

Дозволене особисте вбрання спортсмена на змаганнях з класичного пауерліфтингу

Трико (не підтримуюче)

Спортсмен повинен носити костюм по типу цільного подовженого трико (як на зображенні). Воно повинне бути одношаровим, пошитим з матеріалу, що тягнеться, та облягати тіло, а не висіти вільно під час виконання спортсменом вправи. Лямки повинні бути одягнені на плечі постійно під час змагань.

- (a) Може бути будь-якого кольору чи кольорів.
- (b) Може носити символ, емблему, фірмовий знак і/або напис Національної Федерації спортсмена або спонсора, (відповідно до Технічних Правил IPF стосовно спонсорських фірмових знаків) та ім'я спортсмена.
- (c) Може мати подвійну товщину з того ж матеріалу 12 см x 24 см в області промежини.
- (d) Довжина штанки має бути мінімум 3 см і максимум 25 см від вершини промежини.
- (e) Будь-яке виправлення або зміна трико, що зробить його відмінним від дизайну виробника, призведе до заборони використання його на змаганнях. Трико повинне носитись у тому стані, в якому його придбали.

Футболка

Стандартна/звичайна бавовняна або поліестерова чи з суміші бавовни та поліестеру футболка (як на зображенні) повинна бути одягнена під трико під час виконання присідання та жиму лежачи, але є необов'язковою для чоловіків під час виконання станової тяги. Жінки повинні носити футболку під час виконання всіх трьох вправ.

- (a) Може бути будь-якого кольору або кольорів, і може бути офіційною футболкою змагань, в яких бере участь спортсмен.
- (b) Може носити символ або напис країни спортсмена, Національної або Регіональної Федерації, або Спонсора (відповідно до Технічних Правил IPF стосовно спонсорських фірмових знаків).

(с) Рукава не повинні досягати або бути нижче за лікоть, чи закінчуватись на рівні дельтовидного м'яза. Спортсменам не дозволяється підтягувати або закручувати рукава вверх до дельтовидного м'яза протягом змагань ІРФ. Футболку не дозволяється носити навиворіт.

Плавки

Під трико спортсмен повинен носити стандартні комерційні плавки «Athletic Supporter» чи стандартні комерційні плавки (не шорти) вироблені з будь-якої суміші котону, нейлону або поліестеру. Жінки також можуть носити комерційний чи спортивний бюстгальтер.

Будь-яка підтримуюча спідня білизна заборонена для використання під час змагань ІРФ.

Шкарпетки

Шкарпетки дозволяється носити.

(а) Вони можуть бути будь-якого кольору або кольорів і, можуть мати фірмові знаки виробників.

(б) Вони мають бути такої довжини, щоб не доходити до наколінника, якщо він буде використовуватись.

(с) Панчохи, колготи чи штани суворо заборонені. Шкарпетки, що вкривають гомілку повинні бути одягнені під час виконання станової тяги, щоб захистити її від пошкодження.

(d) Між шкарпеткою і гомілкою дозволяється носити тонкий захист.

Пояс

Спортсмени можуть використовувати пояс. У випадку використання, він повинен бути одягнений зовні трико.

(а) Він повинен бути зробленим зі шкіри, вінілу або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться, одного чи більше шарів, що можуть бути склеєні і/або зшиті разом.

(б) Він не повинен мати додаткових накладок або кріплень з будь-якого матеріалу на поверхні чи поміж розшарувань поясу.

(с) До пояса за допомогою гвинтів чи шляхом зшивання може бути прикріплена пряжка. Пряжка може мати один або два зубці. Вона також може бути типом карабіну.

(d) Петля для кріплення кінця пояса має бути розташована близько до пряжки за допомогою гвинтів чи шляхом зшивання.

(е) Ім'я спортсмена, країна спортсмена, назва міста чи клубу може бути відображена на зовнішній поверхні пояса.

Виміри:

1. Максимальна ширина пояса 10 см.
2. Максимальна товщина пояса 13 мм.
3. Максимальна внутрішня ширина пряжки 11 см.
4. Максимальна зовнішня ширина пряжка 13 см.
5. Максимальна ширина петлі 5 см.
6. Максимальна відстань від петлі до кінця пояса 25 см.

Взуття

Під час виступу потрібно використовувати взуття.

(a) Взуття або черевики повинні включати лише спортивне взуття, штангетки – важкоатлетичні чи для занять пауерліфтингом, або чешки для виконання станової тяги. Все взуття повинне бути призначене для занять спортом в приміщенні.

(b) Підшва має бути рівною, тобто без виступів, накладок, нерівностей чи змін стандартного проекту. Жодна частина підшви не повинна бути вище, ніж 5 см.

(с) Незакріплені внутрішні стельки, що не є частиною черевика, мають бути товщиною, що не перевищує 1 см.

Бинти

Зап'ястя

1. Бинти для зап'ястя, що знаходяться в дозволеному списку IPF можуть використовуватись.

2. Стандартні комерційні пов'язки на зап'ястя(напульсники) можуть використовуватись, але вони не повинні перевищувати 12 см в ширині. Комбінація бинтів для зап'ястя і пов'язок не дозволяється.

3. Покриття зап'ястя не повинне бути вище 10 см і нижче 2 см від центру зап'ястя, і не повинне перевищувати 12 см у ширині.

Коліна

Технічним Комітетом дозволені наступні наколінники:

1. Наколінники Titan
2. Наколінники Metal
3. Реабілітаційні наколінники

Особливості наколінників:

(a) Наколінники мають натягтись на ноги і не містити жодного потовщення, таких як, ремінці, лямки, шнуровка, застібка-липучка і т.д.

(b) Максимальна довжина 30см, максимальна товщина 7 мм.

(c) Не повинен бути вище, ніж 15 см та 15 см нижче центру колінного суглоба.

(d) Не повинен торкатись шкарпеток чи трико.

Пальці

Два шари медичної стрічки дозволяється намотувати на великі пальці.

Інспекція Особистої Екіпіровки

Не буде жодної попередньої інспекції екіпіровки, але Технічний Диспетчер буде ретельно перевіряти кожен предмет одягу спортсмена перед тим, як він вийде на поміст. Якщо буде виявлено, що спортсмен носить або використовує виріб, що суперечить правилам, то це може призвести до вилучення спортсмена зі змагань.

Вся форма має бути чиста та не пошкоджена.

Такі вироби, як наприклад, годинник, коштовності та капи дозволяються до використання. Порушення правил будуть суворо каратись.

Що вважається “безекіпірованим” в IPF

Пояс, бинти для зап'ясть, одношарові наколінники з неоперену, що не містять жодного потовщення та/ або механізмів для стискання, як наприклад застібки-липучки, скоби, або ремені, будуть визначенням IPF “без екіпірованого пауерліфтингу”.

Приклад дозволених наколінників



Приклад дозволених поясів



Приклад дозволених бинтів для зап'ясть



Недозволені наколінники з застібками-липучками



Недозволені пояси



Трико, які вимагаються при виконанні всіх трьох вправ



Інші правила щодо екіпування

Звичні бинти для колін не дозволені для використання у класичному пауерліфтинзі.