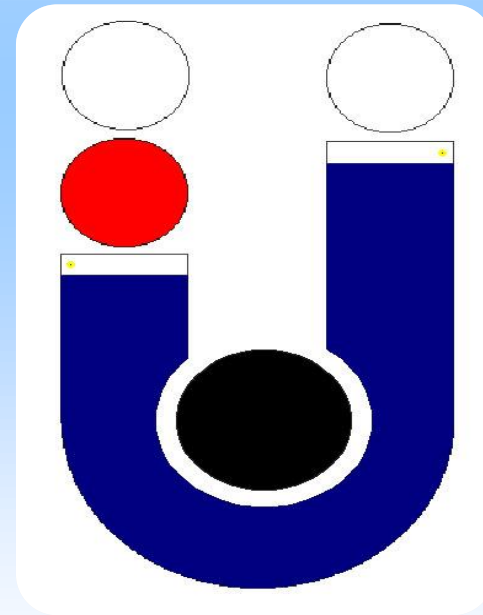


*Pordenone, 14 aprile 2019*

# Corso di formazione per Ufficiali di gara regionali di Pesistica

## 2<sup>a</sup> Lezione

### Bendaggi



*Repetita iuvant*

- Le cose ripetute aiutano -





**Tratto da**

**4.5 BANDAGES, STICKING PLASTERS AND TAPES**

**Bendaggi, Cerotti adesivi e Bende**

**4.5.1** Bandages are non-adhesive wraps made of a variety of materials; most common materials are gauze, medical crepe, neoprene / rubber or leather.

- I bendaggi sono coperture avvolgenti non adesivi fatti di una varietà di materiali; i più comuni materiali sono garza, crepe mediche, neoprene / gomma o pelle.

**4.5.1.1** There is no limit to the length of the bandages.

- Non esiste alcun limite alla lunghezza del bendaggio.

**4.5.1.2** One-piece elastic bandages, neoprene / rubberised kneecaps, or patella protectors, which allow free movement, may be worn on the knees. Kneecap bandages /protectors may not be reinforced by way of buckles, straps, whalebone, plastic or wire.

- I bendaggi elastici monouso, neoprene / guarnizioni di gomma, o protettori della patella [rotula] che consentano la libertà di movimento, possono essere portati sulle ginocchia. I bendaggi / protezioni della patella [rotula] non possono essere rinforzati mediante fibbie, cinghie, ossa di balena, plastica o filo.

**4.5.1.3** Bandages may be worn both on the inner and outer surface of the hands and may be attached to the wrist.

- Le bende possono essere indossate sia sulla superficie interna che esterna delle mani e possono essere fissate al polso.

**4.5.1.4** Bandages must not be attached to the barbell at any time.

- I bendaggi non devono essere collegati al bilanciere in qualsiasi momento [del tentativo].

**4.5.1.5** Any bandage worn on the trunk must be worn under the costume.

- Ogni bendaggio indossato sul tronco deve essere indossato sotto il costume.

**4.5.1.6** No bandages or substitutes are allowed within ten (10) cm of the elbow area. The ten (10) cm area consists of five (5) cm above and five (5) cm below the elbow.

- Nessun bendaggio o prodotto sostitutivo è ammesso in un'area di dieci (10) cm dal gomito. L'area di dieci (10) cm consta di cinque (5) cm sopra il gomito e cinque (5) cm sotto il gomito.

**4.5.2** Sticking plasters are small adhesive bandages usually made of woven fabric, plastic, or latex rubber with an absorbent pad. Sticking plasters are applied to cover small wounds.

- I cerotti adesivi sono piccoli bendaggi adesivi di solito realizzati in tessuto, plastica o gomma di lattice con un tampone assorbente. I cerotti adesivi vengono applicati per coprire piccole ferite.

**4.5.2.1** Sticking plasters may be worn to protect small wounds, as required.

- I cerotti adesivi possono essere indossati per proteggere piccole ferite, secondo necessità.

**4.5.2.2** Sticking plasters worn on the fingers and thumb must not protrude in front of the fingertips.

- I cerotti adesivi indossati sulle dita e sui pollici non devono sporgere davanti le punte delle dita.

**4.5.2.3** Sticking plasters must not be attached to the barbell at any time.

- I cerotti adesivi, in qualsiasi momento [del tentativo], non devono essere fissati al bilanciere.

**4.5.3** Tape is made of either rigid cotton or rayon material and is known as athletic tape, medical tape and / or sport tape. Tape can also be an elastic therapeutic tape (Kinesio tape) which is an adhesive elastic cotton strip in multiple colours.

- La benda è realizzata in materiale di cotone rigido o rayon ed è nota come benda atletica, benda medica e / o benda sportiva. Essa può anche essere una benda terapeutico-elastica (nastro Kinesio) che è una fettuccia di cotone elastico adesiva e in più colori.

**4.5.3.1** Tape worn on the fingers and thumb must not protrude in front of the fingertips.

- La benda indossata sulle dita e sul pollice non deve sporgere davanti alle dita.

**4.5.3.2** Tape worn on both the inner and outer surface of the hands may be attached to the wrist.

- La benda indossata sia sulla superficie interna che su quella esterna delle mani può essere fissata al polso.

**4.5.3.3** Tape or substitute must not be attached to the barbell at any time.

- La benda o prodotto sostitutivo non deve essere collegata al bilanciere in qualsiasi momento [del tentativo].

**4.5.3.4** No tape or substitutes are allowed within ten (10) cm of the elbow area. The ten (10) cm area consists of five (5) cm above and five (5) cm below the elbow.

- alcuna benda o prodotto sostitutivo è ammessa in un'area di dieci (10) cm dal gomito. L'area di dieci (10) cm consta di cinque (5) cm sopra il gomito e cinque (5) cm sotto il gomito.

**4.5.3.5** Tape may be worn under any piece of the athlete outfit including other bandages anywhere on the body, except the elbow(s). Tape(s) worn on forearm and / or upper arm must not reach the elbow area. The elbow area consists of five (5) cm above and five (5) cm below the elbow.

- La benda può essere indossata sotto qualsiasi capo di abbigliamento dell'Atleta, compresi altri bendaggi su qualunque altra parte del corpo, ad eccezione dell'area del gomito. Le bende utilizzate sull'avambraccio e / o braccio non devono raggiungere l'area del gomito. L'area del gomito è compresa [tutt'intorno] tra cinque (5) cm sopra e cinque (5) cm sotto di esso.



# GRAZIE

**a tutti per l'attenzione**

**GLI ARBITRI  
SONO CONTRO  
TUTTI I DOPING**

