

## **Lista koniecznego sprzętu osobistego i przedmiotów dodatkowych dla uczestników zawodów międzynarodowych w trójboju siłowym**

### **1. Sprzęt osobisty:**

- a. Buty do przysiadów.
- b. Buty do martwego ciągu (możliwie cienka podeszwa na miękkiej gumie).
- c. Buty do wyciskania (mogą być takie same, jak do przysiadów).
- d. Skarpety krótkie.
- e. Skarpety długie, pod kolana (do martwego ciągu).
- f. Minimum 1 komplet bandaży na kolana (do 200 cm długości).  
W miarę możliwości kilka par bandaży do poszczególnych podejść.
- g. Bandaże na nadgarstki (do 100 cm długości), jeżeli zawodnik ich używa.
- h. W przypadku używania plastra na kciuk musi on być szeroki na kciuk
- i. Kostium do przysiadów – czysty, niezniszczony.
- j. Kostium do wyciskania (luźny, może być z lycry) – czysty, niezniszczony.
- k. Kostium do martwego ciągu (może być do przysiadów) – czysty, niezniszczony.
- l. Pas trójbojowy (maksymalna szerokość 10 cm, z jedną szlufką), bez napisów.
- m. Pas do wyciskania leżąc (spełniający kryteria pasa trójbojowego – z zapięciem na bolec, dziury w pasie nie mogą mieć metalowych brzegów). Standardowy pasek skórzany do spodni jest dozwolony, podobnie pasek parczany – oba zapisane na bolec.
- n. Koszulka do przysiadów, może być T-shirt bez napisów innych niż „Polska” lub „Poland” i bez znaczków innych niż godło Polski – czysta, niezniszczona.
- o. Koszulka do wyciskania, może być T-shirt bez napisów innych niż „Polska” lub „Poland” i bez znaczków innych niż godło Polski – czysta, niezniszczona.
- p. Koszulka do martwego ciągu, może być T-shirt bez napisów innych niż „Polska” lub „Poland” i bez znaczków innych niż godło Polski – czysta, niezniszczona.
- q. Dres w barwach narodowych, czerwono-biały, z godłem Polski.  
Brak dresu uniemożliwi wyjście na podium i dyskwalifikację zawodnika lub zawodniczki.  
W przypadku braku bluzy należy mieć koszulkę T-shirta, czerwoną lub białą, z godłem Polski.
- r. Wskazana jest flaga narodowa do wyjścia na podium.

**Uwaga: W przypadku wątpliwości zweryfikować parametry sprzętu z przepisami sędziowania.**

### **2. Przedmioty dodatkowe**

- a. Paszport; w strefie Schengen wystarczy dowód osobisty lub tymczasowy dowód osobisty.
- b. Opakowanie talku kosmetycznego (np. z drogerii), w ostateczności zasyпка dla niemowląt.
- c. Pudełko z magnezją.
- d. Odżywka węglowodanowa na start.
- e. Bidon na odżywkę węglowodanową.
- f. Zawodnicy zbijający wagę - preparat uzupełniający niedobory magnezu i potasu (skonsultować się z lekarzem).
- g. 2 igły i nici sprężyste do zeszycia kostiumu.

3. W przypadku przelotów podstawowy sprzęt startowy winien być umieszczony w bagażu podręcznym (do 5 kg).