

# **Regolamento Apollon Axle Lift e Barbell Deadlift Massimale.**

## **-Modalità gara:**

Le categorie di peso per gli uomini sono le stesse del campionato F.I.S.Man: -80kg; -90kg; -105kg; Open (+105kg).

Le categorie di peso per le donne sono le stesse del campionato F.I.S.Man: -64kg; Open(+64kg).

Le modalità per la pesa degli atleti sono le stesse del campionato Strongman; tutti gli atleti sono tenuti a presentarsi alla pesa negli orari definiti per ogni gara.

Il carico su Bilanciere e Log andrà ad aumentare e non verranno mai scaricati, quindi gli atleti non saranno divisi necessariamente per categorie di peso ma ordinati inizialmente a parità di carico selezionato per la classifica annuale dell'anno in corso (anno precedente se trattasi della prima competizione dell'anno) e data iscrizione.

Nel caso in cui gli scritti siano di numero consistente, gli atleti verranno scaglionati in 3 rispettivi accorpamenti : Donne; Uomini -80kg,-90kg e Uomini -105kg, +105kg.

-Presentarsi entro 60 secondi sulla pedana dopo che l'arbitro avrà chiamato l'atleta. E' fortemente consigliato prepararsi a bordo pedana durante il sollevamento dell'atleta precedente. La trasgressione a questa regola è motivo di squalifica per l'atleta che vi incorrerà.

## **-Modalità per la classifica di specialità, classifica della combinata e Record:**

Vince l'atleta che ha effettuato il sollevamento con il carico maggiore nella rispettiva categoria di peso.

A parità di carico sollevato vince l'atleta con un peso corporeo minore; per tale criterio viene preso in considerazione uno scarto minimo di 0,1kg.

Se dovesse presentarsi anche una parità di peso corporeo, si aggiudica la vittoria chi dei due atleti ha effettuato il sollevamento per primo.

**Vince la combinata delle due alzate (Log Lift e Tire Deadlift o Apollon Axle Lift e Barbell Deadlift) chi si classifica meglio nelle due specialità totalizzando il numero minore di punti, a parità di posizione complessiva migliore, vince chi ha il peso corporeo minore. Con valenza sia nella nella combinata per la categoria di peso di appartenenza, sia nella combinata assoluta.**

Esempio:

Posizione	Posizione Log/Axle	Posizione DL	Posizione totale
Atleta E	3°	1°	1° (4pt)
Atleta B	2°	5°	2° (7pt)
Atleta C (93kg Bw)	1°	8°	3° (9pt)
Atleta D (98kg Bw)	6°	3°	4° (9pt) Bw >
Atleta R	8°	2°	5° (10pt)
Atleta W	5°	6°	6° (11pt)
Atleta Q	9°	4°	7° (13pt)
Atleta H (102kg Bw)	4°	10°	8° (14°pt)
Atleta T (104,5kg Bw)	7°	7°	9° (14pt) Bw >
Atleta M	10°	9°	10° (19pt)

-Per stabilire un nuovo record è necessario aumentare il precedente di almeno 1kg.

- Se due partecipanti alla competizione effettuano la chiamata del record in 4° prova, ed il primo dei due atleti in ordine di entrata in gara effettua il sollevamento, l'altro dovrà necessariamente chiamare un peso superiore.
- Se due atleti sollevano il medesimo carico, stabilisce il nuovo record chi ha effettuato il sollevamento per primo, ma la competizione di categoria e/o assoluta viene vinta da chi ha il peso corporeo minore.

#### **-Modalità per la qualifica alla finale di campionato:**

E' possibile qualificarsi per la Finale del Campionato Italiano di Strongman (The Final); se è stato effettuato il tesseramento annuale al campionato prima (e nei tempi previsti) della competizione.

Ottiene il pass per la finale chi si qualifica al 1° posto della classifica "combinata" della categoria di peso di appartenenza, oppure chi si qualifica al 1° posto della classifica "combinata" assoluta. Sia nelle categorie femminili che maschili.

Il pass è ottenuto anche da un atleta che pur gareggiando da solo in categoria, esegue 2 record italiani nelle due alzate di specialità della competizione (Log Lift e Tire DI o Apollon Lift e B. Dealdift).

Il Maxima in questione, svolto in data 18/12/2021 sarà valevole per la qualifica alla finale di campionato 2022.

#### **-Modalità di chiamata in pedana:**

L'atleta chiamato dal presentatore per effettuare il tentativo, avrà a disposizione 30 secondi di tempo per presentarsi in pedana, pronto per effettuare l'alzata; esauriti questi secondi, l'arbitro inizierà il conto alla rovescia per dare inizio al tempo a disposizione per il compimento del sollevamento (60s).

Dopo ogni chiamata in pedana, il presentatore indicherà agli atleti successivi di prepararsi per l'entrata.

Se un atleta non dovesse presentarsi entro i 30s sulla pedana, perderà la possibilità di effettuare il sollevamento e sarà costretto a passare al turno successivo, non potendo ripetere il tentativo con il carico chiamato per l'alzata in questione.

L'atleta può essere accompagnato dal preparatore/accompagnatore fino al bordo del campo gara nella posizione designata (solitamente in corrispondenza del contenitore della magnesite).

L'accompagnatore potrà interagire con l'arbitro solo per constatare e segnalare che l'atleta sia pronto per il conto alla rovescia, durante il tempo tecnico impiegato dallo stesso per la preparazione ed il posizionamento delle fasce nella prova dello stacco.

I tempi di preparazione non devono andare a compromettere il lineare svolgimento della competizione, qualsiasi irregolarità sarà sanzionata a discrezione degli arbitri.

In nessun caso è permesso ai preparatori ed accompagnatori di entrare nell'area della pedana durante lo svolgimento della prova.

#### **-Modalità alzate:**

Ad ogni atleta sono concessi 3 tentativi, una volta eseguito un tentativo il carico seguente dovrà essere ogni volta uguale o maggiore. Nel caso un atleta dovesse fallire l'alzata e volesse tentare nuovamente con il carico precedentemente dichiarato, potrà farlo una volta effettuati tutti i tentativi dei restanti atleti con quello stesso carico.

Nel caso l'atleta fosse l'unico in lista a tentare quel carico, avrà diritto a 3 minuti di riposo prima di procedere col nuovo tentativo. **Se l'atleta dovesse essere d'accordo, può scegliere di far procedere la**

competizione con il carico superiore e ritentare la propria alzata dopo che i tentativi con il carico più alto saranno conclusi. Scegliendo questa opzione, avrà negata la possibilità di tentare in seguito l'alzata con il carico superiore che si è già concluso.

Nel caso in cui l'atleta volesse provare il nuovo record di categoria, avrà la possibilità di effettuare tale tentativo migliorando il record in vigore in quel momento di almeno **1kg**.

Il 4° tentativo sarà concesso solamente nel caso in cui il 3° tentativo sia stato convalidato; oppure nel caso in cui già nel 3° tentativo sia stata effettuata una chiamata di record anche se non convalidata (in questo caso il carico del 3° e del 4° tentativo dovrà essere il medesimo).

-Una volta dichiarato un carico ad inizio competizione o tra un turno e l'altro, sarà possibile solamente aumentare tale valore e non diminuirlo.

-Una volta iniziato il turno degli atleti con un determinato carico, non sarà possibile a nessun partecipante cambiare il valore della propria chiamata nel valore in questione, e non sarà possibile aumentare il valore (dichiarato precedentemente) in questione, una volta che il primo atleta di quella stessa sessione avrà iniziato il sollevamento (convocato per effettuare l'alzata).

### **-Carichi della competizione:**

Successione carichi Apollon Axle espressi in kg :

42, 47, 52, 57, 62, 67, 72, 77, 82, 87, 92, 94, 99, 104, 109, 114, 116, 121, 126, 131, 136, 141, 146, 151, 156, 161, 166, 171 e così via.

Successione carichi Barbell Deadlift espressi in kg:

60,65,70,75,80,85,90,95,100,105, 110, 115,120,125,130,135,145,150,155,160,165 ,170,175,180, 185, 190, 195, 200, 205, 210, 215, 220, 225, 230, 235, 240, 245, 250, 255, 260, 265, 270, 275, 280, 285, 290, 295, 300, 305, 310, 315, 320, 325, 330, 335, 340, 345, 350, 355, 360, 365, 370, 375, 380, 385, 390, 395, 400 e così via.

### **-Regolamento prove.**

#### **Premessa**

Per garantire l'imparziale e sportivo svolgimento di tutti gli eventi, 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, in modo da non comprometterne le normali e corrette dinamiche sportive.**

- **Regole generali per gli eventi del campionato Strongman Italia:**

- Una volta iniziato una prova, la gestione degli attrezzi da gara è a completa discrezione dell'atleta, che dovrà gestirli e controllarli nei termini specifici di ogni prova. Oppure come indicato dal regolamento della prova in questione.

- Come specificato nel regolamento generale, sarà obbligatorio indossare calzature e maglia da gara, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova.

- Non sarà possibile utilizzare collanti o similari su nessuna parte del corpo o della propria attrezzatura durante lo svolgimento degli eventi, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova.

- Non sarà possibile indossare guanti o fasciature di alcun tipo sulle mani, se non precisato diversamente nei regolamenti specifici di ogni prova. 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 un 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 la prova in questione. Se l'atleta in di cui sopra risultasse essere l'ultimo in ordine di partenza, avrà diritto a 3 minuti di pausa.

### **-Stabilità e convalida del sollevamento**

Una volta sollevato il carico sopra la propria testa nella posizione adeguata (specificata nel regolamento), l'atleta dovrà rimanere immobile per un tempo abbastanza lungo da ottenere la convalida da parte dell'arbitro. Qualsiasi movimento dei piedi o segno di instabilità marcata, sarà motivo di prolungamento del tempo di convalida.

**Modalità simili per le dinamiche di posizione adeguata e stabilità, saranno applicate al sollevamento di stacco da terra come espresso nel regolamento specifico della specialità.**

La prova sarà convalidata dall'arbitro con un movimento del braccio esteso e discendente, accompagnato dal fischio se le condizioni acustiche lo permetteranno.

Le due prove seguono le seguenti modalità come da campionato F.I.S.Man:

### **APOLLON AXLE(PSL e RSL)**

La "Apollon Axle" è una prova in cui un bilanciere rigido del diametro di 50 mm viene sollevato sopra la testa. L'esercizio è molto simile allo slancio nel sollevamento pesi.

**I carichi saranno in parte solidali alla barra, in sequenza i vari aumenti del peso solidale: 42kg, 72kg, 94kg, 116kg, 146kg.**

Nella modalità "Max" vince l'atleta che alzerà il peso più alto.

- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

"FOR MAX"

- 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 dell'arbitro, dovrà riportare a terra l'apollon axle per poter ripetere il sollevamento e continuare la prova. Al secondo si procede con la squalifica.
- **Non è consentito usare un qualsiasi ripiegamento della cintura esterno ad essa, come supporto durante la fase di girata. Dopo il richiamo, 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, se l'atleta fosse scoperto dal giudice durante l'utilizzo di codesti materiali, sarà punito con una squalifica dalla prova.
- Se l'Apollon Axle non viene fatta atterrare sulla pedana indicata dagli organizzatori, l'atleta 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 dichiara, alzando un braccio, di fermarsi.

### **BARBELL DEADLIFT (PSL e RSL)**

La prova "Barbell Deadlift" consiste nel sollevare un bilanciere caricato con pesi da 45 cm di diametro, **per questo evento verrà utilizzata una DL Bar dal diametro di 27mm.**

Nella modalità "Max" vince colui il quale riesce ad effettuare il sollevamento più pesante dell'intera sessione.

- Tempo massimo per tentativo: 60 secondi.

"For Max"

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

### **Penalità:**

- Non è concesso alcun tipo di "rimbalzo" o "touch and go". In caso di mancata chiusura del movimento al primo tentativo, 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.

-Per favorire la massima prestazione da parte degli atleti, è possibile a loro o a o chi per loro, di concordare un gesto per dare il via libera all'arbitro nell'inizio del contro alla rovescia. I tempi di preparazione non devono andare a compromettere il lineare svolgimento della competizione. Qualsiasi irregolarità sarà sanzionata a discrezione degli arbitri di giornata.

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

### **-Normativa Sanitaria 2021.**

Tutte le norme di accesso alla competizione e di comportamento sono subordinate alle regole espresse nel regolamento generale R.G.2021.1.00 e saranno vevoli per tutta la durata della competizione all'interno del palazzetto.