

Regolamento Prove 2022 Black Bulls Cup.

Prove Gara

Prove Rookie Strongman League: Farmer's Walk; Apollon Axle; Barbell Deadlift.

Prove Pro Strongman League: Farmer's Walk; Apollon Axle; Barbell Deadlift; Barbell Squat.

Orari Gara

Ore: 9.30-10 Distribuzione maglie, conteggio atleti.

Ore: 10-10,45 Pesa.

Ore: 11-13: Farmer'S Walk ; Apollon Axle.

Ore: 13-13,45: Pausa Pranzo.

Ore: 13,45-17,30.: Barbell Deadlift (Le categorie Pro gareggeranno per prime in questa prova); Barbell Squat.

Ore: 17,45: Premiazioni.

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 arbitrare 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.
 - Gli organizzatori degli eventi possono eventualmente modificare i carichi e le distanze delle prove o aggiungerne di nuove in accordo con F.I.S.Man, dopo un'analisi tecnica di quest'ultima sulle richieste effettuate. Modifiche che verranno comunicate 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.

Fanno caso a parte le competizioni che vengono "rinviate" in data da definirsi, dove F.I.S.Man provvederà al rimborso della quota di iscrizione dei partecipanti che lo richiederanno.

REGOLAMENTO PROVE:

•FARMER'S WALK/FRAME CARRY (P.S.L. e R.S.L.)

Il "Farmer's Walk" , "Frame Carry" è una prova che si ispira al lattaiolo che trasporta i fusti contenenti il latte con ognuna delle due mani si dovranno afferrare e trasportare oggetti pesanti per una certa distanza e nel più breve tempo possibile.

- Tempo massimo: 75 secondi.
- Percorso gara : 15 m andata e 15 m ritorno (30 m totali).
- Ogni atleta può appoggiare il peso in qualsiasi momento della gara e ripartire senza alcuna penalità, se durante una di queste operazioni i Farmer's (punte del Frame) dovessero risultare non allineati rispetto alla linea intermedia o finale, **avrà la facoltà di** riportare allo stesso livello il Farmer's (la punta del Frame) più avanzato rispetto a quello retrostante **oppure avrà la facoltà di sollevare il farmer più arretrato per riallinearlo con il farmer più avanzato, in questo caso sarà però tenuto a sollevarlo con una sola mano**
- L' inversione di marcia dell'atleta sarà possibile quando ambedue i Farmer's (punte del Frame) avranno toccato con la punta anteriore (rispetto al senso di marcia del primo tratto) la linea intermedia. La prova sarà considerata conclusa quando i Farmer's (Frame) avranno oltrepassato con entrambe le estremità posteriori dell'attrezzo (posteriori rispetto al senso di marcia) per intero la linea di partenza/fine. Nel caso in cui uno dei due non dovesse oltrepassare o toccare la linea, l'atleta è tenuto a **sollevare il farmer più arretrato per riallinearlo con il farmer più avanzato, però sarà tenuto a sollevarlo con una sola mano o altrimenti avrà la facoltà di riportare allo stesso livello il Farmer's (la punta del Frame) più avanzato rispetto a quello retrostante per poi procedere nel sollevamento di entrambi.**

-Penalità:

- Se l'atleta dovesse spingere volontariamente i Farmer's/Frame (appoggiati al suolo) per farli avanzare, sarà ammonito ed obbligato dal giudice di gara a riportarli indietro prima di poter avanzare nuovamente. Se recidivo, scatta la squalifica dalla prova.
- Nel caso in cui un atleta esca fuori dal percorso indicato, sarà penalizzato con immediata conclusione della prova in quel punto. Se nell'uscire dal percorso verranno ostacolati altri atleti scatta la squalifica dalla prova. 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 flagrante 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.

Eccezione per gli atleti i quali hanno le mani ferite, dopo aver fatto prendere visione agli arbitri del problema, è possibile indossare cerotti o bendaggi nella zona ferita della mano in questione.

-Carichi utilizzati :

Rookie Woman -64kg: 60 kg per mano (120 kg totali).

Rookie Woman Open (+64kg): 65 kg per mano (120 kg totali).

Pro Woman Class -64kg: 70 kg per mano (140 kg totali).

Pro Woman Class Open (+64kg): 75 kg per mano (150 kg totali).

Rookie u80kg : 80 kg per mano (160 kg totali).

Rookie u90kg: 90 kg per mano (180 kg totali).

Rookie u105kg: 100 kg per mano (200 kg totali).

Rookie Open (+105kg): 110 kg per mano (220 kg totali).

Pro u80kg: 110 kg per mano (220 kg totali).

Pro u90kg: 120 kg per mano (240 kg totali).

Pro u105kg: 130 kg per mano (260 kg totali).

Pro Open Class: 140 kg per mano (280 kg totali).

La prova sarà dichiarata conclusa dall'arbitro quando le estremità posteriori delle farmers (rispetto al senso di marcia dell'atleta) avranno oltrepassato la linea finale, oppure allo scadere del tempo.

●APOLLON AXLE(PSL e RSL)

La "Apollon Axle" è una prova in cui un bilanciere rigido del diametro di 50 mm viene sollevato più volte possibile sopra la testa. L'esercizio è molto simile allo slancio nel sollevamento pesi. Nella modalità "Reps" vince colui il quale esegue più ripetizioni, in quella "Max" vince l'atleta che alzerà il peso più alto.

- Tempo massimo 75 secondi.

Modalità "For Reps":

- Al fischio dell'arbitro l'atleta potrà sollevare da terra l'apollon 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.

-Penalità :

- Non sono consentiti aiuti (spinte/appoggi) con la testa, mentre contatto o strusciate senza spinta non sono motivo di penalizzazione. L'atleta dopo il richiamo dovrà riportare a terra l'apollon axle per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.

- 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 concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova, se l'atleta fosse scoperto dal giudice durante l'utilizzo di codesti materiali, scatta la squalifica dalla prova.

- Se l'Apollon Axle non viene fatta atterrare sulla pedana indicata dagli organizzatori scatta la squalifica 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 :

Rookie Woman -64kg: 45kg

Rookie Woman Open (+64kg): 50kg

Pro Woman Class -64kg: 55kg

Pro Woman Class Open (+64kg): 60kg

Rookie u80kg : 70kg

Rookie u90kg: 80kg

Rookie u105kg: 90kg

Rookie Open (+105kg): 100kg

Pro u80kg: 90kg

Pro u90kg: 100kg

Pro u105kg: 110kg

Pro Open Class: 120kg

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

• **BARBELL DEADLIFT (PSL e RSL)**

La "Barbell Deadlift" consiste nel sollevare un bilanciere caricato con pesi da 45 cm di diametro. Vince colui il quale riesce ad effettuare il sollevamento più pesante dell'intera sessione, oppure colui il quale compie un numero maggiore di sollevamenti nel tempo massimo a seconda della modalità della prova: "For Reps" o "Max".

- Tempo massimo 75 secondi.

Modalità "For Reps":

- Al fischio dell'arbitro l'atleta già posizionato con la presa salda sull'attrezzo inizierà la prova.

- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà avere le gambe e 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.

- Prima di riportare al suolo l'attrezzo per ripartire con il sollevamento, l'atleta dovrà aver appoggiato a terra la struttura scaricando completamente la tensione.

- Carichi utilizzati :

Rookie Woman -64kg: 100 kg

Rookie Woman Open (+64kg): 110 kg

Pro Woman Class -64kg: 130 kg

Pro Woman Class Open (+64kg): 140 kg

Rookie u80kg : 160 kg

Rookie u90kg: 180 kg

Rookie u105kg: 200 kg

Rookie Open (+105kg): 210 kg.

Pro u80kg: 210 kg.

Pro u90kg: 230 kg.

Pro u105kg: 250 kg.

Pro Open Class: 270 kg.

-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.

- Penalità:

- Non è concesso alcun tipo di “rimbalzo” o “touch and go”. Il carico del bilanciere o della struttura dovrà essere scaricato completamente al suolo. Se questo non dovesse avvenire dopo il richiamo, l’atleta è tenuto a portare a terra l’attrezzo per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica dalla prova.

Non è permesso lo stile di stacco “sumo” come da regolamento internazionale.

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

• BARBELL SQUAT (PSL)

Il “Barbell Squat” consiste nell’eseguire un movimento di Squat arrivando ad eseguire un affondo tale da portare la linea superiore delle anche alla solita altezza della linea superiore delle ginocchia (Squat Parallelo), tornando poi nella posizione iniziale con gambe distese e busto eretto.

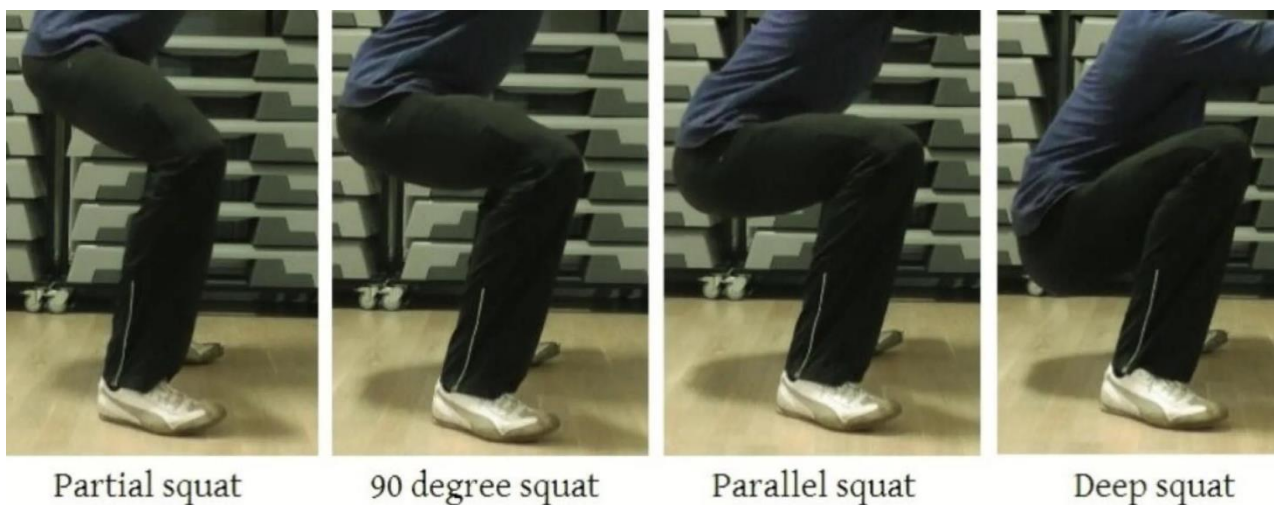
Vince colui il quale compie un numero maggiore di sollevamenti nel tempo massimo a seconda della modalità della prova: "For Reps".

- Tempo massimo 75 secondi.

Modalità “For Reps”:

- Al fischio dell'arbitro, l'atleta già posizionato con il bilanciere sulle spalle ed arretrato rispetto ai supporti iniziali e con gambe distese e busto eretto inizierà la prova.

- Per considerare valido il sollevamento, l'atleta dovrà eseguire un affondo tale da portare la linea delle anche all'altezza della linea delle ginocchia posizionando il femore parallelo al suolo (Parallel squat).



- Prima di risalire l'atleta dovrà aver raggiunto la profondità "minima" di parallelo, nel caso non fosse l'arbitro farà notare il mancato affondo all'atleta, oppure in caso di sollevamento eseguito correttamente convaliderà con un segno della mano o con un avviso vocale concordato in sede di gara.

Penalità:

- Non è permesso appoggiare ai supporti iniziali il bilanciere, oppure ai supporti di sicurezza della prova risalendo senza bilanciere; pena la fine della 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 flagrante nell'utilizzo dei componenti sopra elencati, scatta la squalifica dalla prova.
- Non è permesso cambiare la propria impostazione di Squat (larghezza piedi ecc) dopo averla settata nella fase di misurazione dei supporti di sicurezza per la profondità. Le ripetizioni non almeno parallele non verranno conteggiate.

Carichi utilizzati :

Pro Woman Class -64kg: 70 kg

Pro Woman Class Open (+64kg): 80 kg

Pro u80kg: 160 kg.

Pro u90kg: 170 kg.

Pro u105kg: 180 kg.

Pro Open Class: 200 kg.

-In questa prova gli atleti hanno la possibilità di togliersi le calzature ed indossare solamente dei calzini a loro discrezione.

- Non è permesso indossare una qualsiasi altra maglia che non sia quella del campionato, sopra o sotto il corpetto se l'atleta reputerà utile il suo utilizzo.

- La prova finisce quando l'atleta esaurisce il tempo, oppure se non riesce a rialzarsi dall'affondo di movimento.