

# **Regolamento Competizione: Pontedera Strong 2023.**

## **Categorie prove gara.**

- Pro U80 kg.
- Pro U90 kg.
- Pro U105 kg.
- Open (+105kg) Pro

## **Prove Gara.**

### **Prove Pro Strongman League (in ordine gara):**

- Truck Pull
- Apollon Axle Lift.
- Keg Toss
- Husafell Carry
- Wagon Wheel Deadlift.

## **Accesso all'Expo Motori.**

Gli atleti potranno avere un solo accompagnatore con accesso riservato alla fiera, il nome andrà indicato come Dirigente Accompagnatore al momento dell'iscrizione.

## **Orari Gara.**

### **Orario Pesa Atleti:**

-22/04/2022 Ore: 12.00-12.30.

L'organizzazione non è tenuta ad effettuare il peso di nessun atleta al di fuori degli orari indicati.

Gli atleti che non effettueranno la pesa non avranno accesso alla competizione.

Le dinamiche di pesa saranno soggette al Regolamento Generale paragrafo: 2.02.A. Modalità di Pesa degli Atleti.

### **Orario Breefing:**

-22/04/2022 Ore: 14.00-14.30

### **Orario Inizio Competizione :**

-22/04/2022 Ore: 15.00

## **Responsabilità Atleti.**

Se taluni atleti incorreranno in danneggiamenti volontari o accidentali di: attrezzature, ambienti gara, strutture e servizi; verranno ritenuti responsabili e chiamati a risarcire il danno provocato.

Sia esso causato da semplice negligenza, sia da una sbagliata gestione delle suddette.

# **Regolamento Prove Pontedera Strong 2023.**

## **PREMESSA**

Per garantire l'imparziale e sportivo svolgimento di tutte le prove, gli atleti sono tenuti a rispettare le seguenti regole, oltre alle norme presenti nel regolamento Generale.

Tutti gli atleti sono tenuti a svolgere le prove nel rispetto della sportività più assoluta, eseguendo tutte le prove in modo da non comprometterne le normali e corrette dinamiche sportive.

- Regole generali per le prove del campionato Strongman Italia:
  - Una volta iniziato un evento, la gestione degli attrezzi da gara è a completa discrezione dell'atleta, che dovrà gestirli e controllarli nei termini specifici di ogni prova. O come indicato dal regolamento dell'evento in questione.
  - Come specificato nel regolamento generale, sarà obbligatorio indossare calzature e maglia da gara, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento .
  - Non sarà possibile utilizzare collanti o similari su nessuna parte del corpo o della propria attrezzatura durante lo svolgimento degli prove, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento.
  - Non sarà possibile indossare guanti o fasciature di alcun tipo sulle mani, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni evento. Eccezion fatta per gli atleti i quali presentino ferite alle mani (lacerazioni e/o tagli evidenti).
  - Gli atleti potranno essere a contatto con le attrezzature ma è severamente vietato sollevarle (o spostarle a seconda della tipologia di prova) in alcun modo prima del via dell'arbitro; in caso di infrazione, sarà assegnata falsa partenza.
- E' nell'interesse dell'atleta far prendere visione agli arbitri dei seguenti problemi, prima dello svolgimento delle prove:
  - Impossibilità concreta ed oggettiva nel distendere una od ambedue le articolazioni dei gomiti a causa di problemi articolari. In modo da non essere discriminati nel conteggio delle ripetizioni valide, nelle prove di Press.
  - Ferite o lacerazioni alle mani causate dalle prove durante la competizione. In modo da potervi applicare sopra fasciature e bendaggi, senza incorrere in penalizzazioni o squalifiche.
  - Qualsiasi altra problematica che comprometta il classico e corretto svolgimento delle prove.
- Se per una qualsiasi malfunzionamento delle attrezzature o errore arbitrale un atleta viene chiamato a ripetere la prova (dagli stessi arbitri di giornata se lo riterranno opportuno e necessario) , potrà farlo quando tutti gli atleti della categoria di appartenenza avranno svolto nel regolare ordine di partenza l'evento in questione. Se l'atleta in questione dovesse essere l'ultimo in ordine di partenza avrà diritto ad almeno 5 minuti di pausa.
- Modifiche di carichi e distanze delle prove e aggiunta al regolamento di nuove prove e modalità delle esistenti:

- I carichi e le distanze espresse nei seguenti paragrafi sono sottoposti a modifiche a seconda della competizione e tipologia di attrezzatura utilizzata. L'aggiunta stessa di nuove prove è possibile e a discrezione di F.I.S.Man. Che comunicherà le modifiche e/o aggiunte con adeguato preavviso (in concomitanza con l'apertura delle iscrizioni) per gli atleti.

-Possono avvenire modifiche delle prove a causa di motivi logistici non dipendenti dagli organizzatori e/o F.I.S.Man. Le modifiche saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man al fine di dare il minimo disagio agli atleti.

- **Modifica orari e modalità gara:**

- Le prove e gli orari gara sono sottoposti a modifiche per motivazioni logistiche a discrezione degli organizzatori e per motivazioni logistiche non dipendenti da essi, al fine di completare in qualunque caso lo svolgimento della competizione. Le modifiche saranno comunicate nel modo più tempestivo possibile da F.I.S.Man al fine di dare il minimo disagio agli atleti.

## **REGOLAMENTO PROVE:**

### **Husafell Carry (P.S.L.)**

La Husafell Carry (Stone o Iron): prevede il trasporto di un oggetto per più metri possibili senza che esso tocchi terra. Vince chi percorre la distanza maggiore.

La Husafell utilizzata (Iron ) ha un diametro di 40cm e un'altezza di 80cm, con due tubi perpendicolari al corpo centrale.

- Percorso di gara: rettilinei di 15m o 25m da percorrere per più volte possibili invertendo il senso di marcia.
- L'atleta potrà invertire la marcia alla linea dei 15/25 metri solo dopo averla superata con entrambi i piedi.
- Al fischio dell'arbitro tutti gli atleti dovranno staccare la husafell ed iniziare il trasporto. Chi rimane fermo per più di 3 secondi da dopo il fischio dell'arbitro, viene squalificato.
- L'attrezzo non potrà più toccare terra oltrepassata per la prima volta la linea di partenza con entrambi i piedi.
- Una volta iniziata la prova, ogni atleta potrà fermarsi quando lo ritiene necessario, ma senza appoggiare l'oggetto a terra.

#### **Penalità:**

- Nel caso in cui un atleta esca fuori dal percorso indicato, sarà penalizzato con conclusione della prova in quel punto esatto. Se nell'uscire dal percorso verranno ostacolati altri atleti scatta la squalifica. L'atleta ostacolato può decidere se ripetere o meno la prova.
- E' possibile trasportare la iron husafell solamente non aggrappandosi per nessuno dei suoi spigoli, ma utilizzando solo corpo centrale e supporti laterali. Se l'atleta dovesse iniziare la prova tenendo a sé la husafell come descritto, scatta la squalifica dalla prova. Nel caso in cui invece l'atleta dovesse afferrare nel modo descritto sopra la husafell a gara in corso, la prova termina e viene conteggiata la distanza percorsa fino a quel punto.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante, resina o fasce adesive durante questa prova, né tantomeno fasce per la presa o guanti. Nel caso in cui l'atleta venisse colto in flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica dalla prova.

#### **Carichi utilizzati :**

Pro U80 kg: 90kg.

Pro U90 kg: 100kg.

Pro U105 kg: 115kg.

Pro Open Class: 140kg.

-La prova finisce quando la Husafell tocca il terreno.

## **Apollon Axle Lift (P.S.L.)**

La "Apollon Axle" è una prova in cui un bilanciere rigido del diametro di 50 mm privo di cuscinetti e non flessibile, viene sollevato sopra la testa.

L'esercizio è molto simile allo slancio nel sollevamento pesi.

I dischi utilizzati avranno misura standard di 450mm di diametro, ed i carichi saranno in parte solidali alla barra. In sequenza i vari aumenti del peso solidale: 42kg, 72kg.

Nella modalità "For Reps" vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti nel tempo designato.

- Tempo massimo della prova: 60 secondi.

### **"For Reps"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra l'Apollon Axle ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.

- Ogni sollevamento valido dovrà partire da terra e concludersi con gambe e braccia distese sopra la testa, piedi non più larghi della larghezza dei gomiti, e non più sfalsati della loro lunghezza.

- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.

### **Penalità :**

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa, mentre contatto o strusciate senza spinta non sono motivo di penalizzazione. In caso di rilevato aiuto con la testa da parte dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'Apollon Axle per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Alla seconda infrazione di questo genere che viene riscontrata, si procede con la squalifica.
- Durante la fase di girata, non è consentito usare come supporto un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa. Dopo il richiamo dell'arbitro, l'atleta dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. In caso di infrazione di tale regola, l'atleta sarà punito con una squalifica dalla prova.
- L'Apollon Axle deve obbligatoriamente atterrare all'interno della pedana indicata dagli organizzatori. In caso di atterraggio dell'attrezzo al di fuori di essa, l'atleta sarà squalificato dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.

Per non creare disagi, si precisa che non sarà possibile interporre panni o asciugamani di alcun tipo tra l'addome e la cintura, a meno che non si tratti di cinture elastiche in neoprene come specificato nella sezione "Attrezzature di supporto".

### **Carichi utilizzati :**

Pro U80 kg: 87kg.

Pro U90 kg: 97kg.

Pro U105 kg: 112kg.

Pro Open Class: 132kg

-La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

## **Truck Pull (PSL)**

Il "Truck Pull" consiste nella traina di un autocarro, un veicolo da trasporto, un camion, autobus o tram i quali vengono trascinati tramite una corda agganciata ad un'imbragatura speciale fornita da F.I.S.Man ed indossata dall'atleta all'altezza del busto. Il vincitore è colui il quale conclude il percorso prestabilito nel minor tempo possibile.

- Tempo massimo 60 secondi.
- Percorso di gara: 25 m ( solo andata ).
- Dopo che l'atleta sarà in posizione e la corda di ancoraggio sarà messa in tensione, l'arbitro potrà fischiare il via ed il conducente rilascerà i freni del veicolo.

### **Penalità :**

- L'atleta non può in alcun modo girarsi ed afferrare la corda che lo lega al mezzo che sta trainando, in seguito a questa azione scatta la completa squalifica dalla prova.
  - Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante, resina o fasce adesive durante questa prova, né tantomeno fasce per la presa o guanti. Nel caso in cui l'atleta viene colto in flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra descritti, sarà squalificato dalla prova.
  - L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica dalla prova.
- La corda d'aiuto sarà facoltativa.

### **Carichi utilizzati :**

Il peso del veicolo da trainare sarà di circa 9500kg per tutte le categorie di peso.

-La prova sarà dichiarata conclusa dall'arbitro quando la parte centrale della ruota anteriore del camion avrà oltrepassato la linea finale, oppure allo scadere del tempo.

## **Wagon Wheel Deadlift (P.S.L.)**

La prova "Wagon Wheel Deadlift" consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con ruote metalliche da 75cm di diametro.

Per questo evento viene utilizzata una Barra dal diametro di 29mm.

Nella modalità "For Reps" vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti nel tempo designato.

- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

### **"For Reps"**

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare da terra il bilanciere ed iniziare la prova. E' possibile toccare l'attrezzo prima del fischio, ma è severamente vietato sollevarlo in anticipo.

- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà avere le gambe e la schiena estese, e l'articolazione delle anche non dovrà formare un angolo concavo tra torace e femori.

- Le ginocchia non fortemente serrate, o la schiena non fortemente iperestesa, non sono motivo di ripetizione non valida in questa prova.

- In questa prova gli atleti hanno la possibilità di togliersi le calzature utilizzate in gara ed indossare solamente dei calzini.

- Vi è la possibilità di eseguire questa prova con solo indosso il corpetto o senza indossare la maglia ufficiale. Non è permesso indossare una qualsiasi altra maglia che non sia quella del campionato.

- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.

### **Penalità:**

- Non è concesso alcun tipo di "rimbalzo" o di "touch and go" ne tantomeno la "tensione continua". Il Bilanciere e i dischi devono sempre essere scaricati completamente al suolo.  
Dopo il primo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica dalla prova.
- Non è permesso lo stile di stacco "sumo" come da regolamento internazionale.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.

### **Carichi utilizzati :**

Pro U80 kg: 240kg

Pro U90 kg: 260kg

Pro U105 kg: 270kg

Pro Open Class: 310kg

-La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.

## **Bag Toss/Weight Over the Bar (P.S.L.)**

Il "Weight Over the Bar" consiste nel lanciare un oggetto o più oggetti di forma rettangolare o quadrata o sferica sopra ed oltre una barra posizionata orizzontalmente, impugnandolo/i per la maniglia con tutte e 2 le mani.

Nella modalità "For Reps" vince colui che lancia tutti gli oggetti oltre la barra nel minor tempo totale; nella modalità "For Max Height" vince colui che riesce ad effettuare il lancio più alto dell'intera sessione rimanendo l'ultimo concorrente in gara.

- Tempo massimo 60s secondi.

"FOR REPS"

- Al fischio dell'arbitro l'atleta posizionato nel punto indicato con almeno un piede su di esso inizierà la prova.

- Per considerare valido il lancio, l'atleta dovrà lanciare l'oggetto oltre e sopra la barra, il lancio sarà conteggiato come valido solo quando il carico toccherà il suolo.

- Dopo ogni lancio mal riuscito l'atleta dovrà recuperare l'oggetto e riposizionarsi sul lato di inizio della prova.

### **Penalità:**

- Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante, resina o fasce adesive durante questa prova, né tanto meno fasce per la presa o guanti. Nel caso in cui l'atleta venisse colto in flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- E' consentito lanciare l'oggetto solo attraverso l'uso delle mani. Nel caso in cui l'atleta utilizzi altre parti del corpo o strumenti esterni, scatta la squalifica dalla prova.

### **Carichi utilizzati :**

Pro U80 kg: 4,5m con Bag da : 14-16-18-20-23kg

Pro U90 kg: 4,5m con Bag da : 16-18-20-23-25kg

Pro U105 kg: 4,5m con Bag da : 16-18-20-23-25kg

Pro Open Class: 4,5m con Bag da : 18-20-23-25-27kg

-La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se alzando un braccio, dichiara l'intento di fermarsi.