Regolamento Competizione: Trigarda II 2023.

Categorie prove gara.

- Novice Women U64 kg.
- Novice Women Open (+64kg).

- Novice Men U90 kg.
- Novice Men Open (+90 kg).

- Rookie Women U64 kg.
- Rookie Women Open (+64kg).

- Rookie Men U80 kg.
- Rookie Men U90 kg.
- Rookie Men U105 kg.
- Rookie Men Open (+105kg)

- Pro Women U64 kg.
- Pro Women Open (+64kg).

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

Luogo Gara.

CrossFit Overfront

Indirizzo: Via Ugo Foscolo, 30, 37014 Castelnuovo del Garda VR

Orari Gara.

Orario Pesa Atleti:

- 09/06/2023 Ore: 20.30.– 21.30.
- 10/06/2023 Ore: 10.45.– 11.15.

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:

- 10/06/2023 Ore: 11.15 – 11.30.

Orario Inizio Competizione :

- Competizione Mattino: 10/06/2023 Ore: 11.30 – 14.00.
- Competizione Pomeriggio: 10/06/2023 Ore: 14.45 – 18.30.
- Premiazione: 10/06/2023 Ore: 18.30 – 19.00.

Prove Gara.

In ordine di svolgimento.

Prove Gara Mattino.

- Barbell Deadlift; Reps/60s. 1vs1 (Novice , Rookie).
- Deadlift Ladder; Reps/75s. (Pro).
-Reverse Slide Drag; Time/15+15m. 1vs1 (Novice , Rookie e Pro).

Prove Gara Pomeriggio.

-Medley: Loading Bag & Yoke Walk & Bag to Shoulder; Reps-Distance/90s. (Rookie e Pro).
- Apollon Axle One C. e P. for reps ; Reps/60s. 1vs1 (Novice , Rookie e Pro).
-Atlas Stone over the Bar; Reps/60s. (Pro).

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 Trigarda II 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:

Apollon Axle One Clean e Press for Reps. 1vs1 (N.S.L. e R.S.L. e 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, e l’Axle un peso di 20kg.

- Tempo massimo: 60 secondi.

"For Reps/Time"

- 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 dalla front rack position 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.
- Vince chi esegue il maggior numero di ripetizioni dalla front rack position senza mai far scendere l’attrezzo al di sotto di essa.

Nota Bene: la front rack position è delineata e definita quando l’Axle è a contatto con ambedue le mani e la clavicole/sterno.

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.
- Una volta effettuata la prima ripetizione valida non sarà più possibile portare a terra l’Axle, pena la fine della 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”.

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

Carichi utilizzati :

Categoria Campionato	**Carichi Prova**
Novice Women U64 kg.	35 kg

Novice Women Open (+64kg).	45 kg
Novice Men U90 kg.	65 kg
Novice Men Open (+90kg)	75 kg
Rookie Women U64 kg.	45 kg
Rookie Women Open (+64kg).	55 kg
Rookie Men U80 kg.	70 kg
Rookie Men U90 kg.	80 kg
Rookie Men U105 kg.	90 kg
Rookie Men Open (+105kg)	100 kg
Pro Women U64 kg.	65 kg
Pro Women Open (+64kg).	70 kg
Pro Men U80 kg.	90 kg
Pro Men U90 kg.	100 kg
Pro Men U105 kg.	110 kg
Pro Men Open (+105kg)	130 kg

Barbell Deadlift 1vs1. (N.S.L. e R.S.L.)

La prova “Barbell Deadlift” consiste nello staccare (sollevare) da terra un bilanciere caricato con normali dischi da 45cm di diametro.
Per questo evento viene utilizzata una Barra dal diametro di 28mm.
Nella modalità “For Reps” vince colui il quale riesce ad effettuare il maggior numero di sollevamenti nel tempo designato.

- Tempo massimo: 60 secondi.

“For Reps/Time”

- 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.
- Vince chi esegue il maggior numero di ripetizioni nel tempo designato.

Penalità:

- Non è concesso alcun tipo di “rimbalzo” o di “touch and go” ne tantomeno ti “tensione continua”. Il Bilanciere e i dischi devono sempre essere scaricati completamente al suolo.
  Dopo il primo richiamo 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.

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

Carichi utilizzati :

Categoria Campionato	**Carichi Prova**
Novice Women U64 kg.	70 kg
Novice Women Open (+64kg).	90 kg
Novice Men U90 kg.	130 kg
Novice Men Open (+90kg)	160 kg
Rookie Women U64 kg.	95 kg
Rookie Women Open (+64kg).	105 kg
Rookie Men U80 kg.	160 kg
Rookie Men U90 kg.	180 kg
Rookie Men U105 kg.	200 kg
Rookie Men Open (+105kg)	210 kg

Reverse Slide Drag 1vs1. (N.S.L. e R.S.L. e P.S.L.)

La prova “Reverse Slide Drag” consiste nel trascinare una slitta caricata con dei dischi da sollevamento pesi attraverso un apposita cinghia da apporsi alla vita, per la distanza indicata.

- Tempo massimo: 90 secondi.
- Percorso : 15+15m.

“For Time/Distance”

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà iniziare il trascinamento della slitta attraverso l’apposita cinghia da apporre ai fianchi e da sorreggere con le mani, come precedentemente indicato. E' possibile toccare l'attrezzo e la cinghia prima del fischio, ma è severamente vietato muoverlo prima dell’inizio del tempo.
- E’ possibile trascinare la slitta rivolgendosi solamente verso di essa, non ruotando il busto dandogli le spalle.
-Una volta giunto alla linea di inversione di marcia con la slitta, l’atleta dovrà ruotare la slitta di 180° e proseguire indietro il trascinamento, sempre attraverso l’apposita cinghia.
- Vince colui che riesce a trascinare la slitta per tutto il percorso indicato nel minor tempo possibile o nel caso della conclusione del tempo sia riuscito a percorrere la distanza maggiore.

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.
- L’atleta non potrà né trascinare né strattonare la slitta dandogli le spalle, ma dovrà essere sempre rivolto verso di essa, con ambedue le mani sulla cinghia. Dopo il primo richiamo scatta la 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 venisse colto in fragrante nell’utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- La cinghia non può essere utilizzata creando ripiegature della stessa sulle mani o sul corpo dell’atleta.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica.

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

Carichi utilizzati (Sottoposti a modifiche in sede di gara una volta constatato il fondo stradale):

Categoria Campionato	**Carichi Prova**
Novice Women U64 kg.	70 kg
Novice Women Open (+64kg).	90 kg
Novice Men U90 kg.	150kg
Novice Men Open (+90kg)	180kg
Rookie Women U64 kg.	80kg
Rookie Women Open (+64kg).	100kg
Rookie Men U80 kg.	160kg
Rookie Men U90 kg.	180kg
Rookie Men U105 kg.	200kg
Rookie Men Open (+105kg)	220Kg
Pro Women U64 kg.	90kg
Pro Women Open (+64kg).	110kg

Pro Men U80 kg.	180kg
Pro Men U90 kg.	200kg
Pro Men U105 kg.	220kg
Pro Men Open (+105kg)	250kg

Deadlift Ladder (P.S.L.).

La prova “Deadlift Ladder” consiste nello staccare (sollevare) da terra una sequenza di 5 bilancieri caricati con normali dischi da 45cm di diametro.
Per questo evento viene utilizzata una Barra dal diametro di 28mm.

- Tempo massimo: 75 secondi.
- Eseguire una ripetizione per ogni bilanciere.

“For Time/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.
- Vince chi esegue il numero totale di ripetizioni nel minor tempo possibile o il maggior numero di ripetizioni eseguite nel limite di tempo, non vengono conteggiati gli intertempi per questa prova.

Penalità:
- Non è concesso alcun tipo di “rimbalzo” o di “touch and go” ne tantomeno ti “tensione continua”. Il Bilanciere e i dischi devono sempre essere scaricati completamente al suolo. Dopo il primo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- E’ obbligatorio seguire la sequenza indicata dagli organizzatori, Dopo il primo richiamo 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.

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

Carichi utilizzati :

Categoria Campionato	**Carichi Prova**				
Pro Women U64 kg.	120 kg	140 kg	160 kg	180 kg	200 kg
Pro Women Open (+64kg).	140 kg	160 kg	180 kg	200 kg	220 kg
Pro Men U80 kg.	210 kg	230 kg	250 kg	270 kg	290 kg
Pro Men U90 kg.	230 kg	250 kg	270 kg	290 kg	310 kg
Pro Men U105 kg.	250 kg	270 kg	290 kg	310 kg	330 kg
Pro Men Open (+105kg)	270 kg	290 kg	310 kg	330 kg	350 kg

Atlas Over The Bar (P.S.L.)

La prova “Atlas Over The Bar” consiste nel sollevare una pietra di forma sferica sopra ed oltre una barra posta orizzontalmente.
Per questo evento l’altezza della barra da terra è 130cm.

- Tempo massimo: 60 secondi.

“For Reps”

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta potrà sollevare la pietra ed iniziare la prova. E’ possibile toccare la pietra prima del fischio; ma è severamente vietato sollevarla in anticipo.
- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà gettare l’Atlas Stone oltre e sopra la barra, il sollevamento sarà conteggiato come valido solo quando la pietra toccherà il suolo.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati.
- La pietra verrà fatta rotolare nuovamente ai piedi dell’atleta da un addetto dello staff.
-Vi è la possibilità di eseguire questa prova senza indossare la maglia ufficiale.
-E’ permesso indossare una qualsiasi maglia che però non presenti loghi e/o scritte di alcun genere; a meno che non precedentemente concordate con l’organizzazione prima dell’inizio della prova.

Penalità:
- Non è consentito usare un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa come supporto durante la fase di girata. L’atleta dopo il richiamo 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 consentito portare con se nessun contenitore di colla sul campo gara durante lo svolgimento della prova. Ma è consentito all’atleta preparare le pietre con la colla se lo riterrà opportuno prima dell’inizio della prova.
- L’applicazione e la rimozione dei collanti sulle braccia è consentita solo nell’apposita area di riscaldamento, che verrà indicata prima dell’inizio della Prova Atlas Stone.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Non è consentito l’utilizzo di colle a base oleosa ma solo resinosa. Per evitare problematiche di qualsiasi tipo agli atleti le marche di colla consigliate sono la Spider Tack e la Elite Tacky e similari.

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

Carichi utilizzati :

Categoria Campionato	**Carichi Prova**	
Pro Women U64 kg.	78 kg	98 kg
Pro Women Open (+64kg).	78 kg	98 kg
Pro Men U80 kg.	130 kg	143 kg
Pro Men U90 kg.	130 kg	143 kg
Pro Men U105 kg.	143 kg	164 kg
Pro Men Open (+105kg)	164 kg	190 kg

Anche un singolo sollevamento con un Atlas di carico superiore vale sempre più di un qualsiasi numero di sollevamenti con un Atlas di carico inferiore.

Medley: Loading Bag & Yoke Walk & Bag to Shoulder (R.S.L. e P.S.L.)

La prova “Medley l.B & Y.W & B.t.S.” consiste in tre fasi distinte: trasportare una Sand Bag per 10m, poi trasportare uno Yoke per altri 10m e infine sollevare una Sand Bag alla spalla per il massimo numero di ripetizioni possibili.

- Tempo massimo: 90 secondi.

“For Time/Distance+Reps”

- Al fischio dell’arbitro l’atleta potrà sollevare la Bag ed iniziare la prova. E’ possibile toccare la sacca prima del fischio; ma è severamente vietato sollevarla in anticipo.
-Una volta conclusa la distanza designata da percorrere con la Bag (che andrà posta su un piedistallo), si potrà passare al trasporto dello Yoke.
-Concluso anche il trasporto dello Yoke (fino a toccare la linea indicata) l’atleta potrà passare ad effettuare i sollevamenti alla spalla con la Bag.
-Ogni sollevamento alla spalla dovrà concludersi con le gambe distese, e la sacca trattenuta sulla spalla tramite l’ausilio di un solo braccio (lo stesso della spalla interessata). L’atleta dovrà sempre aspettare la convalida dell’arbitro per poter riportare al suolo la Bag e procedere con il sollevamento successivo.
- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei sollevamenti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base dei sollevamenti validi effettuati/metri percorsi.

Penalità:

- Non è consentito usare un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa come supporto durante la fase di trasporto/sollevamento. L’atleta dopo il richiamo dovrà riportare a terra l'attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.
- 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.
- 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 fragrante nell’utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- Nel caso in cui l'atleta compia più di due passi trascinando lo yoke appoggiandolo a terra completamente o anche in una sola parte, la prova si interrompe in quel punto. Sarà valida ai fini della classifica, la distanza fino a li percorsa.

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”.

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

Carichi utilizzati

Carichi utilizzati	Carico Bag	Carico Yoke	Carico Bag
Rookie Women U64 kg.	45 kg	150 kg	45 kg
Rookie Women Open (+64kg).	50 kg	170 kg	50 kg
Rookie Men U80 kg.	90 kg	220 kg	70 kg
Rookie Men U90 kg.	90 kg	240 kg	70 kg
Rookie Men U105 kg.	100 kg	260 kg	90 kg

Rookie Men Open (+105kg)	100 kg	280 kg	90 kg
Pro Women U64 kg.	70 kg	190 kg	50 kg
Pro Women Open (+64kg).	70 kg	210 kg	50 kg
Pro Men U80 kg.	90 kg	280 kg	70 kg
Pro Men U90 kg.	100 kg	300 kg	90 kg
Pro Men U105 kg.	120 kg	320 kg	100 kg
Pro Men Open (+105kg)	135 kg	360 kg	120 kg