



# Gara strongman

DATA: 19 Giugno 2010

LUOGO : Solaro (MI)

PESATURA: dalle ore 18:00 alle ore 19:00

INIZIO GARA ore 19:30/20:00

ISCRIZIONE GARA : 10,00 EURO

TERMINE ISCRIZIONE 10 GIUGNO 2010

Organizzatore Sudano Francesco cell: 339/8741120

La gara si svolgerà in concomitanza della Notte Bianca a Solaro e durante lo svolgimento della stessa l'organizzatore avrà la facoltà di inserire delle esibizioni di conseguenza la durata della gara non è definibile a priori, ma indicativamente sarà nell'ordine di 2/3 ore.

Prima dell'inizio della gara verranno spiegate le varie prove. A breve seguiranno foto relative alle prove da eseguire.

## **1° EVENTO**

### **APOLLO PRESS ( Alzata massima con 3 tentativi )**

Il bilanciere sarà di un diametro di 50mm con delle ruote di ferro posto nei lati del bilanciere. Gli atleti verranno chiamati in ordine in base alla prima alzata dichiarata durante le operazioni di peso. La prova viene svolta con un "VIA" del giudice a sollevare da terra il bilanciere fino al petto con una girata e sollevato fino a sopra la testa con le braccia distese il giudice dirà "GIU" e quindi l'atleta potrà buttare giù il bilanciere che sarà preparato per l'atleta successivo. Ogni atleta avrà a disposizione 3 tentativi per raggiungere la sua alzata massima ognuno dei quali avrà un tempo limite di 75 secondi dal "VIA" del giudice.

## **2° EVENTO**

### **FARMERS WALK**

La prova consiste nel trasportare due blocchi di ferro del peso di 100kg cadauno con maniglia per 50mt aspettando il via del giudice alla partenza. Tempo massimo della camminata fissato in 75 secondi.

## **3° EVENTO**

### **OGGETTO DA 100KG**

La prova consiste nel sollevare al di sopra di una barra posta ad una certa altezza un oggetto ( fusto di birra, palla di pietra, sacco riempito ) del peso di 100kg nell'arco di tempo di 75 secondi. Vince chi riesce a raggiungere il numero massimo di sollevamenti. L'altezza della barra sarà indicata in seguito dall'organizzatore.

#### **4° EVENTO GIOGO**

La prova consiste nel camminare con il giogo (yoke) caricato a 210kg per 35 metri. L'atleta dopo essersi posizionato sotto il giogo darà al giudice il consenso per far partire la prova, il giudice darà il "VIA" e a questo punto l'atleta avrà a disposizione 75 secondi per percorrere i 35 metri..

#### **5° EVENTO DEADLIFT LEVERAGE (Numero di ripetizioni )**

La prova consiste nell'eseguire uno stacco utilizzando un attrezzo a beverage simile a quello usato per fare lo stacco da terra con le macchine . L'atleta avrà a disposizione 75 secondi per eseguire il numero massimo di ripetizioni. Il peso è di 400kg.

#### **6° EVENTO MEDLEY**

La prova consiste nell'eseguire tre prove una dopo l'altra e cioè: zerker giogo, block walking, ribaltamento ruota. L'atleta avrà a disposizione 75 secondi per trasportare il giogo del peso di 130kg con impugnatura zerker per 20 metri, poi avrà sempre 75 secondi per trasportare un blocco ( cemento o ferro ) per 20 metri e infine 2 minuti per ribaltare 7 volte un pneumatico.

### **NOTA BENE:**

**CATEGORIA UNICA CON PESO MINIMO DELL'ATLETA DI 70KG.**

***DURANTE LA MANIFESTAZIONE SI ESIBIRANNO ANCHE ALCUNE  
ATLETE CON PROVE A PIACERE E CON PESI RIDOTTI PREVISTI  
DALL'ORGANIZZAZIONE.***

***SE LA SQUADRA INTENDE FAR PROVARE UNA SUA ATLETA DEVE  
CONTATTARE L'ORGANIZZATORE.***

***L'ORGANIZZAZIONE DECLINA OGNI RESPONSABILITA' PER OGNI TIPO  
DI INCIDENTE CHE SI POSSA VERIFICARE NELL'AREA DELLA  
MANIFESTAZIONE ED INVITA TUTTI GLI ATLETI A MUNIRSI DI  
ASSICURAZIONE PERSONALE. TUTTE LE PROVE VERRANNO SEGUITE  
DAI GIUDICI CHE POTRANNO DECIDERE DI INTERROMPERE LA  
PROVA DELL'ATLETA QUALORA LA STESSA METTA A RISCHIO LA  
SALUTE DELL'ATLETA.***