



ABBIGLIAMENTO GARE “RAW” O “SENZA ATTREZZATURA”

ABBIGLIAMENTO PERSONALE

Costume (non di supporto)

Deve essere indossato un costume tipo da sollevamento pesi e cioè una tutina monopezzo (vedi figura). Il costume deve essere di un solo strato, di tessuto elastico, di una taglia appropriata e non deve risultare troppo abbondante una volta indossato dall'atleta. Le bretelle devono essere indossate sulle spalle durante l'esecuzione dell'alzata.

- (a) Può essere di qualsiasi colore o colori.
- (b) Può recare il distintivo, l'emblema, il logo e/o la dicitura della nazione dell'atleta, della squadra o dello sponsor e il nome dell'atleta.
- (c) Può avere nell'area del cavallo un doppio strato dello stesso materiale di misura pari a cm 12 x cm 24.
- (d) La lunghezza della gamba deve essere da un minimo di 3 cm ad un massimo di 25 cm, misurata dal vertice del cavallo.
- (e) Qualsiasi modifica o manipolazione del costume rispetto al modello di fabbrica farà sì che il costume non potrà essere indossato in gara. Il costume deve essere indossato così come è stato acquistato.

Maglietta (T-shirt)

Una maglietta (T-shirt) standard di cotone o di poliestere o un misto di cotone e poliestere deve essere indossata sotto la tutina durante la prova di squat e distensione su panca, ma è opzionale per gli uomini nello stacco da terra. Le donne devono indossare una maglietta (T-shirt) in tutte e tre le discipline.

- (a) Può essere di qualsiasi colore o colori e può essere la maglietta ufficiale della gara nella quale l'atleta sta partecipando.



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



International
Powerlifting
Federation



European
Powerlifting
Federation

- (b) Può recare il distintivo o la dicitura della Nazione dell'atleta, della Federazione Nazionale o dello Sponsor (in conformità a quanto stabilito dal Regolamento della Federazione Internazionale di Powerlifting nella sezione "Logo dello Sponsor").
- (c) Non deve avere maniche che terminano al di sotto del gomito o al deltoide. Gli atleti non possono spingere o arrotolare le maniche della T-shirt fino al deltoide quando partecipano a gare IPF. La maglietta non può essere indossata al rovescio (cioè con l'interno all'esterno).

Mutande

Sotto la tutina si deve indossare un sospensorio standard di tipo commerciale o mutande standard di tipo commerciale (ma non mutande a calzoncino o boxer) di cotone, nylon o poliestere.

Le donne possono inoltre indossare un reggiseno di tipo commerciale o sportivo. Qualsiasi indumento intimo di supporto è illegale nelle gare IPF.

Calzini

Possono essere indossati calzini.

- (a) Possono essere di qualsiasi colore o colori e possono avere il logo dell'azienda produttrice.
- (b) Sulla gamba non devono essere di una lunghezza tale che possano entrare in contatto con le ginocchiere, se indossate.
- (c) Calze da donna, collant o calzamaglie sono assolutamente vietate. Calzettoni (calze della lunghezza dello stinco) devono essere indossati al fine di coprire e proteggere lo stinco durante l'esecuzione dello stacco da terra.
- (d) Possono essere indossate delle leggere protezioni fra il calzettone e lo stinco.



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



International
Powerlifting
Federation



European
Powerlifting
Federation

Cintura

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina.

- (a) Deve essere di pelle, vinile o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.
- (b) Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti addizionali di qualsiasi materiale né sulla parte esterna né nascosti fra gli strati della cintura.
- (c) La cintura può avere una fibbia fissata per mezzo di ribattini e/o cuciture. La fibbia può avere uno o due rebbi. Può anche essere del tipo “a sgancio rapido” (lever).
- (d) Un passante deve essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di ribattini o cuciture.
- (e) Sull'esterno della cintura può essere riportato il nome dell'atleta, la Nazione, lo Stato o il Club dell'atleta.

Dimensioni:

1. Larghezza della cintura massimo 10 cm.
2. Spessore della cinta massimo 13 mm.
3. Larghezza interna della fibbia massimo 11 cm.
4. Larghezza esterna della fibbia massimo 13 cm.
5. Passante larghezza massima 5 cm.
6. Distanza fra la fine della cintura e il lato esterno del passante massimo 25 cm.

Scarpe/Scarponcini

Devono essere indossate scarpe o scarponcini.

- (a) Le scarpe che gli atleti possono indossare sono solo scarpe sportive/scarponcini sportivi; scarpe da sollevamento pesi, scarponcini da powerlifting o piane da stacco. Tutti questi tipi di scarpe si riferiscono solo a sport indoor.



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



International
Powerlifting
Federation



European
Powerlifting
Federation

- (b) La parte inferiore deve essere piatta cioè senza sporgenze, irregolarità o alterazioni rispetto al modello originale e nessuna zona della parte inferiore può essere più alta di 5 cm.
- (c) Suolette interne libere che non fanno parte della scarpa confezionata devono essere limitate a un centimetro di spessore.

Fasce

Polsi

- (a) Possono essere indossate fasce da polsi come previsto nella “Lista del materiale approvato dall’IPF” (cioè le fasce non possono eccedere 1 m. di lunghezza e 8 cm di altezza. Qualsiasi cinturino o linguetta di velcro per fissare deve essere compresa nel metro di lunghezza. Ci può essere un anello per facilitare la chiusura della fascia. L’anello non deve essere agganciato al pollice o alle dita durante l’esecuzione dell’alzata).
- (b) Polsini tergisudore commerciali possono essere indossati, non devono eccedere 12 cm di altezza. Non è permessa una combinazione di fasce da polsi e porsini tergisudore.
- (c) La copertura del polso deve essere compresa fra 10 cm sopra e 2 cm sotto il centro dell’articolazione del polso e complessivamente non deve eccedere un’altezza di 12 cm.

Ginocchia

Possono essere indossate ginocchiere commerciali per uso medico o sportivo in neoprene (non è ammesso nessun altro tipo di materiale gommoso o simile) con rivestimento opzionale di cotone o poliestere.

In alternativa possono essere indossate le tradizionali ginocchiere elastiche. Una combinazione delle due è vietata.

- (a) Le ginocchiere non devono avere nessun tipo di allaccio per chiusura/fissaggio quali velcro, lacci, linguette e simili (cioè debbono essere calzate dal piede).



- (b) Lunghezza massima 30 cm, spessore 7 mm.
- (c) Non si devono estendere per più di 15 cm sopra e 15 cm sotto il centro dell'articolazione del ginocchio.
- (d) Non devono essere in contatto con i calzini o con la tutina.

Pollici

Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici.

Controllo dell'attrezzatura personale

Può non esserci il controllo dell'attrezzatura prima dell'inizio della gara, ma in questo caso l'arbitro "Controllore Tecnico" dovrà esaminare attentamente l'attrezzatura dell'atleta prima che questo salga in pedana.

Se si scopre che un atleta indossa o usa un articolo contrario al regolamento potrebbe essere squalificato.

Tutti gli articoli indossati devono essere puliti e non devono essere strappati, laceri o scuciti.

Possono essere indossati articoli quali orologi, gioielli e paradenti.



IL “SENZA ATTREZZATURA” IN IPF

Di seguito alcuni esempi di attrezzatura personale ammessa nelle gare “Raw” o “senza attrezzatura”.

COSTUME (o TUTINA): deve essere indossato in tutte e tre le discipline (cioè squat, distensione su panca e stacco da terra). Esempi di costumi ammessi:





CINTURA: non deve avere velcro o imbottitura e non deve avere una larghezza maggiore di 10 cm o uno spessore maggiore di 13 mm. Esempi di cinture ammesse:



Queste cinture di seguito **NON SONO** ammesse:





FASCE PER POLSI: di seguito un esempio di articoli ammessi:



GINOCCHIERE: sono ammesse ginocchiere in neoprene senza chiusure e/o meccanismi di allaccio quali Velcro, ganci o linguette. Le tradizionali fasce da powerlifting non sono ammesse nelle gare raw. Esempio di ginocchiere ammesse:





Di seguito un esempio di ginocchiere NON AMMESSE in quanto vengono allacciate con delle linguette di Velcro:

