilizzare nessun tipo di resina e collante su nessuna parte dell'attrezzatura o del proprio corpo. **Pena:** la squalifica dalla prova.
- **Trascinamento:** Se l'atleta dovesse spingere attivamente la Duck Handle in modo da farla avanzare mentre è a contatto con il terreno; sarà tenuto a riportarla indietro nel punto iniziale indicato dall'arbitro. **Pena** recidiva: conclusione della prova in quel momento.
- **Fuori Percorso:** Non è possibile uscire dal percorso indicato, se l'atleta dovesse ostacolare un avversario, quest'ultimo avrà il diritto di ripetere la prova. **Pena:** conclusione della prova in quel momento; se viene ostacolato un avversario scatta la squalifica dalla prova.

### 3.05 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.

#### 3.05.1 Specifiche Tecniche Axle

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

#### 3.05.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 60s tempo massimo della prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni eseguite entro il tempo limite.

#### 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.

#### 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.

#### 3.05.5 Carichi

Di seguito riportata la lista dei carichi per le rispettive categorie.

	W.Novice U64	W.Novice Open	M.N U90	M.N Open
Axle	30 kg	40 kg	50 kg	60 kg

#### 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.
- **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.

### 3.06 Medley Press Sandbag e Axle

Il medley di press consiste nel sollevare fin sopra la testa la Sandbag per un numero determinato di ripetizioni, per poi passare al sollevamento dell' Apollon Axle fino a sopra la testa sempre per un numero determinato di reps. Storicamente quest'ultima è stata "creata" da Louis Uni (Apollon) nel 1892.

#### 3.06.1.A. Specifiche Tecniche Axle

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

#### 3.06.1.B. Specifiche Tecniche Bag.

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

#### 3.06.1.A. Specifiche Tecniche Whagon Wheel

- **Diametro:** 75cm.

#### 3.06.2 Specifiche Tecniche Prova

- **Tempo:** 75s tempo massimo della prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Sequenza prova:** L'atleta è chiamato ad effettuare 3 ripetizioni complete da terra a sopra la testa con la Sandbag, per poi passare ad eseguire 3 ripetizioni complete da terra a sopra la testa con l'Apollon Axle.
- **Vittoria:** Minor Tempo di esecuzione per il completamento della sequenza, in caso di mancato completamento viene conteggiato il numero di ripetizioni eseguite prima dello scadere del tempo.

#### 3.06.3 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.

#### 3.06.4 Vestiario

Qualsiasi irregolarità nelle seguenti regole comporta l'impossibilità di eseguire il tentativo. Seguendo le direttive del Regolamento Generale 4.03; è concesso utilizzare esclusivamente maglie della propria categoria di appartenenza al campionato o la maglia della competizione durante l'esecuzione delle prove e durante le procedure di presentazione e di premiazione.

### 3.06.5 Carichi

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

Percorso	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Bag	45kg	45kg	60kg	60kg	60kg	60kg
Axle	40kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg

Percorso	W.Pro U64	W. Pro Open	M.Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Bag	60kg	60kg	80kg	80kg	80kg	80kg
Axle	60kg	75kg	W.W.90kg	W.W.100kg	W.W.110kg	W.W.120kg

### 3.06.6 Penalità

- **Partenza:** E' possibile toccare la prova, ma non sollevarla prima del fischio di partenza. E' concessa una falsa partenza in tutta la gara. **Pena** recidiva: squalifica dal tentativo.
- **Collanti:** 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 Bag:** la Bag 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.
- **Drop a terra W.W. Axle:** l'Axle dovrà obbligatoriamente atterrare sopra i Drop Pad indicati dagli organizzatori, qualsiasi rotolamento seguente, non sarà conteggiato come irregolarità. **Pena:** la squalifica dalla prova ed in caso di danni, il risarcimento degli stessi.

### 3.07 Yoke Walk

Lo Yoke Walk è una prova in cui una struttura metallica a forma di H, viene sollevata da terra mediante la barra centrale e trasportata camminando per una distanza prestabilita.

#### 3.07.1 Specifiche Tecniche Yoke.

- **Larghezza Barra di appoggio:** 125 cm.
- **Diametro Barra:** 80 mm.

#### 3.07.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Distanza:** 20+20m. o in caso di pioggia 10+10m+10+10m. Distanza minima conteggiata: 1m.
- **Vittoria:** Completamento del percorso nel minor tempo possibile, se il percorso non viene concluso vince chi ha eseguito la distanza maggiore .

#### 3.07.3 Convalida Trasporto.

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

- **Posizione di inversione di marcia:** La linea di inversione di marcia deve essere toccata con tutte e due le estremità anteriori dello Yoke a contatto con il terreno; per poi procedere al cambio di direzione di marcia.
- **Conclusione prova:** La linea di partenza/arrivo deve essere completamente superata dalla parte posteriore a contatto con il terreno della struttura dello Yoke (piedi di appoggio), altrimenti la prova non verrà considerata conclusa.

#### 3.07.4 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.

#### 3.07.5 Carichi.

Percorso 20+20m	<b>W.Rookie U64</b>	<b>W.Rookie Open</b>	<b>M.Rookie U80</b>	<b>M.Rookie U90</b>	<b>M.Rookie U105</b>	<b>M.Rookie Open</b>
Yoke	130kg	150kg	220kg	250kg	270kg	290kg

Percorso 20+20m	<b>W.Pro U64</b>	<b>W. Pro Open</b>	<b>M.Pro U80</b>	<b>M. Pro U90</b>	<b>M. Pro U105</b>	<b>M. Pro Open</b>
Yoke	150kg	170kg	250kg	270kg	290kg	320kg

#### 3.07.6 Penalità.

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

- **Trascinamento:** Se l'atleta dovesse spingere attivamente lo Yoke in modo da farlo avanzare mentre è a contatto con il terreno; sarà tenuto a riportarli indietro nel punto iniziale indicato dall'arbitro. **Pena** recidiva: conclusione della prova in quel momento.
- **Trascinamento in partenza:** Se l'atleta al momento della partenza dovesse trascinare o non staccare da terra anche solo una parte dello Yoke, facendolo comunque avanzare non avrà nessun conteggio della distanza eseguita. **Pena:** 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.

### 3.08 Stone to Shoulder

Il Atlas Stone to Shoulder è una prova in cui le Stone di forma sferica vengono sollevate da terra fino a sopra la spalla, fino alla stabilizzazione della stessa mediante l'uso del braccio del lato scelto per il sollevamento. La prova riprende la pena imposta al Titano Atlante da Zeus per averlo fronteggiato durante la Titanomachia.

#### 3.08.1. Specifiche Tecniche Atlas.

- **Diametri:** d /40cm, D/50-55cm.
- **Pesi:** d30kg | d50kg | d80kg | D80kg | D110kg | D124kg | D138kg | D164kg.

#### 3.08.2 Specifiche Tecniche Prova.

- **Tempo:** 60s tempo massimo prova.
- **Entrata gara:** 1 vs 1.
- **Vittoria:** Massimo numero di ripetizioni eseguite entro il tempo limite.

#### 3.08.3 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 sulla spalla/zona di clavicola e trapezio scelta dall'atleta, e il braccio opposto viene allontanato dall'Atlas Stone.

#### 3.08.4 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.

#### 3.08.5 Carichi.

Di seguito riportata la lista dei carichi.

Oggetto	W.Rookie U64	W.Rookie Open	M.Rookie U80	M.Rookie U90	M.Rookie U105	M.Rookie Open
Atlas	30kg 50kg 80kg	30kg 50kg 80kg	50kg 80kg 110kg	50kg 80kg 110kg	80kg 110kg 124kg	80kg 110kg 124kg

Oggetto	W.Pro U64	W. Pro Open	M.Pro U80	M. Pro U90	M. Pro U105	M. Pro Open
Atlas	50kg 80kg 110kg	50kg 80kg 110kg	80kg 110kg 124kg	80kg 110kg 124kg	110kg 124kg 138kg	124kg 138kg 164kg

### 3.08.6 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 qualsivoglia tipo di resina e collante specializzato 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.
- **Rilascio arto opposto:** E' necessario allontanare il braccio opposto a quello scelto per sostenere l'Atlas Stone nella posizione di chiusura, che deve risultare stabile e immobile. **Pena** : mancata convalida dell'alzata.