

# **Regolamento Prove 2022 Trigarda.**

## **Prove Gara**

### **Prove Rookie Strongman League:**

- Medley Press & to shoulder for reps/75s.
- Yoke Walk/30m.
- Barbell Deadlift for reps/75s.
- Medley Loading Bag and Reverse Slide Drag.

### **Prove Pro Strongman League:**

- Medley Press & to shoulder for reps/75s.
- Yoke Walk/30m.
- Barbell Deadlift for reps/75s.
- Medley Loading Bag and Reverse Slide Drag.
- Atlas Stone over the Bar for reps/75s.

## **Orari Gara**

Ore: 9.30-10. Pesa Atleti e distribuzione maglie.

Ore: 10-10.15: Briefing Atleti.

Ore: 10.15: Inizio Competizione.

- Medley Press & to Shoulder

- Yoke Walk

- Barbell Deadlift

Ore: 13.30-14,00: Pausa Pranzo.

Ore: 14-14.15: Briefing Atleti.

Ore: 14.15: Seconda fase competizione.

-Medley Loading Bag and Reverse Slide Drag

-Atlas Stone over the Bar

Ore: 18.00: 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 simili 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.
  - 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:**

### **• BARBELL DEADLIFT (PSL e RSL). 1vs1**

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.

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

#### **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.

**YOKE (PSL e RSL). 1vs1**

Lo "Yoke" è una prova di resistenza e velocità con carico sulle spalle. Vince chi completa il percorso nel minor tempo possibile, o realizza il maggior numero di metri nel tempo massimo.

- Tempo massimo 75 secondi.

- Percorso di gara: 25 m ( solo andata ).

- Al fischio d'inizio dell'arbitro, il concorrente in gara potrà sollevare l'attrezzo da terra e cominciare la propria prova.

- L'attrezzo può essere appoggiato a terra, completamente o in una sua parte per un numero illimitato di volte, purché l'atleta non trascini l'attrezzo avanzando quando questo è a contatto con il terreno.

**Carichi utilizzati :**

Rookie Woman -64kg	: 150kg
Rookie Woman Open (+64kg)	: 160 kg
Pro Woman Class -64kg	: 170 kg
Pro Woman Class Open (+64kg)	: 190 kg
Rookie u80kg	: 220 kg
Rookie u90kg	: 240 kg
Rookie u105kg	: 260 kg
Rookie Open (+105kg)	: 280 kg.
Pro u80kg	: 280 kg.
Pro u90kg	: 300 kg.
Pro u105kg	: 320 kg.
Pro Open Class	: 350 kg.

**Penalità:**

- 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.

- 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 dalla prova. L'atleta ostacolato può decidere se ripetere o meno la prova.
  - Non è concesso l'utilizzo di alcun tipo di collante o resina durante questa prova. Se l'atleta fosse sorpreso dai giudici di gara nell'utilizzo di questi, scatta la squalifica dalla prova.
  - L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda sarà squalificato dalla prova.
- La prova sarà dichiarata conclusa dall'arbitro quando lo yoke avrà toccato la linea finale con le estremità anteriori dell'attrezzo, oppure allo scadere del tempo.

## **ATLAS OVER THE BAR (PSL).**

L' "Atlas Over the Bar" consiste nel sollevare una pietra di forma sferica sopra ed oltre una barra posizionata orizzontalmente .

Vince colui il quale riesce ad effettuare più sollevamenti entro il tempo massimo.

- Tempo massimo 75 secondi.

### **"For Reps"**

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

### **Carichi utilizzati :**

Pro Woman Class	: 78 kg.
Pro Welter Class	: 98kg.
Pro Extra Class	: 130kg.
Pro Heavy Class	: 143kg.
Pro Open Class	: 164 kg.

### **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 nessun contenitore di colla sul campo gara, l'applicazione e la rimozione dei collanti è consentita solo nell'apposita area, che verrà indicata prima dell'inizio della competizione .
- 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.
- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica.

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

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

## **MEDLEY PRESS E TO SHOULDER ATLAS OVER THE BAR (PSL e RSL).**

Questa prova consiste nel sollevare da terra a sopra la testa un bilanciere caricato con classici dischi bumper per un numero totale di 3 ripetizioni per poi passare al sollevamento di un keg sopra la testa per le categorie femminili, e di una sacca di sabbia fino alla spalla per le categorie maschili, questo per il numero maggiore di ripetizioni totalizzabili nel tempo limite.

Vince colui che totalizza il numero massimo di ripetizioni entro il tempo limite.

- Tempo massimo 75 secondi.

- 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.

- 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.

Questa dinamica verrà seguita anche per il Keg press che dovrà toccare terra per poter partire con il sollevamento seguente.

Nel caso della fase due dove dovrà essere sollevata fino alla spalla la sacca di sabbia il sollevamento verrà considerato valido quando l'atleta avrà posizionato la sacca in modo stabile sulla zona di spalla-trapezio-collo, staccando la mano opposta mostrando il raggiungimento dell'equilibrio, le gambe dovranno essere distese.

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

### **Carichi utilizzati :**

Rookie Woman -64kg	: Bilanciere da 45kg/3 reps + Keg (Press) 20kg/For Reps.
Rookie Woman Open (+64kg)	: Bilanciere da 50kg/3 reps + Keg (Press) 20kg/For Reps.
Pro Woman Class -64kg	: Bilanciere da 55kg/3 reps + Keg (Press) 30kg/For Reps.
Pro Woman Class Open (+64kg)	: Bilanciere da 60kg/3 reps + Keg (Press) 30kg/For Reps.
Rookie u80kg	: Bilanciere da 70kg/3 reps + Sandbag (to Shoulder) 50kg For Reps.
Rookie u90kg	: Bilanciere da 80kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 70kg For Reps.
Rookie u105kg	: Bilanciere da 90kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 90kg For Reps.
Rookie Open (+105kg)	: Bilanciere da 100kg /3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 130kg For Reps.
Pro u80kg	: Bilanciere da 90kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 50kg For Reps.
Pro u90kg	: Bilanciere da 100kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 70kg For Reps.
Pro u105kg	: Bilanciere da 110kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 90kg For Reps.
Pro Open Class	: Bilanciere da 120kg/3 reps+ Sandbag (to Shoulder) 135kg For Reps.

### **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 il bilanciere/keg per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo richiamo scatta la squalifica.
- 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.

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".

- L'atleta ha a disposizione 1 falsa partenza, alla seconda scatta la squalifica.

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

## **MEDLEY LOADING BAG E REVERSE SLIDE DRAG.**

Questa prova consiste nel trasportare per 15m una sacca di sabbia, trascinare per altri 15m (in direzione opposta al trasporto iniziale della sacca) una slitta attraverso delle maniglie; per poi tornare indietro (senza sovraccarico) per altri 15m e riportare al punto di partenza la sacca iniziale.

Vince chi completa nel minor tempo possibile il sollevamento oppure chi percorre la distanza maggiore entro il tempo limite.

- Tempo massimo 60 secondi.

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

- Per questa prova non saranno presi in considerazione gli intertempi dei trasporti. La classifica è stilata esclusivamente sulla base del tempo finale o dei metri effettuati trasportando i sovraccarichi.

### **Carichi utilizzati :**

Rookie Woman -64kg	: Sandbag da 50kg/15m + Slitta da 60kg/15m + Sandbag da 50kg/15m.
Rookie Woman Open (+64kg)	: Sandbag da 50kg/15m + Slitta da 80kg/15m + Sandbag da 50kg/15m.
Pro Woman Class -64kg	: Sandbag da 50kg/15m + Slitta da 60kg/15m + Sandbag da 50kg/15m.
Pro Woman Class Open (+64kg)	: Sandbag da 70kg/15m + Slitta da 80kg/15m + Sandbag da 70kg/15m.
Rookie u80kg	: Sandbag da 70kg/15m + Slitta da 160kg/15m + Sandbag da 70kg/15m.
Rookie u90kg	: Sandbag da 90kg/15m + Slitta da 180kg/15m + Sandbag da 90kg/15m.
Rookie u105kg	: Sandbag da 90kg/15m + Slitta da 200kg/15m + Sandbag da 90kg/15m.
Rookie Open (+105kg)	: Sandbag da 130kg/15m + Slitta da 220kg/15m + Sandbag da 130kg/15m.
Pro u80kg	: Sandbag da 90kg/15m + Slitta da 160kg/15m + Sandbag da 90kg/15m.
Pro u90kg	: Sandbag da 90kg/15m + Slitta da 180kg/15m + Sandbag da 90kg/15m.
Pro u105kg	: Sandbag da 90kg/15m + Slitta da 200kg/15m + Sandbag da 90kg/15m.
Pro Open Class	: Sandbag da 135kg/15m + Slitta da 220kg/15m + Sandbag da 135kg/15m.

### **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.
- Una volta sollevato il barile ed oltrepassata la linea di partenza, l'atleta potrà appoggiare l'oggetto a terra quante volte desidera. Nel caso in cui dovesse avvenire un rotolamento, è tenuto a riportare l'oggetto nel punto indicato dall'arbitro pena la squalifica dalla 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 maniglia. 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 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.

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