



STREET TITANS

REGOLAMENTO UFFICIALE DELLA COMPETIZIONE DI STREET LIFTING STREET
TITANS, CIRCUITO EVENTI VULCANO FITNESS

Versione n. 1 - emessa il 30/09/2026 a cura di Cornago Mirko

PREMESSA

Nel presente regolamento sono racchiuse tutte le norme, i comportamenti, le definizioni, i parametri e le modalità previste nella manifestazione. Verranno applicate dagli organi preposti — Giuria ufficiale di gara, Staff e Organizzatori — al fine di garantire il corretto svolgimento della competizione. Iscrivendosi alla manifestazione l'atleta dichiara implicitamente il proprio consenso a seguire e rispettare le norme qui racchiuse. Per brevità, l'uso del maschile o del femminile nella descrizione delle regole si intende applicato a entrambi i sessi.

1. LA COMPETIZIONE

Street Titans è una gara di **street lifting a carico massimale**: per ogni alzata l'atleta ha **tre tentativi** e conta il miglior carico validato. **Non esistono categorie di peso**: il totale sollevato viene rapportato al peso corporeo dell'atleta tramite un **coefficiente** (§4), così atleti leggeri e pesanti si giocano lo stesso titolo. Il calendario, gli orari e i palinsesti sono pubblicati sul sito www.vulcanofitness.it nella pagina dell'evento; il palinsesto dettagliato viene reso noto due settimane prima dell'evento.

2. CLASSI E ALZATE

L'atleta indica la propria classe all'iscrizione e la **conferma al check-in**.

CLASSE	ALZATE, NELL'ORDINE
Man Pro	Muscle Up → Pull Up → Dip
Man Open	Pull Up → Dip
Women	Pull Up → Dip
Under 18	Pull Up → Dip

- Le classi vengono attivate in base al numero di iscritti.
- Nessun requisito tecnico minimo.
- Under 18**: è necessario il **consenso firmato di un genitore o tutore legale**; l'età è riferita al giorno della gara.

3. ASSEGNAZIONE DEL PUNTEGGIO

- Per ogni alzata l'atleta ha **tre tentativi**.
- Per ogni alzata conta il **miglior carico validato** (zavorra aggiunta, in kg).
- Il **TOTALE** è la somma dei migliori carichi validati di tutte le alzate della classe.
- Il **punteggio di gara** si calcola con la formula **Punteggio = (N × Peso corporeo + TOTALE) ÷ Peso corporeo^{0,67} × 10**, dove **N** è il numero di alzate della classe (**3** per Man Pro, **2** per le altre classi) e il peso corporeo è quello rilevato alla pesa (§7). Il punteggio è arrotondato a **due decimali**.
- Esempio (Man Pro): atleta A 58 kg, totale 172,5 kg → **228** punti; atleta B 90 kg, totale 195 kg → **228** punti.
- È necessario ottenere **almeno un tentativo valido in ogni alzata**: l'atleta che fallisce tutti e tre i tentativi di un'alzata è **escluso dalla classifica**.
- Parità di punteggio**: la classifica pubblica riporta il punteggio a due decimali; in caso di parità si confronta il **punteggio completo, senza arrotondamento**. Se la parità persiste vince l'atleta che ha ottenuto il proprio TOTALE con **meno tentativi** (meno tentativi nulli); in caso di ulteriore parità, chi ha completato **per primo** il proprio ultimo tentativo valido.
- La stessa procedura si applica a eventuali record.

4. IL COEFFICIENTE

Il peso corporeo entra sia in ciò che l'atleta solleva a ogni ripetizione, sia nel rapporto finale. L'esponente **0,67** equipara atleti leggeri e pesanti senza annullare il vantaggio di chi è più pesante; deriva dai risultati degli atleti Elite dal 2022 ed è coerente con lo standard usato negli sport di forza.

5. DICHIARAZIONE DEI CARICHI

1. Al check-in l'atleta o il suo coach dichiara il **carico di ingresso** di ogni alzata, compilando il modulo fornito dall'organizzazione. Il carico di ingresso può essere modificato fino all'inizio della batteria dell'atleta.
2. Dopo ogni tentativo l'atleta o il coach dichiara il **tentativo successivo**, consegnando il modulo al segretario di gara **entro un minuto** dalla fine del proprio turno. In caso di dichiarazioni contemporanee dichiara per primo chi nel turno concluso ha sollevato meno.
3. Il carico dichiarato deve essere **uguale o superiore** a quello del tentativo precedente: dopo un tentativo nullo si può **ripetere lo stesso carico**, non si può mai **scendere**.
4. La mancata dichiarazione entro il tempo previsto rende nullo il tentativo.
5. I carichi dichiarati devono essere multipli di **1,25 kg**.

6. BATTERIE E ORDINE IN PEDANA

1. Le batterie sono **miste** (tutte le classi insieme): gli atleti sono ordinati per carico dichiarato crescente, fino a un massimo di **12 atleti per batteria**; oltre i 12 si formano più batterie.
2. Si gareggia **un'alzata alla volta**: tutti gli atleti della batteria eseguono il primo tentativo (1° round), poi il secondo (2° round) e il terzo (3° round), prima di passare all'alzata successiva.
3. **Ordine**: per carico dichiarato **crescente**; la cintura viene caricata progressivamente durante il round. Il carico può essere abbassato, in caso di errore, solo al termine del round.
4. A parità di carico dichiarato va prima l'atleta **più pesante**.
5. Se una batteria ha meno di 6 atleti è previsto un tempo di recupero aggiuntivo: 5 atleti → 1 minuto · 4 atleti → 2 minuti · 3 atleti → 3 minuti.
6. In caso di errore di caricamento, errore degli spotter o rottura dell'attrezzatura il tentativo viene ripetuto a fine round.

7. PESA

Nella Street Titans la pesa **non serve ad assegnare una categoria** ma a calcolare il **coefficiente**.

1. La pesa avviene al check-in, in una stanza dedicata a porte chiuse, alla presenza di almeno due giudici o organizzatori, dell'atleta e al massimo di un accompagnatore.
2. La pesa si esegue in intimo (calze, mutande, canottiera/top).
3. Ogni atleta viene pesato **una sola volta**; il peso rilevato, arrotondato a **0,1 kg**, è quello usato nel calcolo del punteggio.

8. RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA E CERTIFICATO MEDICO

Per competere è **tassativamente necessario il certificato medico agonistico** in corso di validità nei giorni della manifestazione; il certificato di buona salute **non è valido**. Il mancato conferimento del certificato è causa di esclusione dalla competizione. Tutti gli atleti competono pienamente consapevoli della propria sicurezza e salute; l'organizzazione disconosce qualsiasi responsabilità per danni, lesioni o infortuni occorsi durante l'evento.

9. COMUNICAZIONI UFFICIALI

Dopo l'acquisto del ticket ogni atleta viene aggiunto al **gruppo Telegram ufficiale**, usato esclusivamente per le comunicazioni ufficiali. Classifiche, tempi di chiamata e risultati sono consultabili sull'app **Vulcano Fitness**.

10. ATTREZZATURE ED EQUIPAGGIAMENTO

Struttura ufficiale di gara: "Olimpo".

- Barra trazioni: diametro 33,7 mm, luce campata 1060 mm, altezza 2350 mm.
- Postazione Dip: diametro 42,4 mm, convergenza 420–720 mm, altezza 1350 mm, pedane di approccio a 400 mm.

Zavorre disponibili: 25 · 20 · 15 · 10 · 5 · 2,5 · 1,25 kg.

Equipaggiamento personale consentito (solo questo): polsini, fasce per avambracci, cintura, abbigliamento che lasci ben visibili le articolazioni. Avambracci, mani e gambe devono essere ben visibili per consentire la valutazione delle esecuzioni. La **magnesite** è consentita. **Equipaggiamento comune obbligatorio fornito dall'organizzazione:** cintura per zavorre, rialzi, dischi, moschettoni.

11. CHECK-IN E RISCALDAMENTO

Check-in: l'atleta si presenta **entro 15 minuti prima dell'inizio della propria batteria**. Viene identificato con un documento valido, pesato (§7), riceve il materiale di gara e dichiara i carichi di ingresso (§5). Chi non si presenta in tempo è **squalificato**. Check-in anche con codice atleta digitale dall'app. **Area di riscaldamento:** accesso riservato agli atleti con badge/numero; precedenza a chi è prossimo al turno; è consentito l'uso di attrezzatura personale sotto la propria responsabilità.

12. ALZATE ED ESECUZIONI

Muscle Up (Bar Muscle Up — solo Man Pro)

1. L'atleta viene chiamato alla piattaforma; la zavorra viene fissata alla vita con la cintura.
2. Dal box impugna la sbarra con presa prona di entrambe le mani; **false grip e semi-false grip non sono consentiti** (i palmi non devono stare sopra la sbarra). Si appende a braccia completamente tese; se necessario può piegare le ginocchia per mettersi in posizione.
3. A braccia completamente tese il giudice dà il comando **"start"**.
4. L'atleta scende dal box e inizia la tirata; è consentito un pendolo prima dell'alzata, purché a **gambe tese** e con le gambe tese per tutta l'alzata.
5. Il movimento deve essere sempre **ascendente**, senza cambi di direzione verticale di nessuna parte del corpo. È consentito piegare il busto nella transizione, ma **non trascinare** busto o petto sulla sbarra.
6. L'alzata termina a gomiti completamente estesi sopra la sbarra; il giudice dà il comando **"down"** e l'atleta può scendere e lasciare la piattaforma.
7. Durante l'alzata l'atleta non può superare, con nessuna parte del corpo o dei dischi, il **limite orizzontale di 90 cm**.

Pull Up

1. Chiamata alla piattaforma, zavorra fissata con la cintura.
2. Dal box impugna la sbarra con presa **prona o supina**; si appende senza pendolo o movimenti ondulatori (può chiedere al giudice di essere fermato).
3. Immobile e a braccia completamente distese, attende il comando **"start"**.
4. Flette le braccia finché il mento è **chiaramente oltre la sbarra**, sia orizzontalmente sia verticalmente, in un'unica fase e senza cambi di direzione verticale.

5. Le gambe mantengono la posizione di partenza: nessuna flessione di ginocchia o di gambe sul busto. Non sono consentiti rimbalzi, kip di gambe o movimenti discendenti durante l'alzata.
6. A fine alzata attende il comando **"down"** del giudice, torna alla posizione di partenza e lascia la postazione.

Dip

1. Chiamata alla postazione, zavorra fissata con la cintura.
2. Sale sul box con entrambe le gambe e impugna le parallele con entrambe le mani.
3. A braccia completamente distese e immobile (il giudice può aiutare a fermare le oscillazioni), attende il comando **"start"**.
4. Flette i gomiti finché **la testa dell'omero di entrambe le braccia** è chiaramente **sotto il livello del gomito (oltre i 90°)**, con l'anca sotto la linea delle parallele. Se anche un solo braccio non supera i 90°, il tentativo è **nullo**.
5. Risale fino a braccia completamente distese; nessun rimbalzo in buca o in altre fasi.
6. Immobile a braccia estese, attende il comando **"down"** per scendere.
7. Ginocchia non necessariamente distese, ma posizione invariata per tutto il movimento, senza flessioni aggiuntive.