



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAMERINO

SCUOLA DI ARCHITETTURA E DESIGN “E. VITTORIA”

CORSO DI LAUREA IN

Disegno industriale e ambientale

TITOLO DELLA TESI

Progetto grafico dell'identità visiva di una società sportiva
di powerlifting ad Ascoli Piceno

Laureando/a

Nome. Alessandro Costantini

Firma.

Relatore

Nome. Nicolò Sardo

Firma.

Se presente eventuale Correlatore indicarne nominativo/i

ANNO ACCADEMICO

2024-2025

Dossier di ricerca

Università degli studi di Camerino
Scuola di Ateneo di Architettura e Design Eduardo Vittoria
Ascoli Piceno
Corso di Laurea:
Disegno Industriale e Ambientale

Relatore:
Prof. Nicolò Sardo

Anno accademico 2024/2025

Alessandro Costantini

**Progetto grafico
dell'identità visiva
per una squadra
di powerlifting**

SAAD / Unicam

Indice

1. Introduzione

1.1	Abstract	10
1.2	Contesto	12

2. Il Powerlifting

2.1	Che cos'è il Powerlifting	18
2.2	Le origini del Powerlifting	20
2.3	La nascita della Fipl	28
2.4	Le alzate	32
2.5	Attrezzatura	42
2.6	Differenze con altri sport di forza	50
2.7	Coaching e team	56

3. La grafica nel powerlifting

3.1	Introduzione	60
3.2	Analisi tecnico-visiva delle attrezzature	62

4. Casi studio

4.1	Vikings Veneto	76
4.2	Barbarians Powrlifting	78
4.3	Gymshark	80
4.4	Stato dell'arte	82

5. Progetto grafico

5.1	Logo concept definitivo	86
5.2	Il logo e la sua costruzione	88
5.3	Colori e font	90
5.4	Varianti base del pittogramma	92
5.5	Prova di leggibilità	94
5.6	Area di rispetto	96
5.7	Usi incorretti del logo	98

6. Elaborati

6.1	Biglietto da visita	102
6.2	Carta intestata	106
6.3	Busta da lettere	108
6.4	Manifesti	110
6.5	Dischi calibrati	114
6.6	Bilancieri	118
6.7	Attrezzatura	120
6.8	Sito web	126
6.9	Pagina social	132

7. Opuscolo

7.1	Progetto grafico dell'opuscolo	138
7.2	Pagina tipo	140
7.3	Specifiche tipografiche	144

8. Sitografia 148

1

Introduzione

1.1

Abstract

Il presente progetto di tesi si propone di sviluppare un'identità visiva per una società di powerlifting con sede ad Ascoli Piceno, con l'obiettivo di valorizzare lo sport attraverso una comunicazione visiva coerente, riconoscibile e radicata nel territorio.

L'elaborato esplora l'intersezione tra cultura sportiva e design, affrontando l'intero processo di branding: dall'analisi del contesto e dei competitor, alla progettazione del logo e degli elementi grafici coordinati, fino alla realizzazione di mockup applicativi.

Il progetto mira a trasmettere i valori fondamentali del powerlifting: forza, disciplina, comunità, con un linguaggio visivo contemporaneo e inclusivo, capace di coinvolgere atleti, appassionati e nuove generazioni.

1.2

Contesto

Il powerlifting è una disciplina sportiva in crescita, caratterizzata da forza, tecnica e dedizione.

Si sta evolvendo da disciplina di nicchia a sport sempre più seguito.

Nonostante il crescente interesse, soprattutto tra i giovani e negli ambienti delle palestre specializzate, molte realtà legate a questo sport, specialmente a livello locale, risultano ancora prive di un'identità visiva solida e riconoscibile.

La scelta di ambientare il progetto nel contesto ascolano intende valorizzare il legame tra territorio e sport, creando un'immagine coordinata che sia al tempo stesso radicata localmente e competitiva in ambito nazionale.

Il lavoro si concentra sull'ambito visivo e comunicativo.

L'intento è quello di dimostrare come il design possa intervenire efficacemente in un ambito sportivo spesso trascurato dal punto di vista dell'immagine, contribuendo a costruire una presenza forte, professionale e visivamente riconoscibile.

Non si tratta di definire semplicemente un logo, ma di progettare un sistema visivo completo, capace di rafforzare l'identità di una squadra e favorire la connessione con il suo pubblico, sia online che offline.





2

II Powerlifting

2.1

Che cos'è il powerlifting

Il powerlifting è uno sport di forza che ha come obiettivo il sollevamento del massimo carico possibile in tre esercizi principali: lo squat, la panca piana e lo stacco da terra.

Ciascun esercizio coinvolge gruppi muscolari differenti e richiede una precisa esecuzione tecnica, regolamentata da standard internazionali.

Il powerlifting si pratica individualmente e prevede la suddivisione degli atleti in categorie di peso corporeo e fasce d'età, per garantire condizioni di gara equilibrate. Si tratta di una disciplina che valuta la forza massima esprimibile attraverso movimenti lenti e controllati, nei quali è fondamentale l'efficienza biomeccanica, il controllo motorio e la stabilità sotto carico.

La pratica del powerlifting richiede una preparazione progressiva e metodica, con l'obiettivo di sviluppare non solo la forza muscolare, ma anche la capacità di applicarla in modo efficace e sicuro.

Benché nasca come sport competitivo, il powerlifting viene oggi praticato anche a livello amatoriale per i benefici che apporta in termini di forza, salute articolare, postura e benessere generale.

e events
ION MANAGEMENT • MALTA

DITA



MADLETIKS

REDITA

MADLETIKS

ever
MANAGEMENT

ELEIKO



MADLETIKS

pe
ESPORTS

2.2

Le origini del powerlifting

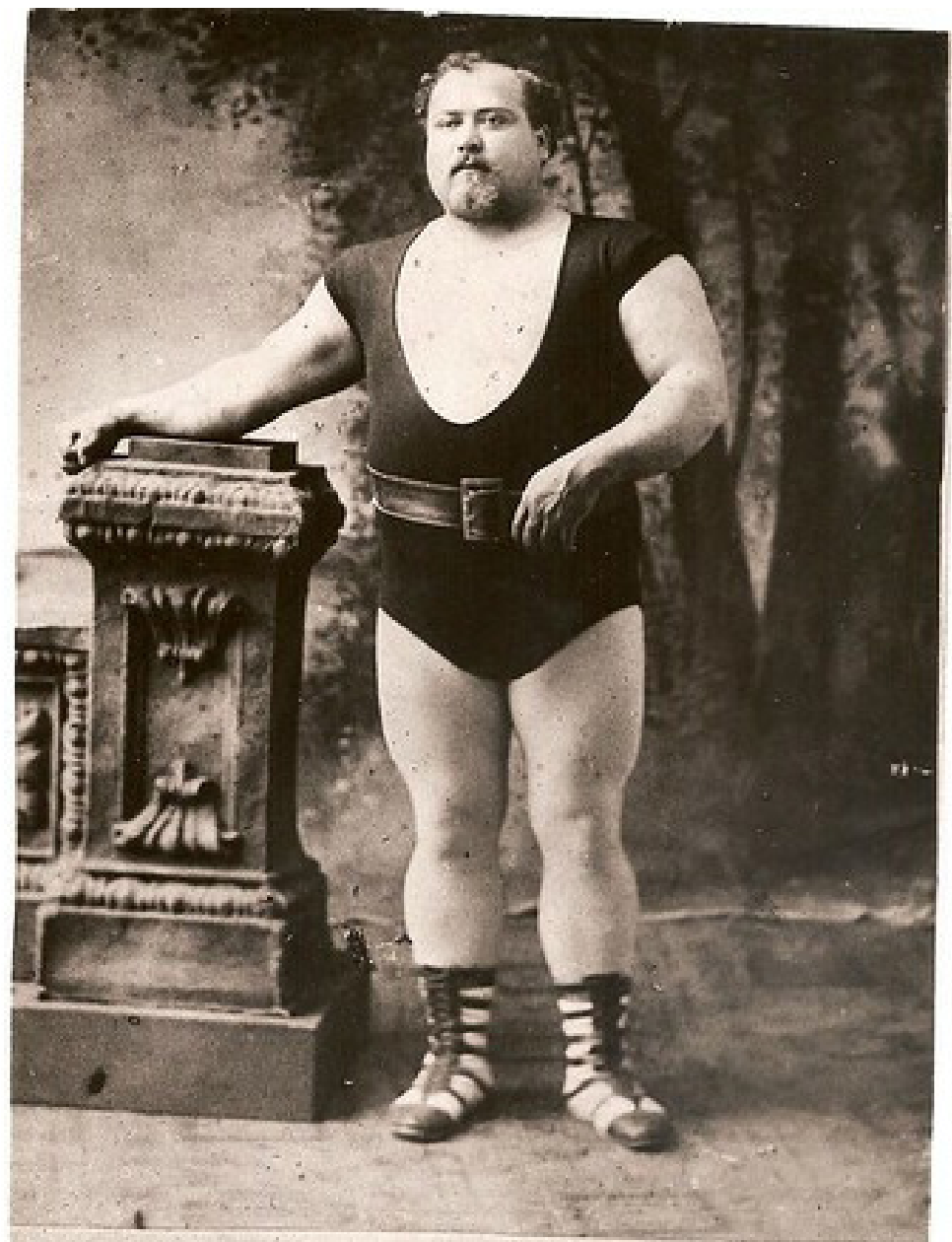
Le origini del powerlifting affondano le proprie radici in un insieme eterogeneo di pratiche culturali, sociali e sportive che nel corso dei secoli hanno avuto come comune denominatore la valorizzazione della forza fisica.

Prima ancora che esistesse una codificazione sportiva, esibire la propria forza era un atto profondamente simbolico, spesso legato a prove di virilità o status sociale. Tracce di questo atteggiamento sono rintracciabili già nelle civiltà antiche.

In Grecia, ad esempio, l'allenamento con pesi naturali, in particolare pietre scolpite con impugnature, era praticato dagli atleti e dai guerrieri per migliorare le proprie capacità fisiche. Tali strumenti, ritrovati in scavi archeologici, recano spesso incisioni che riportano il peso sollevato e il nome dell'atleta, a testimonianza del valore attribuito alla prestazione.

Nel corso dell'Ottocento, con l'affermazione della cultura fisica europea, la forza cominciò ad assumere una dimensione performativa e spettacolare.

Figure come Louis Cyr, noto per le sue straordinarie imprese di forza, portarono all'attenzione del pubblico l'idea dell'uomo forte. Le sue esibizioni includevano spesso movimenti simili allo squat, alla panca o allo stacco. Tuttavia, in questa fase, mancava ancora una distinzione chiara tra l'esercizio della forza per fini estetici, dimostrativi o competitivi.



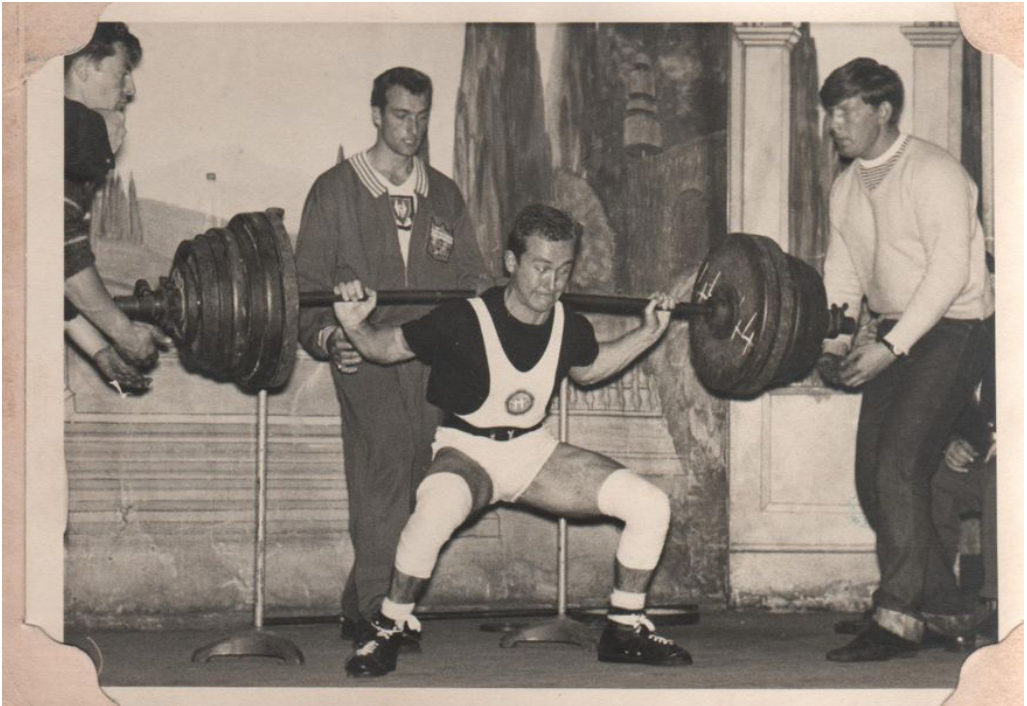
LOUIS CYR,
POLICE GAZETTE CHAMPION HEAVY LIFTER
OF THE WORLD.
CHAMPAGNE'S STUDIO, No. 8 HURD ST., LOWELL, MASS.

Il periodo compreso tra la fine degli anni '40 e l'inizio degli anni '50 rappresentò una fase di transizione decisiva. In particolare, negli Stati Uniti si diffusero le cosiddette “odds lifts” o “strenght sets”, batterie di esercizi non standardizzate ma già simili a quelli che sarebbero poi diventati i tre movimenti canonici del powerlifting: squat, panca piana e stacco da terra.

Le competizioni tra sollevatori avvenivano spesso in ambienti informali, ma con crescente attenzione alla regolamentazione dei carichi e alla comparazione tra atleti di diverse categorie di peso. La differenza più evidente con la pesistica olimpica stava nel tipo di sforzo richiesto: mentre il sollevamento olimpico esigeva un'elevata componente tecnica, velocità e mobilità, il powerlifting privilegiava la forza massimale pura, la capacità di esprimere il massimo carico possibile in un'unica ripetizione, senza alzare il bilanciere al di sopra della testa. Dal punto di vista biomeccanico, gli esercizi del powerlifting coinvolgono movimenti più lenti ma altamente stabili, con angoli articolari differenti.

Questa fase storica fu fondamentale non solo per la nascita del powerlifting come disciplina autonoma, ma anche per lo sviluppo della cultura della forza negli Stati Uniti e, successivamente, nel resto del mondo.

La standardizzazione delle prove, l'introduzione di regolamenti ufficiali e la fondazione delle prime federazioni dedicate al powerlifting costituirono i primi passi verso il riconoscimento del powerlifting come sport competitivo a tutti gli effetti, distinto ma parallelo rispetto alla pesistica olimpica.



La IPF

Un passaggio fondamentale nella formalizzazione del powerlifting avvenne nel 1964, anno in cui negli Stati Uniti si tenne il primo campionato nazionale ufficiale.

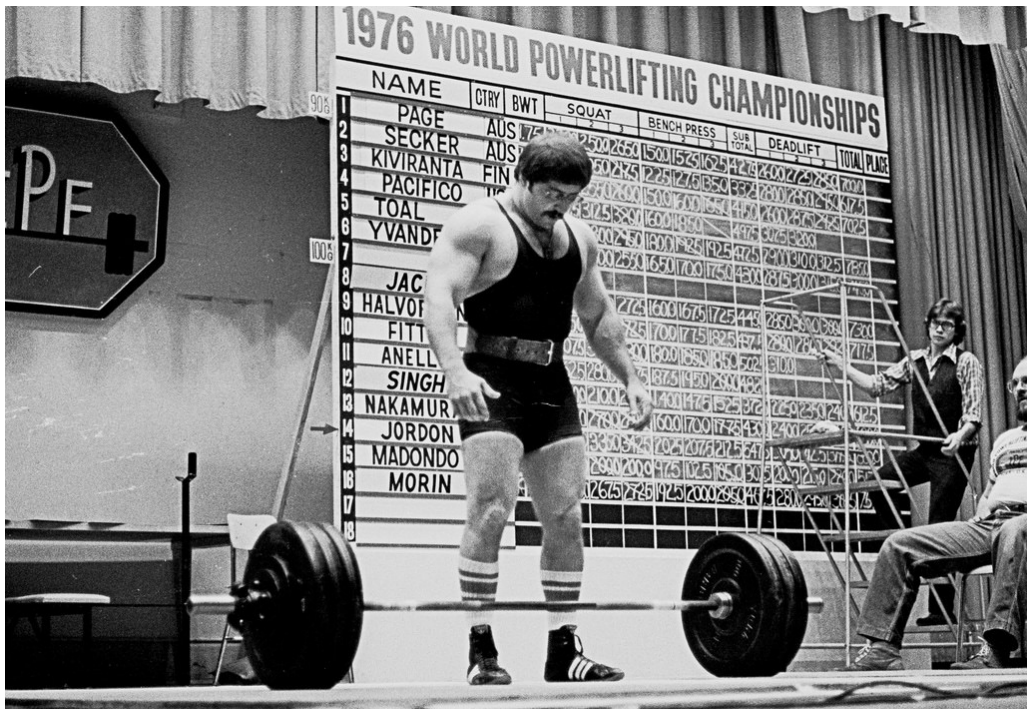
Questo evento, organizzato con regole codificate e categorie di peso, segnò l'inizio della separazione definitiva tra powerlifting e sollevamento olimpico.

Due anni dopo infatti, nel 1966, venne fondata l'International Powerlifting Federation (IPF), organismo che avrebbe successivamente regolamentato la disciplina a livello mondiale, imponendo standard tecnici, categorie di peso, controlli antidoping e criteri di giudizio uniformi.



Nel corso degli anni '70 e '80, il powerlifting si diffuse progressivamente anche in Europa, Asia e Oceania, dando origine a federazioni nazionali e internazionali parallele.

Grazie all'avvento del regolamento IPF, in tutte le varie gare che si sostennero dal 1966 in poi, c'era la presenza di arbitri qualificati e preparati, in modo tale che tutti gli atleti avrebbero finalmente gareggiato ad armi pari.



Louie Simmons

Un capitolo fondamentale nello sviluppo moderno del powerlifting è senza dubbio rappresentato dalla figura di Louie Simmons, conosciuto nella scena anche con il soprannome di “the godfather of powerlifting”, è un leggendario coach statunitense e fondatore della Westside Barbell, una delle palestre più influenti al mondo in ambito forza.

Simmons nasce nel 1947 negli Stati Uniti, e fin da giovane si appassiona al sollevamento pesi, ma non è solo un atleta forte, è anche ossessionato dalla comprensione scientifica dell'allenamento della forza.

Ha elaborato e diffuso il cosiddetto “metodo conjugato”, un sistema di allenamento ispirato in parte ai modelli sovietici, che ha rivoluzionato la preparazione degli atleti di powerlifting e non solo.

Simmons ha introdotto anche in modo sistematico l'uso di attrezzature ausiliarie come catene, bande elastiche, box e varianti tecniche degli esercizi base, con lo scopo di migliorare punti deboli e stimolare il sistema nervoso in maniera più completa.

Inoltre, si attribuisce a lui l'invenzione del famoso macchinario “Reverse Hyper”.

Il successo degli atleti formati alla Westside Barbell ha reso questo metodo una pietra miliare nella programmazione della forza, pur essendo in certi contesti ancora oggetto di dibattito per la sua complessità e l'elevata richiesta di recupero.



2.3

La nascita della FIPL

La FIPL, Federazione Italiana Powerlifting, nasce nel 1983 con l'obiettivo di promuovere, organizzare e regolamentare la pratica del powerlifting in Italia secondo gli standard internazionali.

Prima di allora, il powerlifting italiano era una disciplina praticata in modo frammentario e poco strutturato, spesso in contesti locali o associativi, senza una vera identità sportiva autonoma.

La fondazione della FIPL ha rappresentato un passaggio decisivo: per la prima volta, anche in Italia si dava forma istituzionale a uno sport che già da decenni si stava affermando all'estero, in particolare negli Stati Uniti e nei paesi del blocco sovietico.

La FIPL si affiliò fin da subito alla IPF (International Powerlifting Federation), l'organo internazionale di riferimento, adottandone regolamenti, standard tecnici e valori sportivi, come la lotta al doping e la promozione di una cultura della forza basata sull'etica e sul rispetto.

Grazie all'azione costante della FIPL, il powerlifting in Italia ad oggi rappresenta una comunità solida, in crescita e profondamente radicata nei valori della forza e dell'autenticità sportiva. Con il supporto di tecnici qualificati, eventi ben gestiti e un orientamento internazionale, il powerlifting italiano ha davanti a sé un futuro ancora più promettente.



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



International
Powerlifting
Federation

affiliata



European
Powerlifting
Federation





ALIANA POWERLIFTING

FIPL



FIPL

International Federation of Powerlifting



ACADEMY OF INTERNATIONAL FITNESS

ER EQUIPMENT

ER EQUIPMENT

ER EQUIPMENT

Il PalaFIPL

Il powerlifting italiano ha trovato una casa solida e riconoscibile nel PalaFIPL, il palazzetto ufficiale della Federazione Italiana Powerlifting (FIPL), situato a San Zenone al Lambro, in provincia di Milano.

Questo impianto non è solo una struttura sportiva, ma il cuore pulsante di un movimento in costante crescita.

Le gare organizzate dalla FIPL sono eventi che attirano atleti da ogni parte d'Italia, e spesso anche ospiti internazionali.

Le competizioni si svolgono secondo le linee guida dell'IPF, garantendo standard tecnici e arbitrali tra i più elevati al mondo.

La FIPL è infatti l'unica federazione italiana riconosciuta da questa istituzione internazionale, il che significa che ogni gara vale anche come trampolino per gli atleti che ambiscono a partecipare ai Mondiali, agli Europei o ai World Games.

Il PalaFIPL è dotato di una sala riscaldamento completa, dove ogni atleta può prepararsi al meglio con l'assistenza del proprio team.

Durante le gare, il rispetto delle norme tecniche è affiancato da un'organizzazione logistica impeccabile: cronometristi, addetti ai carichi, speaker e streaming live garantiscono un'esperienza competitiva di primo livello.

2.4

Le alzate

A differenza di altre discipline di forza o fitness, nel powerlifting l'obiettivo non è l'estetica muscolare o la resistenza, ma la forza massima espressa in una singola ripetizione per ogni esercizio. In una competizione, ogni atleta ha a disposizione tre tentativi per ciascuna delle tre alzate, nell'ordine: squat, panca piana e stacco da terra. Il carico più alto validamente sollevato in ogni esercizio viene sommato per determinare il totale dell'atleta.

Chi totalizza il punteggio più alto nella propria categoria (che può essere determinata da peso corporeo, sesso o età) vince.

Le gare si svolgono di fronte a una giuria composta da tre giudici, i quali hanno il compito di valutare l'esecuzione di ogni alzata secondo parametri tecnici ben precisi. Al termine di ogni tentativo, i giudici segnalano la validità o meno dell'alzata tramite luci bianche (valido) o rosse (non valido). Anche il rispetto dei comandi vocali del giudice centrale è fondamentale: un errore in questo senso, anche con un'esecuzione tecnicamente corretta, può comportare l'invalidazione del tentativo.

L'ordine degli atleti durante la competizione viene stabilito in base al peso caricato sul bilanciere, partendo dal carico più basso fino al più alto. Ogni atleta ha diritto a scegliere il carico desiderato per ciascun tentativo, e può modificarlo (entro certi limiti) in base all'andamento della gara o alle proprie sensazioni.





Lo Squat

Lo squat è la prima alzata della competizione ed è considerata da molti l'esercizio più tecnico tra i tre.

L'atleta posiziona il bilanciere sulle spalle, tipicamente in posizione "low bar" (più bassa sul dorso) o "high bar" (più alta, sul trapezio), ed esegue una discesa controllata piegando le ginocchia e le anche.

Purché il movimento sia valido, l'atleta deve scendere fino a superare il parallelo, ovvero l'articolazione dell'anca deve andare più in basso rispetto alla parte superiore del ginocchio.

Una volta raggiunta questa profondità, deve risalire mantenendo il controllo, senza oscillazioni e senza rimbalzi.

L'esercizio inizia solo dopo il comando "Squat" del giudice e termina con il comando "Rack", che autorizza l'atleta a riporre il bilanciere nel supporto.

Ogni movimento anticipato o mancato rispetto a questi comandi può comportare la nullità del tentativo.

La Panca Piana

La panca piana è la seconda alzata in ordine cronologico e rappresenta l'unico esercizio eseguito in posizione orizzontale.

L'atleta si sdraia su una panca e, dopo aver ricevuto il bilanciere dai supporti, lo abbassa fino a toccare il petto, mantenendolo immobile per un istante.

Questo istante di fermo, chiamato "pausa", è fondamentale: solo quando il bilanciere è completamente fermo sul petto, il giudice dà il comando "Press" per iniziare la fase di spinta verso l'alto.

Al termine del movimento, con i gomiti completamente distesi e il bilanciere fermo, viene dato il comando finale "Rack".

Durante l'alzata, l'atleta deve mantenere i piedi saldi a terra, i glutei a contatto con la panca e le spalle stabili, pena l'invalidazione dell'alzata.

È un gesto che richiede precisione, tecnica e forza esplosiva, e può essere fortemente influenzato dalla mobilità e dalla struttura fisica dell'atleta.





SBD



VisitM

Lo Stacco da Terra

Lo stacco da terra è la terza e ultima alzata in una gara di powerlifting. È spesso considerato il gesto visivamente più impressionante, poiché consiste nel sollevare un bilanciere carico da terra fino alla posizione eretta.

L'atleta deve mantenere una posizione stabile, con le ginocchia e le anche completamente estese e le spalle allineate.

La corretta esecuzione richiede forza, tecnica e controllo, soprattutto nella fase finale del movimento.

A differenza dello squat e della panca piana, lo stacco non prevede un comando di inizio: l'atleta può partire quando è pronto. Tuttavia, una volta raggiunta la posizione eretta, deve attendere il comando "Down" prima di riportare il bilanciere a terra.

L'eventuale rilascio anticipato o caduta del bilanciere comporta l'invalidazione del tentativo.

Nello stacco i piedi sono posizionati alla larghezza delle anche o leggermente più larghi e le mani afferrano il bilanciere all'esterno delle ginocchia.

Richiede un grande coinvolgimento della catena posteriore (glutei, femorali, lombari), oltre a un'elevata forza di schiena.

Lo stacco convenzionale è spesso praticato da atleti con buona mobilità lombare e arti inferiori relativamente corti rispetto al busto, ma può risultare più faticoso per chi ha leve lunghe o scarso controllo lombare.

Lo Stacco da Terra

Nel powerlifting agonistico, esistono due varianti principali di stacco, entrambe ammesse e regolamentari:

lo stacco convenzionale (regular) e lo stacco sumo.

La scelta tra i due stili dipende dalla struttura corporea dell'atleta, dalla mobilità e dalle preferenze personali.

Lo stacco sumo si differenzia principalmente per la posizione dei piedi e delle mani. In questa variante, i piedi sono posizionati molto più larghi, spesso quasi a contatto con i dischi del bilanciere, mentre le punte sono orientate verso l'esterno.

Le mani afferrano il bilanciere all'interno delle ginocchia.

Questa configurazione permette di mantenere il busto più verticale, rendendo il gesto biomeccanicamente più efficiente per molti atleti, soprattutto quelli con arti inferiori lunghi o con una maggiore mobilità dell'anca.

Lo stacco sumo richiede una forte attivazione di adduttori, quadricipiti e glutei, e una buona capacità di apertura delle anche.

Richiede una tecnica molto precisa, specialmente nella fase iniziale, dove l'atleta deve rompere l'inerzia mantenendo il bacino basso e il tronco stabile.



2.5

Attrezzatura

Il Powerlifting Raw, anche detto Classic Powerlifting, rappresenta oggi la forma più diffusa e accessibile di questo sport. Si differenzia dalla versione Equipped, un tempo più popolare, per l'assenza di attrezzature rigide e performanti come le tute da squat o le maglie da panca, che permettevano sollevamenti artificialmente potenziati. L'Equipped è ormai una nicchia, relegata a un numero molto ristretto di atleti e federazioni specializzate.

Al contrario, il Powerlifting Raw si propone come una versione più "pura" e diretta dello sport, in cui l'attrezzatura ammessa ha il solo scopo di garantire sicurezza, supporto e uniformità tecnica, senza alterare in modo significativo il risultato. È proprio questa scelta di semplicità e trasparenza che ha reso il Raw il formato standard nelle competizioni nazionali e internazionali, dalla base amatoriale fino ai Campionati Mondiali.

Nonostante il termine "Raw" possa far pensare a una pratica totalmente priva di supporti, in realtà la disciplina consente una dotazione tecnica ben regolamentata.

Tali strumenti non servono a "aumentare" la forza, ma a ridurre il rischio di infortunio e migliorare la precisione del gesto atletico, soprattutto sotto carichi elevati.



SBD apparel

Negli ultimi anni, il powerlifting ha visto una crescita esponenziale in termini di praticanti, visibilità e professionalizzazione.

Questo sviluppo è stato accompagnato da un'evoluzione parallela del mercato dell'abbigliamento tecnico e degli accessori per la forza.

Tra i protagonisti di questa evoluzione si distingue SBD Apparel, azienda britannica divenuta sinonimo di qualità e standardizzazione nel settore del powerlifting competitivo.

Tuttavia, il panorama globale comprende anche altre realtà, spesso meno conosciute ma ugualmente influenti come A7, Inzer e Strengthshop, con ottimi prezzi e qualità comparabile che contribuiscono alla crescita e alla diversificazione dell'offerta per gli atleti.

Fondata nel 2013 nel Regno Unito, SBD Apparel si è affermata come il marchio di riferimento per il powerlifting.

Il nome SBD è l'acronimo di Squat, Bench, Deadlift, i tre esercizi fondamentali del powerlifting.

SBD è partner ufficiale di eventi come i Campionati Mondiali IPF, sponsorizza atleti di livello internazionale e ha costruito un'immagine legata a professionalità, performance e riconoscibilità.

Il design minimalista e la ripetizione cromatica (rosso e nero) sono diventati iconici.



Singlet

La prima cosa fondamentale è il singlet, ovvero il body da gara.

Si tratta di una tuta aderente, solitamente in lycra o materiale simile, che permette ai giudici di osservare con precisione i movimenti dell'atleta.

È obbligatorio in tutte le competizioni ufficiali e deve rispettare i regolamenti della federazione, sia in termini di taglio che di marca.



T-shirt

Sotto il singlet si indossa una maglietta a maniche corte, obbligatoria durante squat e panca piana. Deve coprire le spalle e non può contenere materiali compressivi o di supporto.

Durante lo stacco da terra, in alcune federazioni la maglietta può essere rimossa, ma non è sempre permesso. Anche l'intimo deve essere regolamentare: solo biancheria di tipo normale, senza compressione o struttura contenitiva.



Ginocchiere

Le ginocchiere, invece, sono in neoprene e vengono indossate durante lo squat per offrire supporto e mantenere il calore sull'articolazione.



Polsini

I polsini sono fasce elastiche che avvolgono i polsi e aiutano a stabilizzare l'articolazione, specialmente durante la panca piana.



Cinta

Uno degli strumenti più utilizzati è la cintura da sollevamento, che fornisce supporto alla zona lombare e al core durante squat e stacco.

È fondamentale per aumentare la stabilità e la sicurezza sotto carichi pesanti.

Le cinture devono avere una larghezza massima di 10 centimetri e uno spessore massimo di 13 millimetri. Possono avere fibbie a leva oppure a perno, ma devono sempre rispettare le specifiche regolamentari.



Calzettoni

Durante lo stacco da terra è obbligatorio indossare calze lunghe fino al ginocchio.

Questo accorgimento serve sia per motivi igienici, sia per proteggere le tibie dallo sfregamento del bilanciere.

Non sono ammessi rinforzi particolari o materiali compressivi.



Scarpe con tacco

Le scarpe col tacco sono usate nel powerlifting, specialmente nello squat, per migliorare la stabilità e la profondità del movimento. Il tacco rialzato facilita una postura più eretta, consente una maggiore dorsiflessione della caviglia e aiuta ad attivare meglio i quadricipiti. Sono particolarmente utili per chi ha mobilità limitata nelle caviglie o nel bacino



Scarpe piatte

Le scarpe piatte sono molto popolari nello stacco da terra, poiché offrono una suola sottile e aderente che riduce la distanza dal suolo, migliorando l'efficienza del movimento.

La suola piatta consente una spinta più diretta, senza dispersione di forza e aiuta a mantenere un baricentro stabile. Sono ideali per stacchi sia sumo che convenzionali, grazie alla loro leggerezza e flessibilità.



2.6

Differenze con altri sport di forza

Il powerlifting appartiene alla famiglia degli sport di forza, ma si distingue per numerosi aspetti tecnici, culturali e metodologici rispetto ad altre discipline affini come il sollevamento pesi olimpico (weightlifting), lo strongman e il CrossFit. Sebbene tutti questi sport condividano l'obiettivo comune di sviluppare la forza muscolare, ciascuno lo persegue secondo modalità e criteri differenti, dando luogo a pratiche, ambienti e comunità specifiche.

1. Differenze tra Powerlifting e Weightlifting

Il weightlifting, o sollevamento olimpico, è forse lo sport di forza più noto a livello olimpico e prevede due movimenti principali: lo strappo (snatch) e lo slancio (clean and jerk). Questi esercizi richiedono un livello tecnico estremamente elevato, in quanto prevedono il sollevamento del bilanciere sopra la testa in un movimento unico o in due fasi. La forza esplosiva, la mobilità articolare, la velocità di esecuzione e la coordinazione sono elementi centrali nel weightlifting.

Al contrario, nel powerlifting l'obiettivo è esprimere la massima forza possibile, sollevando il carico più pesante con un'esecuzione tecnicamente corretta e lineare, ma meno dinamica rispetto al weightlifting. La velocità non è un fattore determinante nel powerlifting; ciò che conta è la capacità di completare il sollevamento nel rispetto delle regole, anche con movimenti lenti ma controllati.





2. Differenze tra Powerlifting e Strongman

Il confronto con lo strongman evidenzia ulteriori contrasti, soprattutto per quanto riguarda la varietà degli esercizi e il contesto di gara. Lo strongman è una disciplina di forza “funzionale”, che mette alla prova l'atleta in situazioni molto diverse, spesso ispirate ad attività quotidiane o storiche: trasporto di oggetti pesanti (yoke walk, farmer's walk), sollevamento di pietre (Atlas stones), traino di camion, ribaltamento di pneumatici di grandi dimensioni, e così via.

Queste prove sono pensate per valutare non solo la forza massima, ma anche la resistenza alla fatica, la coordinazione sotto stress e la capacità di muovere carichi in modo dinamico e ripetuto. In questo senso, lo strongman richiede una combinazione di forza, potenza, resistenza e adattabilità, spesso in condizioni non standardizzate.

Il powerlifting, al contrario, si distingue per la standardizzazione delle prove e dell'attrezzatura. Ogni atleta esegue squat, panca e stacco su una piattaforma regolamentare, con carichi stabiliti in modo progressivo e condizioni identiche per tutti. L'ambiente di gara è più controllato e meno caotico rispetto allo strongman, che si svolge spesso all'aperto o in spazi più ampi, con scenari imprevedibili.

Un ulteriore elemento di differenza è la durata dello sforzo: nel powerlifting ogni tentativo dura pochi secondi, mentre nello strongman alcune prove possono protrarsi per decine di secondi o richiedere una serie di ripetizioni consecutive.

3. Differenze tra Powerlifting e Crossfit

Un altro confronto particolarmente rilevante è quello con il CrossFit, una disciplina ibrida che ha acquisito grande popolarità negli ultimi anni e che include elementi di sollevamento pesi, ginnastica e condizionamento metabolico. A differenza del powerlifting, che si concentra esclusivamente sulla forza massimale nei tre big lift, il CrossFit mira a sviluppare una fitness completa, combinando forza, resistenza, agilità, velocità e flessibilità all'interno di sessioni ad alta intensità.

Nel CrossFit, i sollevamenti di powerlifting sono effettivamente utilizzati (squat, panca, stacco), ma vengono inseriti all'interno di allenamenti funzionali a tempo o a ripetizioni, spesso insieme ad esercizi cardiovascolari o movimenti a corpo libero. L'obiettivo è completare il "workout of the day" (WOD) nel minor tempo possibile o con il maggior numero di ripetizioni in un tempo dato.

Questo approccio cambia radicalmente la natura degli esercizi, che nel powerlifting sono eseguiti con un focus assoluto sulla tecnica e sul recupero tra le serie, mentre nel CrossFit si predilige la velocità e la capacità di mantenere un ritmo elevato sotto affaticamento.

Anche l'ambiente di gara e di allenamento differisce: nel CrossFit l'atmosfera è spesso più collettiva, con atleti che si sfidano in tempo reale e un forte spirito di gruppo. Il powerlifting, pur essendo praticato in contesti comunitari, mantiene una dimensione più individuale, dove ogni atleta affronta la propria prova senza interferenze esterne e con tempi di recupero molto più lunghi.



2.7

Coaching e team

Il powerlifting, sebbene sia uno sport fondamentalmente individuale nella sua versione agonistica, trae grande vantaggio da un modello strutturato di allenamento basato su coach qualificati e sul supporto di una squadra.

Questi due fattori – coaching e team – sono fondamentali per promuovere la sicurezza, la progressione tecnica, la motivazione duratura e la coesione della comunità.

1. Il ruolo cruciale del coach

Programmazione personalizzata e periodizzazione:

Un coach competente progetta il piano di allenamento tenendo conto delle peculiarità dell'atleta, forza attuale, punti deboli, tempistica delle gare, e programma cicli di volume, intensità e picco per massimizzare la performance

Precisione tecnica e prevenzione degli infortuni:

L'osservazione esterna permette di correggere posture scorrette e prevenire traumi cronici legati al sovraccarico. Anche piccole regolazioni possono fare la differenza

Supporto mentale e preparazione alla gara:

Affrontare la pedana richiede resilienza mentale tanto quanto forza fisica. Il coach aiuta a costruire strategie mentali, scegliere i carichi in base al ritmo della gara, preparare il riscaldamento e gestire lo stress da competizione. Molti atleti avvertono il coach come un investimento fondamentale, fondamentale per evitare errori tecnici, infortuni e stallo nei progressi.





2. Il ruolo del team

I team strutturati svolgono un ruolo determinante nel creare un ambiente dove gli atleti possono non solo migliorare le loro prestazioni, ma crescere in modo sostenibile, motivato e consapevole. Uno degli aspetti più evidenti del supporto fornito dalle squadre è la presenza di una guida tecnica qualificata, spesso composta da più figure con competenze complementari: allenatori specializzati, preparatori atletici ed esperti di nutrizione. Questa varietà consente una presa in carico completa dell'atleta, dalla programmazione dell'allenamento alla gestione del peso corporeo, fino alla preparazione mentale in vista delle competizioni.

Un altro pilastro è l'ambiente inclusivo e orientato al miglioramento personale. In questi team, non è necessario essere un atleta d'élite per sentirsi parte del gruppo. Che si tratti di chi solleva per la prima volta o di chi punta al podio in una gara nazionale, il clima di sostegno reciproco resta costante. I progressi individuali vengono valorizzati senza competizione distruttiva, e ogni successo, anche apparentemente piccolo, viene riconosciuto come un traguardo significativo.

Il team funge anche da rete motivazionale e relazionale. Allenarsi in un contesto di squadra aumenta la costanza, spinge a dare il meglio e permette agli atleti di superare i momenti di stallo o difficoltà, grazie alla vicinanza di persone che condividono obiettivi simili. Inoltre, la cultura del feedback e del confronto costruttivo favorisce l'apprendimento continuo: osservare gli altri, confrontarsi con coach e compagni, ricevere consigli durante gli allenamenti diventa parte integrante del percorso.

3

La grafica nel powerlifting

3.1

Introduzione

Nel mondo dello sport, la componente visiva è parte integrante dell'esperienza complessiva, tanto per gli atleti quanto per il pubblico. Nel powerlifting gli elementi grafici e visivi giocano un ruolo spesso sottovalutato, ma di grande importanza.

La grafica nel powerlifting non è soltanto funzionale (per esempio, nell'indicare carichi o risultati), ma anche espressiva: contribuisce a definire l'identità di un'atleta, di una federazione o di un evento.

Con l'evoluzione mediatica del settore, anche l'aspetto visivo ha subito una trasformazione, sempre più curato, professionale e riconoscibile, tanto nel contesto delle gare ufficiali quanto nei contenuti diffusi sui social media.

Gli elementi visivi sono presenti in molteplici forme: la tuta da gara (singlet), gli accessori tecnici come cinture e ginocchiere, i dischi colorati regolamentari, la disposizione scenografica della pedana e lo sfondo visivo dell'evento. Ogni dettaglio visivo, oltre ad avere una funzione regolamentare o tecnica, assume anche un valore simbolico e comunicativo.

Negli ultimi anni, grazie alla diffusione dei social media e del live streaming, l'estetica della pedana ha assunto un'importanza sempre maggiore, con un'attenzione crescente alla grafica, ai colori e al branding.

In questo capitolo si analizzeranno le principali declinazioni della grafica nel powerlifting, focalizzandosi sul valore estetico che accompagna la rappresentazione della disciplina.



3.2

Analisi tecnico-visiva delle attrezzature

1. I dischi nel powerlifting: Codifica cromatica e comunicazione visiva

Nell'immagine vengono mostrati i dischi da competizione prodotti dal marchio Eleiko, uno dei più noti a livello internazionale nel panorama del powerlifting.

Questi dischi sono conformi agli standard stabiliti dalla International Powerlifting Federation (IPF), che ne definisce con precisione le dimensioni, i materiali e soprattutto il sistema di codifica cromatica.

La grafica visiva riveste un ruolo funzionale oltre che estetico: ogni colore corrisponde a un peso specifico, rosso per 25 kg, blu per 20 kg, giallo per 15 kg, verde per 10 kg, bianco per 5 kg, nero per 2,5 kg, grigio per 1,25 kg, 0,5 kg e 0,25 kg.

Questa codifica, universalmente adottata, consente un'immediata identificazione dei carichi sia da parte degli atleti che degli arbitri e spettatori.





Le scritte, realizzate in bianco su sfondo colorato, sono ad alto contrasto per garantire la massima leggibilità anche a distanza o in ambienti con illuminazione variabile, come durante le competizioni ufficiali.

Oltre all'aspetto funzionale, si nota un uso strategico del branding: il logo del produttore è ben visibile e posizionato in modo simmetrico rispetto al centro del disco. L'aspetto pulito, minimale ma riconoscibile, contribuisce alla costruzione dell'identità visiva del marchio, elemento fondamentale nel marketing sportivo contemporaneo.

Questa combinazione di forma, colore, materiali e grafica dimostra come anche un elemento apparentemente semplice come un disco possa essere portatore di significato, regole e valore simbolico all'interno del powerlifting.



2. I bilancieri nel powerlifting: Funzionalità e comunicazione visiva

Dopo l'analisi dei dischi, è fondamentale esaminare l'altro elemento centrale dell'attrezzatura da powerlifting: il bilanciere.

Questo strumento, spesso percepito come un semplice tubo metallico, rappresenta in realtà una componente altamente specializzata, progettata per rispondere a specifiche esigenze biomeccaniche, regolamentari e di sicurezza.

Il bilanciere da competizione approvato dalla International Powerlifting Federation (IPF) ha misure standardizzate: una lunghezza di 220 cm, un peso complessivo di 20 kg, e un diametro dell'impugnatura di circa 29 mm. La zigrinatura centrale, presente nel bilanciere da squat e panca, serve a migliorare la presa e garantire stabilità, soprattutto durante il posizionamento sul dorso o sul petto dell'atleta.

Come si può osservare nell'immagine il bilanciere da competizione ha il logo inciso sull'estremità dei manicotti, dove vengono inseriti i dischi. L'estetica, pur essenziale, comunica precisione, qualità e professionalità, elementi coerenti con il contesto di utilizzo agonistico.

L'aspetto visivo e simbolico del bilanciere non è secondario: il suo design sobrio, robusto e perfettamente bilanciato è parte integrante dell'immagine del powerlifting come sport di forza pura.

In ambito competitivo, la riconoscibilità di certi modelli (come Eleiko, Rogue o Leoko) è così forte da diventare un segno distintivo della gara stessa, spesso richiamato anche nei materiali promozionali e fotografici.



2. I bilancieri nel powerlifting: Funzionalità e comunicazione visiva





3. La grafica nel powerlifting: Singlet, ginocchiere e Polsini

Nel powerlifting l'attrezzatura non è soltanto funzionale, ma porta con sé un forte valore visivo che contribuisce all'identità della disciplina.

IL SINGLET

Il singlet nel powerlifting non è soltanto un capo tecnico, ma anche un elemento visivo distintivo. La sua linea semplice e aderente è pensata per mettere in evidenza i movimenti dell'atleta, senza distrazioni né pieghe che possano nascondere l'esecuzione. Dal punto di vista grafico, il singlet funziona come una tela: i colori, i loghi e i contrasti cromatici raccontano l'identità della squadra, della federazione, della nazionale e degli sponsor.

Il taglio verticale e le superfici uniformi creano un effetto visivo pulito e geometrico, quasi come una grafica minimalista applicata al corpo. Le varianti cromatiche, dal nero sobrio ai toni più accesi, permettono di trasmettere messaggi visivi diversi:

autorità, aggressività, energia o stile personale.

Alcuni singlet personalizzati, nelle competizioni meno rigide, sfruttano grafiche più complesse come motivi geometrici, pattern astratti o persino simboli tribali, che contribuiscono a dare identità visiva a chi li indossa.

Il singlet diventa così un segno grafico riconoscibile, un codice visivo che differenzia un atleta dall'altro e, al tempo stesso, richiama l'essenzialità del gesto atletico.

È design funzionale e comunicazione visiva fusi in un unico elemento.

IPF
*International
Powerlifting Federation*



GINOCCHIERE E POLSINI

Le ginocchiere nel powerlifting non sono solo protezione, ma un elemento visivo che racconta forza e solidità.

Graficamente, la loro superficie compatta e cilindrica diventa una fascia di colore che interrompe la linea della gamba e mette in evidenza la zona del ginocchio, punto cruciale nei movimenti di squat e stacco.

I contrasti cromatici, cuciture a vista, loghi frontali, inserti diagonali, funzionano come veri e propri segni grafici che sottolineano l'aggressività o la precisione del gesto.

La ginocchiera è al tempo stesso supporto tecnico e marcatore visivo, capace di trasformare il corpo dell'atleta in una composizione di linee e campiture nette.

I polsini sono un accessorio apparentemente semplice, ma dal forte impatto grafico. Avvolgendo il polso con strisce di tessuto a contrasto, creano un pattern dinamico che enfatizza la presa e la solidità delle mani.

Visivamente, sono come linee orizzontali che tagliano il braccio, segnando un punto di forza e concentrazione dell'energia.

Colori intensi, velcri evidenti e loghi minimal diventano veri e propri elementi grafici: piccoli ma riconoscibili, capaci di attirare l'occhio e sottolineare l'aspetto tecnico dell'accessorio.

Nei palchi di gara, i polsini non sono solo supporto, ma anche dettaglio visivo che completa la composizione dell'atleta insieme a singlet e ginocchiere.



4

Casi studio

4.1

Vikings Veneto

I Vikings Veneto rappresentano una delle realtà più consolidate nel panorama del powerlifting amatoriale e agonistico del Nord Italia. Nati con l'obiettivo di creare un punto di riferimento per gli atleti della regione, i Vikings hanno sviluppato un approccio che unisce l'attenzione al gesto tecnico con la valorizzazione dell'identità di squadra.

Il loro modello organizzativo si basa su:

- Allenamenti strutturati e cicli di periodizzazione studiati per gli atleti, sia principianti che avanzati.
- Collaborazione con tecnici qualificati, che garantiscono una preparazione mirata per le competizioni ufficiali.
- Spirito comunitario, che si manifesta nella condivisione delle esperienze di gara e nella costruzione di una forte identità di gruppo.

Questi elementi hanno reso i Vikings Veneto una squadra capace di attrarre numerosi praticanti, diventando anche un polo di diffusione della cultura del powerlifting in ambito regionale.



4.2

Barbarians

I Barbarians sono un altro esempio significativo di come il powerlifting possa essere non solo sport, ma anche progetto culturale. Il gruppo si caratterizza per una visione del powerlifting come disciplina di crescita personale, che mette al centro la resilienza, la forza e la capacità di superare i propri limiti. Tra gli aspetti peculiari del team si trovano:

- Forte identità visiva e narrativa, che si richiama a valori di forza “primitiva” e spirito guerriero.
- Approccio inclusivo, volto ad accogliere atleti di diversi livelli, con programmi adattati alle necessità individuali.
- Presenza attiva nelle competizioni, dove i Barbarians si distinguono non solo per i risultati, ma anche per la capacità di sostenere i propri membri creando un contesto motivante.



4.3

Gymshark

Gymshark nasce nel 2012 nel Regno Unito, fondato da Ben Francis. In pochi anni è diventato un marchio di riferimento nel settore dell'abbigliamento sportivo, soprattutto nell'ambito del fitness, bodybuilding e powerlifting.

I punti chiave della sua identità sono:

Target e community: Gymshark non si limita a vendere capi sportivi, ma ha costruito una community digitale fortissima, basata sul coinvolgimento degli utenti attraverso Instagram, YouTube e TikTok. Il marchio parla direttamente alla generazione dei giovani atleti e degli appassionati di palestra, promuovendo uno stile di vita prima ancora che un prodotto.

Valori: innovazione, performance, inclusività e motivazione personale. Gymshark comunica il fitness non solo come allenamento fisico, ma come percorso di miglioramento individuale.

Strategia di marketing: il brand è cresciuto senza investimenti pubblicitari tradizionali, puntando tutto sul digital marketing, sul ruolo degli influencer e sull'autenticità dei testimonial (atleti e creator che incarnano i valori Gymshark).

Posizionamento: si colloca nella fascia medio-alta, come alternativa "giovane" a marchi più storici come Nike o Adidas, offrendo design innovativi, tessuti tecnici e un forte senso di appartenenza alla community.

Il logo Gymshark

Il logo di Gymshark è minimalista ma molto caratteristico. Si compone di due elementi:

Il nome "Gymshark" scritto in caratteri lineari, puliti e moderni, che trasmettono chiarezza e solidità.

Il simbolo dello squalo stilizzato (shark head), posizionato spesso accanto o al di sopra della scritta.

L'analisi semiotica del logo evidenzia:

Lo squalo come animale simboleggia forza, determinazione, resistenza e aggressività controllata: caratteristiche che si sposano perfettamente con l'allenamento intenso e competitivo.

Linee essenziali e dinamiche: lo squalo non è disegnato in maniera realistica, ma con tratti geometrici e spigolosi, che evocano modernità, velocità e impatto visivo.

Versatilità cromatica: il logo è spesso monocromatico (nero o bianco), così da adattarsi facilmente a qualsiasi capo d'abbigliamento o supporto digitale, mantenendo sempre riconoscibilità.



4.4

Stato dell'arte

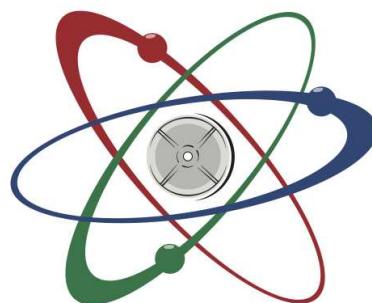
Questa pagina raccoglie e presenta i loghi delle società di powerlifting più rappresentative in Italia, con l'obiettivo di offrire una panoramica visiva sullo stato dell'arte dell'identità grafica nel settore. Ogni logo è più di un semplice simbolo: racchiude valori, storia e stile comunicativo delle realtà sportive che animano la scena nazionale.

L'analisi congiunta di questi marchi permette di osservare scelte cromatiche, tipografiche e iconografiche, evidenziando le tendenze comuni e le differenze che distinguono le varie società. Alcuni loghi puntano su geometrie pulite e minimaliste, altri preferiscono segni più aggressivi e dinamici; tutti, però, hanno in comune la volontà di trasmettere energia, disciplina e appartenenza.

In questa raccolta, il logo non è soltanto un elemento estetico, ma un codice visivo che contribuisce a rafforzare l'identità del powerlifting italiano e a renderlo riconoscibile anche al di fuori della pedana.



PESARO POWERLIFTING



STRENGTHlab
science behind strength
Torino



5

Progetto

5.1

Logo concept definitivo

Il logo realizzato per la squadra di powerlifting di Ascoli Piceno rappresenta un perfetto equilibrio tra identità territoriale e comunicazione sportiva. La sua costruzione si fonda su tre elementi principali: il pittogramma, il logotipo e il payoff, tutti pensati per rafforzare visivamente l'immagine della squadra e il suo legame con la città.

1. Pittogramma

Al centro del progetto grafico c'è il pittogramma, che raffigura la testa di un picchio stilizzato, animale simbolo della città di Ascoli Piceno e dell'antico popolo dei Piceni, da cui la città prende nome. Il disegno è costruito su una griglia modulare che ne definisce con precisione le proporzioni e l'equilibrio formale, permettendo al simbolo di essere perfettamente scalabile e riconoscibile anche in dimensioni ridotte. La linea è netta, decisa, con curve ben delineate e tagli angolari che conferiscono al soggetto un senso di tensione e dinamismo, qualità ideali per rappresentare uno sport di forza come il powerlifting.

Il picchio non è solo riconoscibile come animale, ma ricorda anche nella sua forma il profilo di un elmo stilizzato, evocando così il coraggio, la disciplina e la mentalità da guerriero che contraddistinguono gli atleti.

2. Logotipo

Il logotipo, posto sotto il pittogramma, riporta la parola “POWERLIFTING”, che ora diventa il focus principale del messaggio. La scelta di portare in primo piano il nome della disciplina sportiva è una dichiarazione d'intenti chiara e diretta: è il powerlifting il cuore identitario della squadra. Il font utilizzato è Agency FB Bold, un carattere sans-serif alto e squadrato, con un tratto deciso che comunica forza, autorevolezza e modernità. Il maiuscolo enfatizza solidità e presenza, mentre l'allineamento centrale con il pittogramma mantiene il giusto equilibrio dell'intero logo.

3. Payoff

Infine, il payoff in chiusura è “ASCOLI PICENO”, più discreta nelle dimensioni ma strategica nella funzione. Inserita sotto al logotipo, ha il compito di radicare visivamente e simbolicamente il logo alla sua origine geografica.



5.2

Il logo e la sua costruzione

La griglia nel logo, composta da una serie di quadrati, è uno strumento di progettazione che aiuta a mantenere l'equilibrio e la simmetria nel layout. La divisione in quadrati consente di posizionare gli oggetti in modo preciso, creando un senso di ordine e struttura.

Per quanto riguarda il logotipo, "POWERLIFTING" è il doppio del payoff "ASCOLI PICENO" in termini di dimensioni. Questa scelta tipografica è importante perché enfatizza la parte più descrittiva e pertinente al contesto sportivo.

"POWERLIFTING", essendo un termine specifico e di rilievo per l'attività sportiva, occupa uno spazio maggiore per attirare l'attenzione e chiarire immediatamente il settore di appartenenza.

Il font, molto grassetto e deciso, rafforza questa enfasi e la percezione di forza.

Il contrasto tra le dimensioni dei due testi quindi rende visibile una gerarchia, con "ASCOLI PICENO" che rappresenta il nome del luogo e "POWERLIFTING" che diventa l'elemento principale in termini di attività sportiva.

Costruzione del logo

Modulo: **[a]**

Logo totale: 25a x 25a



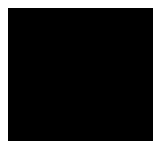
5.3

Colori e Font

Pittogramma



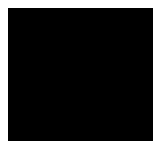
PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000

Logotipo

POWERLIFTING
ASCOLI PICENO



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000

Per la tipografia del logo è stata scelta il font AGENCY FB Bold, una variante audace e decisa del carattere Agency FB, dal design moderno e geometrico. Nella sua versione Bold, questo font trasmette forza, impatto visivo e autorità, pur mantenendo una struttura snella ed elegante.

I tratti distintivi di AGENCY FB Bold includono:

Lettere strette e alte, con proporzioni condensate che ottimizzano lo spazio orizzontale, linee dritte e nette, che conferiscono al font un aspetto tecnico e contemporaneo, perfetto per contesti sportivi.

Angoli leggermente smussati e curve minimali, che aggiungono un tocco di raffinatezza senza compromettere la leggibilità.

Agency FB Bold

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

5.4

Varianti base del pittogramma

Di seguito sono presentate le principali varianti del pittogramma:

- a.** versione bianca su sfondo nero
- b.** versione monocromatica in negativo
- c.** versione bianca su sfondo blu
- d.** versione monocromatica in positivo

a. versione bianca su sfondo nero



b. versione monocromatica in negativo



c. versione bianca su sfondo blu



d. versione monocromatica in positivo



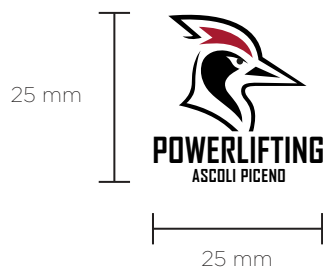
5.5

Prova di leggibilità

Di seguito viene riportato il logo principale in 4 dimensioni, in ordine decrescente dall'alto verso il basso.

La versione più piccola rappresenta la dimensione minima nella quale è possibile riprodurre il logo mantenendone una buona leggibilità e, quindi, al di sotto della quale non è possibile andare se si vuole mantenere una corretta visualizzazione del logo stesso.

La dimensione minima è pari a 25 x 25 mm.



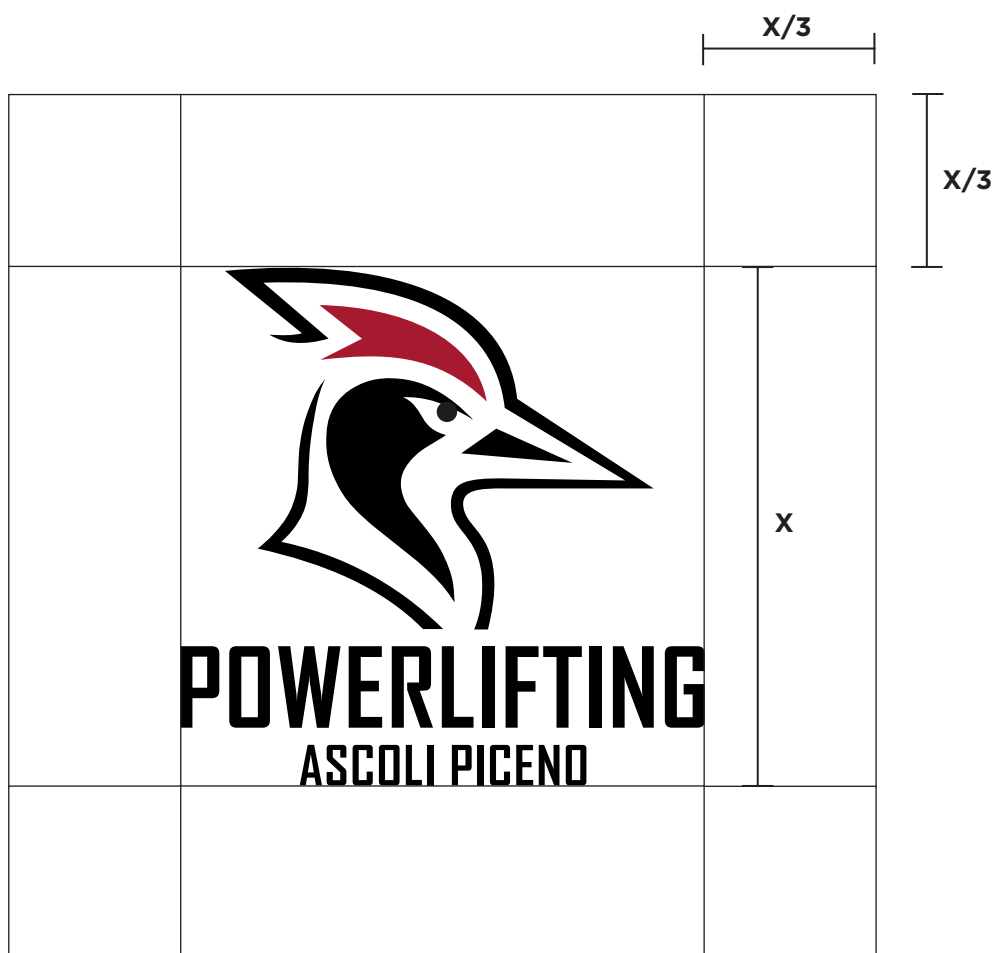
5.6

Area di rispetto

Un logo deve essere sempre posizionato a una certa distanza da qualsiasi altro elemento.

Viene riportato di seguito il logo principale con la relativa area di rispetto, all'interno della quale non deve essere inserito nessun altro elemento grafico o tipografico.

L'area di rispetto, in questo caso, è pari alla metà dell'altezza del pittogramma, sia in altezza che in larghezza.



5.7

Usi incorretti del logo

Gli usi scorretti compromettono la leggibilità, l'impatto visivo e la coerenza comunicativa del brand.

Sono considerati usi incorretti, ad esempio:

Distorsione delle proporzioni: allungare o schiacciare il logo.

Rotazioni o inclinazioni: il logo deve sempre mantenere il suo orientamento orizzontale originale.

Uso su sfondi inadeguati: evitare sfondi troppo scuri, troppo chiari o con pattern che riducono la leggibilità.

Modifica del font: il carattere tipografico è parte integrante dell'identità visiva e non deve essere sostituito.

Variazioni cromatiche: si considera uso incorretto, la modifica compositiva di uno o più elementi del logo.

Alterazioni grafiche: si considera un uso incorretto la composizione del logo in una riga unica.



6

Elaborati

6.1

Biglietto da visita

Il biglietto da visita ha un formato di 85 x 55 mm.

Sul fronte è presente il logo intero su uno sfondo bianco.

Dimensioni del logo: 40 x 40 mm.

Font: Agency FB Bold.

Margine superiore ed inferiore: 7,5 mm.

Margine destro e sinistro: 22,5 mm.

Sul retro si presentano, in bianco su nero, le informazioni in basso a sinistra in uno spazio di 40 x 20 mm.

“Contatti”: Agency FB Bold 20 pt con interlinea 12 pt.

“Informazioni”: Agency FB Regular 16 pt, con interlinea 12 pt, allineamento a sinistra; sillabazione no.

Margine inferiore e sinistro: 4 mm.

Fronte



PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0, 0, 0, 0
HEX: FFFFFFFF

Retro



RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: FFFFFFFF



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



Biglietto da visita

Altra versione: sempre in dimensioni 85 x 55 mm, sul fronte è presente il pittogramma in bianco su sfondo nero.

Dimensioni del logo: 40 x 40 mm.

Font: Agency FB Bold.

Margine superiore ed inferiore: 7,5 mm.

Margine destro e sinistro: 22,5 mm.

Sul retro sono riportate le informazioni in basso a sinistra in nero su sfondo bianco in 40 x 20 mm.

“Contatti”: Agency FB Bold 20 pt con interlinea 12 pt.

“Informazioni”: Agency FB Regular 16 pt, con interlinea 12 pt, allineamento a sinistra; sillabazione no.

Margine inferiore e sinistro: 4 mm.

Fronte



PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0, 0, 0, 0
HEX: FFFFFFFF

Retro



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: FFFFFFFF

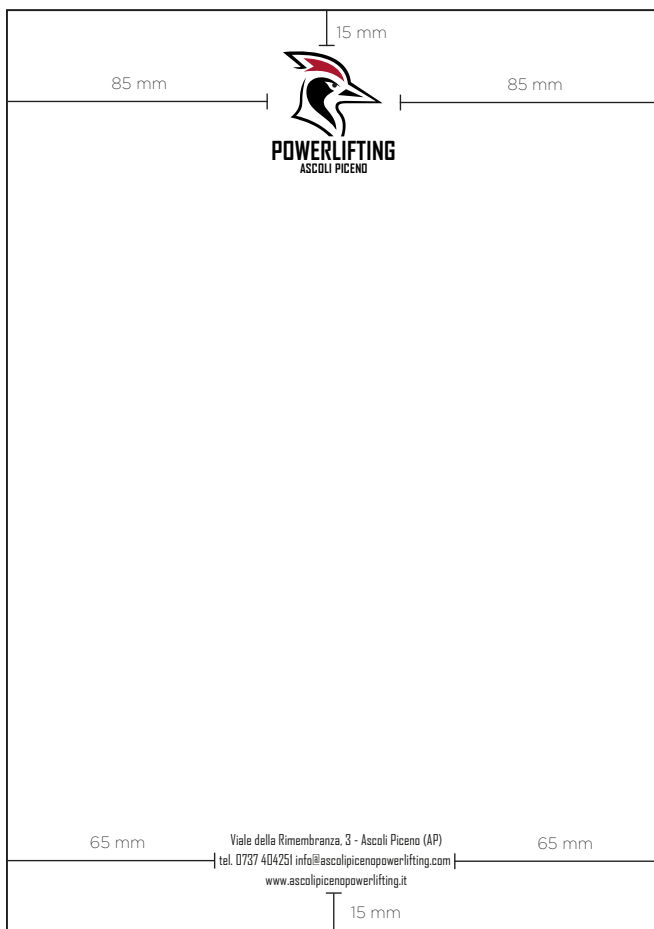


Contatti
Viale della Rimembranza, 3 - Ascoli Piceno (AP)
tel. 0737 404251
info@ascolipicenopowerlifting.com
www.ascolipicenopowerlifting.it

6.2

Carta intestata

La carta intestata è stata progettata con il formato UNI A4 (210 x 297 mm). Nella parte superiore, centralmente, è presente il logo nella sua versione base, in dimensione 40 x 40 mm. Tutte le informazioni utili occupano un piccolo spazio al centro nella parte inferiore, con font Agency FB regular, grandezza 13 pt, con interlinea di 9 pt ed occupano uno spazio di 75 x 17 mm.



PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E

PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



Viale della Rimembranza, 3 - Ascoli Piceno (AP)
tel. 0737 404251 info@ascolipicenopowerlifting.com
www.ascolipicenopowerlifting.it

6.3

Busta da lettere

L'artefatto della busta da lettera ha un formato DL 220 x 110 mm. Nel fronte, sulla bandella, il logo è inserito centralmente in monocromatica negativa, senza denominazione e di dimensioni 30 x 23 mm. Mentre nel retro vi è allineato a destra il logo, nella sua versione base con denominazione e payoff, di dimensioni 35 x 35 mm. In basso a sinistra sono riportate le informazioni utili in un unico blocco di testo, in Agency Fb regular 9 pt e interlinea 6 pt; Margini: 10 mm.



PANTONE 185 C
RGB: 228, 0, 43
CMYK: 0, 100, 81, 0
HEX: E4002B



PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E



PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000



Viale della Rimembranza, 3
Ascoli Piceno (AP)
tel. 0737 404251
info@ascolipicenopowerlifting.com
www.ascolipicenopowerlifting.it

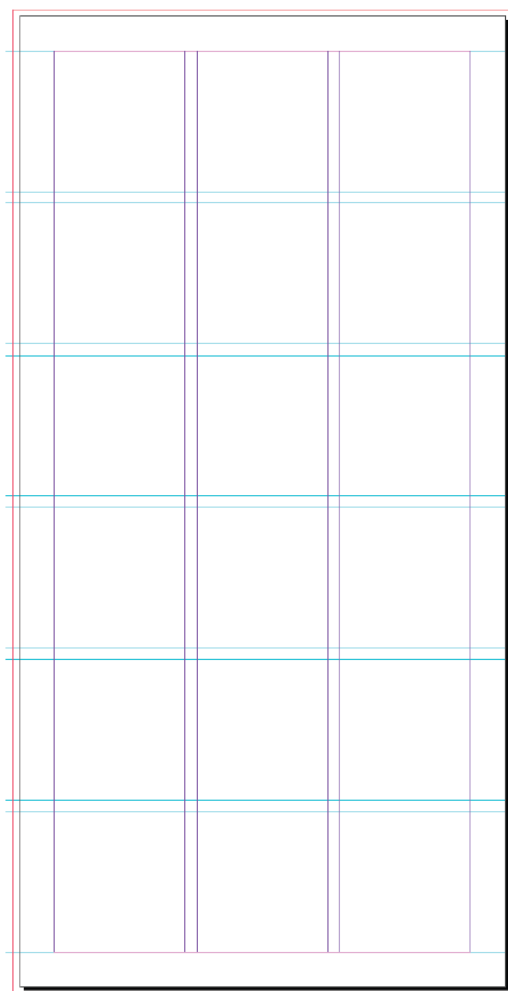


Viale della Rimembranza, 3
Ancona (AN)
tel. 071 404251
info@associpiceno-powerlifting.com
www.associpiceno-powerlifting.it

POWERLIFTING
ASSOCIAZIONE PICENO

6.4

Manifesti



Formato: 210 x 420 mm

Margine sup.: 20 mm

Margine inf.: 20 mm

Margine est.: 20 mm

Margine int.: 20 mm

Numero righe: 6 (d. 5 mm)

Numero colonne: 3 (d. 5 mm)

Dimensioni griglia:

170 x 380 mm

Abbondanza: 3 mm



Bank Gotich
Medium BT
115 pt

Bank Gotich
Medium BT
40 pt

Bank Gotich
Medium BT
50 pt

Bank Gotich
Medium BT
35 pt

Agency FB
regular
20 pt




POWERLIFTING
ASCOLI PICENO

DEADLIFT CUP

QUALIFICAZIONI PER I
CAMPIONATI REGIONALI
DI STACCO DA TERRA

15 OTTOBRE 2025
VIALE DELLA RIMEMBRANZA 3 (AP)
ORE 10 : 30

POWERED BY

  **Comune
di Ascoli Piceno**
MEDAGLIA D'ORO AL VALOR MILITARE
PER ATTIVITÀ PARTIGIANA 

Bank Gotich
— Medium BT
115 pt

Bank Gotich
— Medium BT
40 pt

Bank Gotich
— Medium BT
50 pt

— Bank Gotich
Medium BT
35 pt

— Agency FB
regular
20 pt



6.5

Dischi calibrati

Uno degli elementi che contraddistingue il powerlifting rispetto al semplice allenamento in palestra è l'utilizzo dei dischi calibrati, strumenti fondamentali per garantire precisione e sicurezza.

A differenza dei dischi tradizionali, quelli calibrati sono prodotti con tolleranze di peso estremamente ridotte: ogni disco corrisponde quasi perfettamente al peso dichiarato, con scarti minimi di pochi grammi.

Il loro spessore ridotto, rispetto ai dischi gommati o da fitness, consente di caricare molti più chili sul bilanciere, caratteristica indispensabile negli sport di forza.

Utilizzare dischi calibrati significa allenarsi con la stessa attrezzatura che si trova nelle competizioni ufficiali e per gli atleti questo rappresenta un enorme vantaggio:

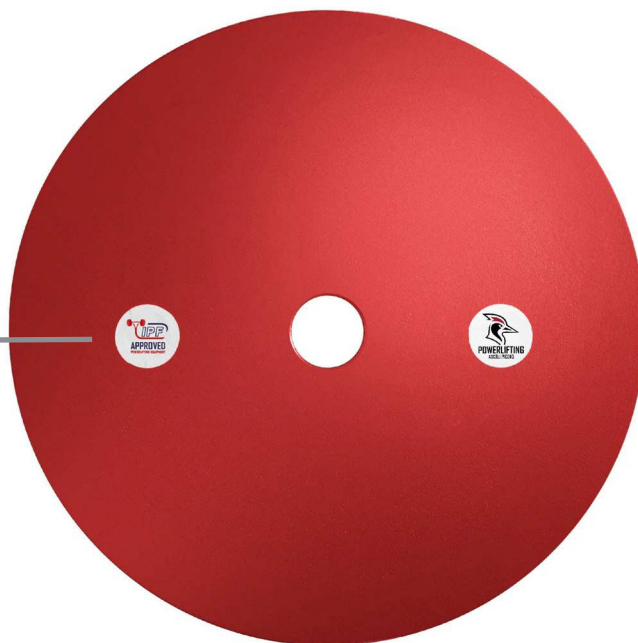
ci si abitua fin da subito alle condizioni di gara, sia dal punto di vista tecnico sia da quello psicologico.

In Powerlifting Ascoli Piceno crediamo che la qualità dell'attrezzatura faccia la differenza. Per questo abbiamo scelto di dotarci di bilancieri e dischi calibrati omologati, così da offrire a tutti i nostri soci la possibilità di allenarsi al meglio.

Diametro: 450 mm
Foro: 50 mm
Spessore: 25 mm
Tolleranza peso: ± 10 g



Bollini che attestano
che i dischi rispettano
gli standard ufficiali



Dischi calibrati

I dischi calibrati marchiati Powerlifting Ascoli Piceno, sono prodotti in ghisa o acciaio lavorato con estrema precisione e successivamente sabbiati, così da ottenere una superficie omogenea e priva di impurità. Per la finitura non si utilizza una vernice tradizionale, ma un rivestimento a polvere epossidica poi cotto in forno a circa 180–200 °C.

Questo trattamento forma uno strato molto duro e resistente, capace di sopportare urti, abrasioni e l'uso intensivo tipico delle pedane da gara.

Un aspetto distintivo è la grafica visiva, regolata da codici colore internazionali (IPF), che consente di riconoscere a colpo d'occhio il peso di ogni disco:

Rosso 25 kg, Blu 20 kg, Giallo 15 kg, Verde 10 kg, Bianco 5 kg, Nero 2,5 kg.

Questa codifica cromatica non ha solo una funzione estetica, ma anche pratica e regolamentare, perché permette agli atleti, ai coach e agli arbitri di identificare rapidamente i carichi sul bilanciere. Le scritte con l'indicazione del peso e il logo, già presenti in rilievo nello stampo, vengono poi evidenziati con vernici a contrasto (solitamente bianche o nere) per garantire massima leggibilità anche a distanza.

In sintesi, i dischi calibrati non sono solo strumenti tecnici di precisione, ma anche oggetti con una forte identità visiva, in cui colore, grafica e finitura superficiale giocano un ruolo fondamentale sia per l'estetica sia per la funzionalità.



6.6

Bilancieri

I bilancieri marchiati Powerlifting Ascoli Piceno nascono con l'obiettivo di garantire agli atleti uno strumento all'altezza delle competizioni, capace di unire precisione, sicurezza e affidabilità.

Misure e specifiche regolamentari (lunghezza 220 cm, diametro 29 mm, manicotti da 50 mm) per consentire un carico corretto dei dischi.

La rigidità dell'acciaio è fondamentale per gestire carichi elevati senza deformazioni eccessive.

La zigrinatura deve garantire una presa sicura nelle tre alzate di gara: squat, panca e stacco.

Il bilanciamento del peso (20 kg precisi, con tolleranza minima) assicura che ogni allenamento e ogni gara siano ripetibili e confrontabili.

Allenarsi con attrezzatura generica o non regolamentare può limitare i progressi, aumentare il rischio di infortuni e falsare le sensazioni di allenamento.

Per questo, disporre di bilancieri calibrati e riconosciuti per il powerlifting è un investimento diretto sulla performance e sulla sicurezza dell'atleta.

Informazioni tecniche
del bilanciere, come
peso, spessore ecc.



6.7

Attrezzatura

Il singlet Powerlifting Ascoli Piceno costituisce la divisa regolamentare per gli atleti della squadra, conforme agli standard tecnici richiesti dalle competizioni ufficiali di powerlifting.

La sua funzione principale è garantire un'uniformità estetica, assicurando al contempo la massima praticità durante l'esecuzione dei tre movimenti di gara: squat, panca piana e stacco da terra.

Il singlet aderisce infatti al corpo in maniera uniforme, senza pieghe né eccessi di stoffa.

Questa caratteristica è fondamentale affinché i giudici possano valutare con precisione la profondità dello squat, il contatto dorsale nella panca e l'estensione finale nello stacco, evitando qualsiasi interferenza visiva che potrebbe compromettere il giudizio arbitrale.

Oltre alla funzione tecnica, il singlet identifica l'atleta con i colori e il logo della società Powerlifting Ascoli Piceno, rafforzando il senso di appartenenza e di rappresentanza in pedana.

Il materiale del Singlet è una pesante maglia doppia da 350g, realizzato in Poliestere dona elasticità e morbidezza, ma fornisce allo stesso tempo resistenza e sostegno.

Le bande elasticizzate che avvolgono la gamba garantiscono una sicura aderenza alla coscia, le bretelle invece sono rifinite in gomma, per aumentare l'aderenza ed avere un look più professionale.



Singlet

Attrezzatura

Le ginocchiere Powerlifting Ascoli Piceno rappresentano un elemento fondamentale dell'equipaggiamento tecnico dell'atleta.

Nel powerlifting, in particolare nello squat, le ginocchia sono sottoposte a carichi e tensioni elevate, che richiedono un supporto adeguato per garantire stabilità e protezione articolare.

Realizzate in materiale tecnico ad alta densità, le ginocchiere assicurano una compressione costante sull'articolazione, contribuendo a ridurre lo stress meccanico e a favorire un migliore controllo dell'alzata. L'elasticità del tessuto, unita alla robustezza della struttura, offre il giusto equilibrio tra sostegno e libertà di movimento: elementi indispensabili per permettere all'atleta di esprimere tutta la propria forza senza compromettere la corretta esecuzione del gesto tecnico.

Oltre all'aspetto funzionale, queste ginocchiere sono concepite nel rispetto dei regolamenti federali, in termini di dimensioni e spessori ammessi. Questo le rende perfettamente utilizzabili in contesto agonistico, dove ogni dettaglio dell'attrezzatura deve essere conforme alle normative. Indossarle in pedana significa avere al proprio fianco un ausilio regolamentare che rappresenta un vantaggio concreto in termini di sicurezza e performance.

Realizzate in neoprene (spessore 7mm) con la massima lunghezza ammissibile (30cm).



Ginocchiere

Attrezzatura

I polsini Powerlifting Ascoli Piceno sono un supporto indispensabile per gli atleti che affrontano carichi elevati. L'articolazione del polso, tra le più sollecitate nei tre movimenti fondamentali del powerlifting, richiede un sostegno mirato che possa garantire stabilità, sicurezza e continuità della performance.

Realizzate in materiale elastico resistente e regolabile, le fasce offrono un avvolgimento compatto attorno all'articolazione, limitando le sollecitazioni eccessive e riducendo il rischio di infortuni. La compressione mirata consente di mantenere il polso in posizione neutra durante squat, panca e stacco, evitando cedimenti che potrebbero compromettere sia l'esecuzione tecnica sia l'incolumità dell'atleta.

Grazie alla loro versatilità, le fasce da polso permettono di adattare il livello di tensione in base alle esigenze individuali.

WWII design è conforme alle normative federali, assicurando la possibilità di utilizzo in gara senza limitazioni regolamentari.

Realizzate con materiale traspirante che lascia respirare i polsi.

Facilità di posizionamento grazie all'anello per il pollice, realizzato in apposito materiale, specificamente posto lungo l'elastico principale.

L'ampia chiusura a strappo in velcro assicura che rimangano ben salde durante l'esercizio.



6.8

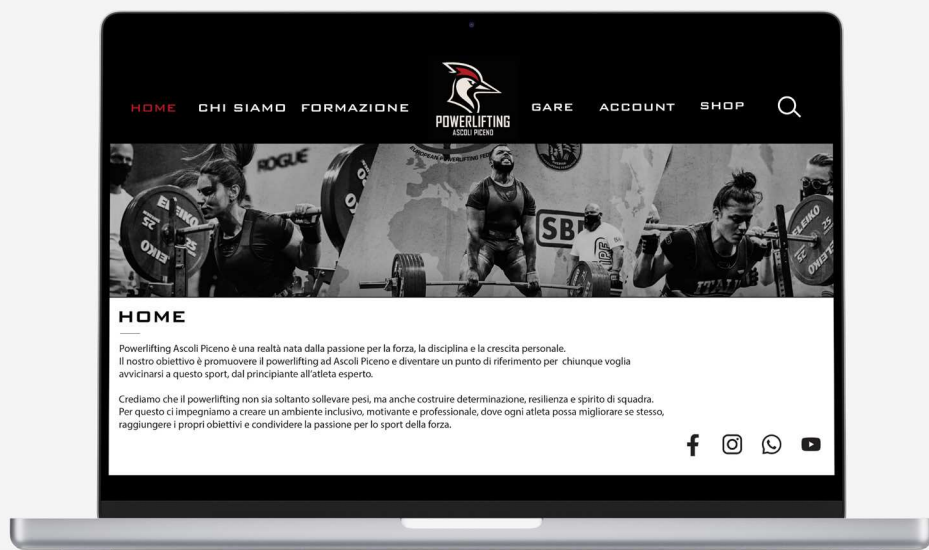
Sito Web

Per completare il sistema di identità visiva sviluppato per la promozione della società, è stato progettato un sito web:

“www.ascolipicenopowerlifting.it”.

Il sito che funge da punto di riferimento per gli interessati, offre un'esperienza di navigazione intuitiva e dinamica, permettendo agli utenti di accedere facilmente allo shop ed alle informazioni su gare e regolamenti.

Tra le pagine principali progettate, vi è una landing page di benvenuto. Inoltre, il sito include una sezione dedicata alla società, una pagina che raccoglie tutti gli eventi in corso e una scheda specifica per ogni evento, dove è possibile consultare dettagli su luogo, orari e iscrizioni.



Sito Web

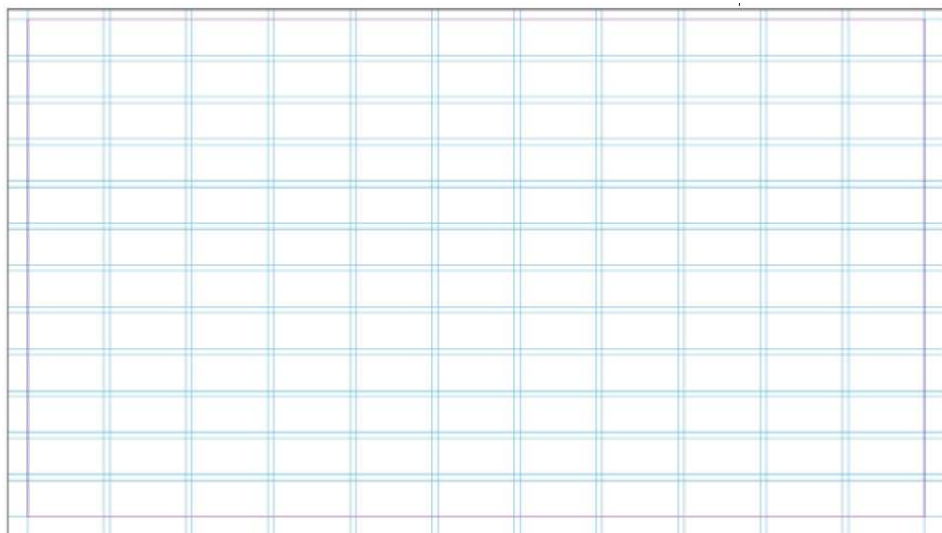
Dal punto di vista progettuale, la costruzione del sito web ha seguito un formato di 1920x1080 pixel, ottimizzato per la visualizzazione su schermi desktop. L'interfaccia è stata sviluppata con un design chiaro e accessibile, garantendo un'esperienza utente intuitiva e coinvolgente. Ogni sezione è stata studiata per favorire la navigazione e la fruizione dei contenuti, con una particolare attenzione alla gerarchia visiva e all'organizzazione delle informazioni.

Formato: 1920x1080 pixel

Margini: testa 20 px, piede 40 px, sx/dx 40 px

Colonne: 11 con spazio di 12 px

Righe: 12 con spazio di 12 px



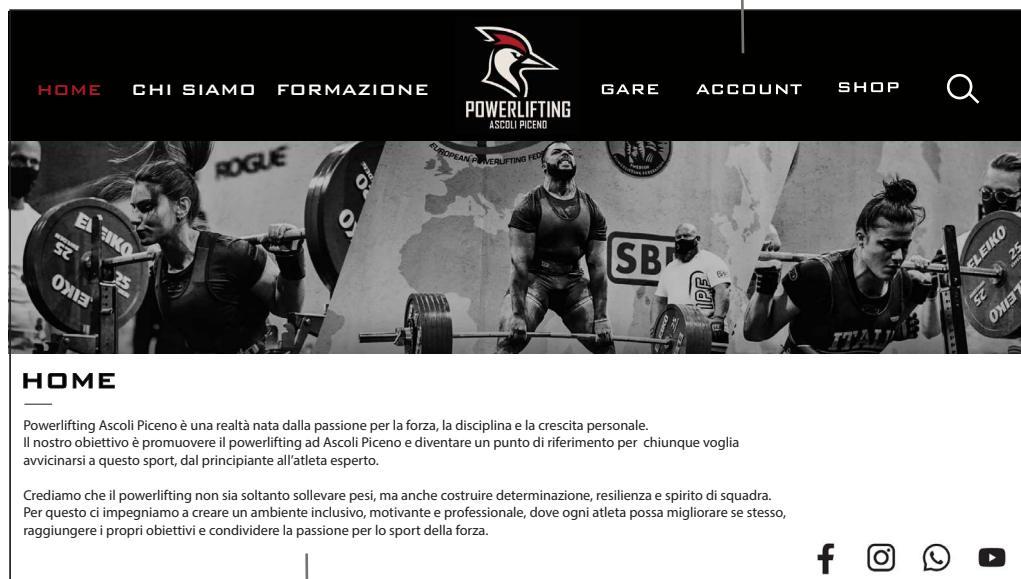
Home page

I font

Per la realizzazione del sito web sono stati impiegati due font:
Bank Medium Gotich BT e Myriad Pro.

Il Bank Medium Gotich BT è stato utilizzato per i titoli, mentre il Myriad Pro per testi e didascalie.

Bank Medium Gotich BT
40 pt



Myriad Pro
27 pt

Pagine

[HOME](#) [CHI SIAMO](#) [FORMAZIONE](#)  [GARE](#) [ACCOUNT](#) [SHOP](#) 



GARE

Powerlifting Ascoli Piceno organizza gare promozionali aperte a tutti, durante le gare potrai cimentarti nelle tre specialità del powerlifting:
Squat, Panca piana e Stacco da terra.

Le competizioni promozionali hanno un carattere formativo e motivante, l'atmosfera è amichevole e l'obiettivo principale è divertirsi, condividere la passione per la forza e migliorarsi insieme.

Premi simbolici, riconoscimenti e soprattutto tanto spirito di squadra renderanno queste giornate indimenticabili!

Seguici sul sito e sui nostri canali social per conoscere le date delle prossime gare promozionali e iscriverti.



 **INFORMAZIONI**

 **ISCRIZIONI**

 **REGOLAMENTO**

 **ORARIO**

 **RISULTATI**

 **FOTO**

[HOME](#)
[CHI SIAMO](#)
[FORMAZIONE](#)



POWERLIFTING
ASCOLI PICENO

[GARE](#)
[ACCOUNT](#)
[SHOP](#)





CHI SIAMO

La nostra società è un punto di riferimento per chi vuole avvicinarsi al powerlifting, migliorare le proprie prestazioni sportive o semplicemente scoprire i benefici di un allenamento strutturato e sicuro. Crediamo che la vera forza non sia soltanto nei chili sollevati, ma anche nella determinazione, nella costanza e nello spirito di squadra. Per questo mettiamo al centro i nostri atleti, accompagnandoli in un percorso di crescita che unisce tecnica, preparazione e motivazione.

Che tu sia un principiante curioso o un atleta competitivo, da noi troverai un ambiente inclusivo, professionale e stimolante, dove allenarsi significa anche condividere esperienze, valori e obiettivi.

La nostra missione è promuovere il powerlifting ad Ascoli Piceno e oltre, diffondendo la cultura della forza come strumento di salute, benessere e autorealizzazione.






[HOME](#)
[CHI SIAMO](#)
[FORMAZIONE](#)



POWERLIFTING
ASCOLI PICENO

[GARE](#)
[ACCOUNT](#)
[SHOP](#)



**OFFICIAL
T-SHIRT**


25.00 €

**SUPPORTER
T-SHIRT**


25.00 €

PANTALONE

-20%



~~45.00 €~~ 36.00 €

**CANOTTA DA
ALLENAMENTO**


20.00 €

Sito Web

131

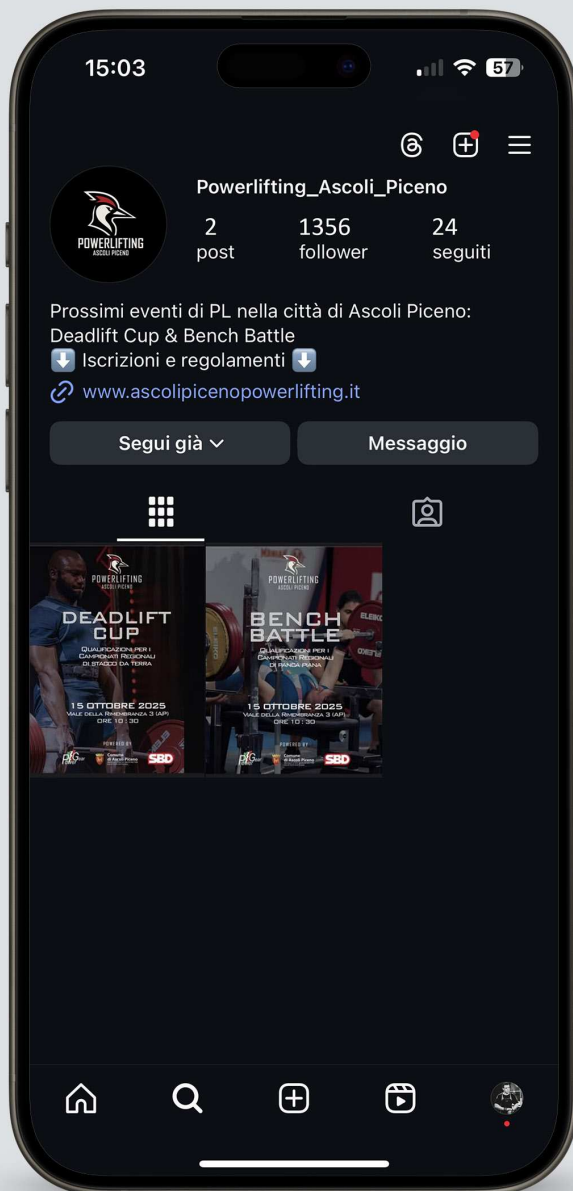
6.9

Pagina Social

La pagina Instagram della società Powerlifting Ascoli Piceno è stata creata per raccogliere e condividere tutto ciò che riguarda la attività sportiva.

L'obiettivo principale è quello di informare e coinvolgere il pubblico attraverso la pubblicazione di contenuti legati a eventi e competizioni, mostrando i risultati degli atleti e i momenti più significativi delle manifestazioni.

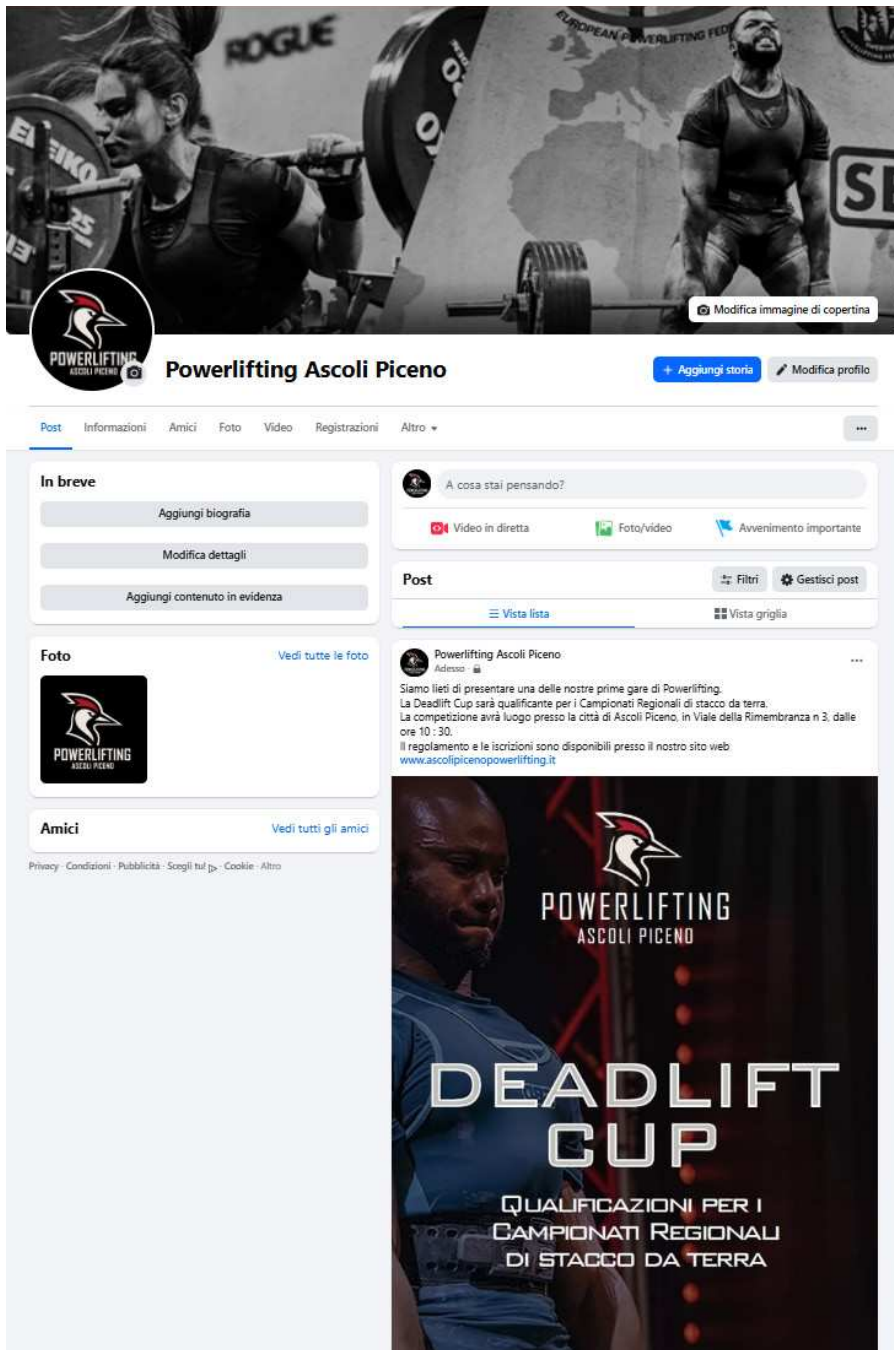
In questo modo la pagina diventa sia uno strumento di comunicazione interna per la società, sia un mezzo per far conoscere il powerlifting e promuovere lo sport sul territorio.



Post Instagram



Pagina Facebook



The image shows a screenshot of the Facebook page for "Powerlifting Ascoli Piceno". The cover photo features a woman lifting a barbell and a man in a powerlifting stance, with a "ROGUE" logo and a map of Europe in the background. The profile picture is a circular logo with a red and black rooster head and the text "POWERLIFTING ASCOLI PICENO". The page name "Powerlifting Ascoli Piceno" is displayed below the cover photo, along with buttons for "Aggiungi storia" and "Modifica profilo". The navigation bar includes "Post", "Informazioni", "Amici", "Foto", "Video", "Registrazioni", and "Altro". The "In breve" section contains buttons for "Aggiungi biografia", "Modifica dettagli", and "Aggiungi contenuto in evidenza". The "Foto" section shows a thumbnail of the rooster logo with the link "Vedi tutte le foto". The "Amici" section has a link "Vedi tutti gli amici". The "Post" section shows a recent post from "Powerlifting Ascoli Piceno" announcing the "Deadlift Cup" competition. The post text reads: "Siamo lieti di presentare una delle nostre prime gare di Powerlifting. La Deadlift Cup sarà qualificante per i Campionati Regionali di stacco da terra. La competizione avrà luogo presso la città di Ascoli Piceno, in Viale della Rimembranza n 3, dalle ore 10 : 30. Il regolamento e le iscrizioni sono disponibili presso il nostro sito web www.ascolipicenopowerlifting.it". Below the post is a large promotional image for the "DEADLIFT CUP" with the text "QUALIFICAZIONI PER I CAMPIONATI REGIONALI DI STACCO DA TERRA".

Powerlifting Ascoli Piceno

Post Informazioni Amici Foto Video Registrazioni Altro

In breve

Aggiungi biografia

Modifica dettagli

Aggiungi contenuto in evidenza

Foto [Vedi tutte le foto](#)

Amici [Vedi tutti gli amici](#)

Privacy · Condizioni · Pubblicità · Scegli tu! · Cookie · Altro

Post [Filtri](#) [Gestisci post](#)

[Vista lista](#) [Vista griglia](#)

Powerlifting Ascoli Piceno
Adesso · 

Siamo lieti di presentare una delle nostre prime gare di Powerlifting.
La Deadlift Cup sarà qualificante per i Campionati Regionali di stacco da terra.
La competizione avrà luogo presso la città di Ascoli Piceno, in Viale della Rimembranza n 3, dalle ore 10 : 30.
Il regolamento e le iscrizioni sono disponibili presso il nostro sito web
www.ascolipicenopowerlifting.it

DEADLIFT CUP
QUALIFICAZIONI PER I CAMPIONATI REGIONALI DI STACCO DA TERRA

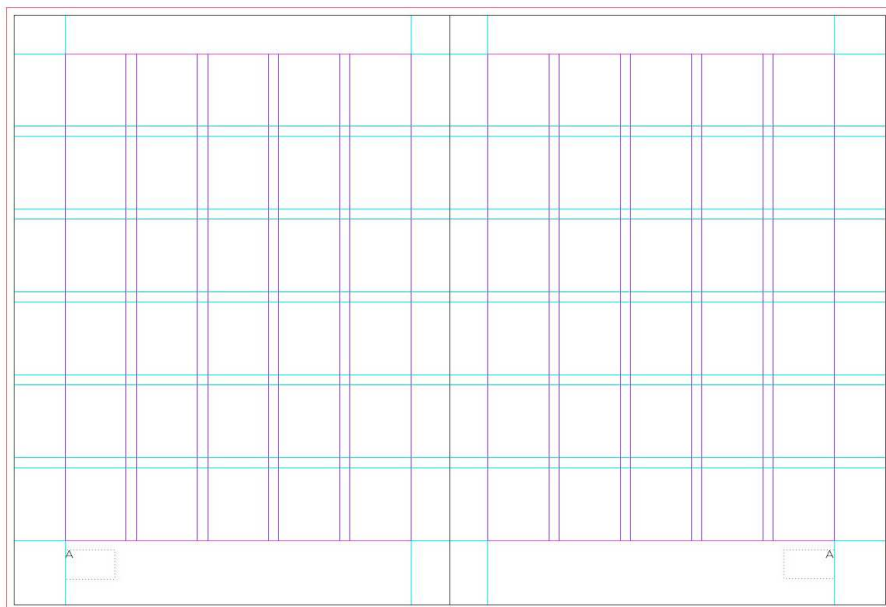
7

Opuscolo

7.1 Progetto grafico dell'opuscolo

Questo è il progetto di un artefatto multipagina relativo all'opuscolo dei prodotti di Powerlifting Ascoli Piceno. L'artefatto è stato realizzato nel formato 170 x 230 mm.

L'opuscolo è composto da 48 pagine inclusa la copertina. Per la sua realizzazione è stata realizzata appositamente la griglia rappresentata qui di seguito.



Formato: 170x230 mm

Gabbia: mm 135x190

Margini interni: 15 mm

Margini esterni: 20 mm

Margini inferiori: 25 mm

Margini superiori: 15 mm

Pagina al vivo: 3 mm

Font: Bahnschrift semi light, VTF Justina GEO semi bold/bold.

Elementi costruttivi

I font

Bahnschrift semi light

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

VTF Justina GEO semi bold

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

VTF Justina GEO bold

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

7.2

Pagina tipo

Questo opuscolo nasce con l'intento di presentare la società Powerlifting Ascoli Piceno, realtà sportiva dedicata alla pratica e alla promozione del powerlifting sul territorio. Al suo interno vengono illustrati la missione, i valori e le attività che contraddistinguono l'associazione, insieme a una panoramica delle attrezzature e dei materiali tecnici che portano il marchio Powerlifting Ascoli Piceno.

L'obiettivo è offrire una visione chiara e completa della nostra identità, del lavoro svolto in pedana e della qualità degli strumenti che accompagnano atleti e appassionati nella loro crescita sportiva.

VTF Justina GEO bold
30 pt; interlinea 36 pt;
Allineamento a sinistra

Singlet

Il singlet Powerlifting Ascoli Piceno costituisce la divisa regolamentare per gli atleti della squadra, conforme agli standard tecnici richiesti dalle competizioni ufficiali di powerlifting.

La sua funzione principale è garantire un'uniformità estetica, assicurando al contempo la massima praticità durante l'esecuzione dei tre movimenti di gara: squat, panca piana e stacco da terra.

Il singlet aderisce infatti al corpo in maniera uniforme, senza pieghe né eccessi di stoffa.

Questa caratteristica è fondamentale affinché i giudici possano valutare con precisione la profondità dello squat, il contatto dorsale nella panca e l'estensione finale nello stacco, evitando qualsiasi interferenza visiva che potrebbe compromettere il giudizio arbitrale.

Oltre alla funzione tecnica, il singlet identifica l'atleta con i colori e il logo della società Powerlifting Ascoli Piceno, rafforzando il senso di appartenenza e di rappresentanza in pedana.

Il materiale del Singlet è una pesante maglia doppia da 350g, realizzata in Poliestere dona elasticità e morbidezza, ma fornisce allo stesso tempo resistenza e sostegno.

Le bande elasticizzate che avvolgono la gamba garantiscono una sicura aderenza alla coscia, le bretelle invece sono rifinite in gomma, per aumentare l'aderenza ed avere un look più professionale.



22

23

Bahnschrift semi light
12 pt; interlinea 17 pt;
Allineamento a sinistra

ATTREZZATURA

Dischi calibrati

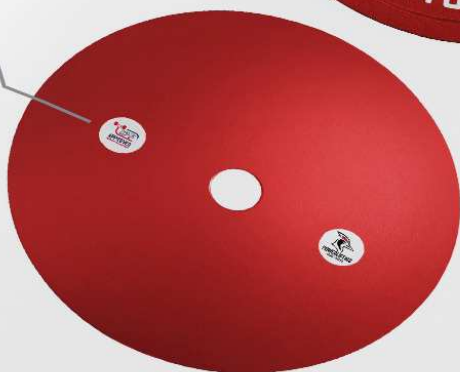
Uno degli elementi che contraddistingue il powerlifting è l'utilizzo dei dischi calibrati. Il semplice allenamento in palestra è l'utilizzo dei dischi calibrati è fondamentale per garantire precisione e sicurezza. A differenza dei dischi tradizionali, quelli calibrati sono prodotti con tolleranze di peso estremamente ridotte: ogni disco corrisponde perfettamente al peso dichiarato, con scarti minimi di pochi grammi. Il loro spessore ridotto, rispetto ai dischi gommati o da fitness, consente di caricare molti più chili sul bilanciere, caratteristica indispensabile negli sport di forza. Utilizzare dischi calibrati significa allenarsi con la stessa attrezzatura che si trova nelle competizioni ufficiali e per gli atleti questo rappresenta un enorme vantaggio. In Powerlifting Ascoli Piceno crediamo che la qualità dell'attrezzatura tecnica sia da subito alle condizioni di gara, sia dal punto di vista ci si abitua fin da subito alle condizioni di gara, sia dal punto di vista faccia la differenza. Per questo abbiamo scelto di dotarci di bilancieri e dischi calibrati omologati, così da offrire a tutti i nostri soci la possibilità di allenarsi al meglio.

rispetto al sem-
li, strumenti
tti con
o quasi
mi.

Diametro: 450 mm
Fora: 50 mm
Spessore: 25 mm
Tolleranza peso: ± 10 g



Bollini che attestano
che i dischi rispettano
gli standard ufficiali



7.3

Specifiche tipografiche: prima di copertina



Logo: 80x80 mm

Bebas Neue (TT)
35 pt;

Quarta di copertina

Bebas Neue (TT)
20 pt; interlinea 30
pt;

Gotham light 12 pt;
interlinea 14 pt;
allineamento a
sinistra

Logo: 40x40 mm

ALLENAMENTO, IDENTITÀ, IMMAGINE.

Non solo uno spazio di allenamento, ma un luogo di identità, comunità e crescita personale. All'interno di questo opuscolo vengono raccontati la struttura, gli spazi dedicati all'allenamento e soprattutto le persone che danno vita al progetto: gli allenatori, con le loro competenze ed esperienze, che accompagnano quotidianamente chi sceglie di allenarsi con noi. L'opuscolo raccoglie segni, loghi, colori e composizioni visive che traducono l'energia del powerlifting e lo spirito della palestra in un progetto grafico riconoscibile e coerente.



ALLENAMENTO, IDENTITÀ, IMMAGINE.

Non solo uno spazio di allenamento, ma un luogo di identità, comunità e crescita personale. All'interno di questo opuscolo vengono raccontati la struttura, gli spazi dedicati all'allenamento e soprattutto le persone che danno vita al progetto: gli allenatori, con le loro competenze ed esperienze, che accompagnano quotidianamente chi sceglie di allenarsi con noi.

L'opuscolo raccoglie segni, loghi, colori e composizioni visive che traducono l'energia del powerlifting in uno spirito della palestra in un progetto grafico riconoscibile e coerente.



POWERLIFTING
ASCOLI PICENO





POWERLIFTING
ASCOLI PICENO

INTRODUZIONE ALLA SOCIETÀ

8

Sitografia

Prudvanger – Il Powerlifting: origini e storia

<https://prudvanger.net/il-powerlifting/>

Wikipedia – Storia del sollevamento pesi e powerlifting

https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_powerlifting

Project Invictus – Powerlifting: origini, regole e differenze con altri sport di forza

<https://www.projectinvictus.it>

Wikipedia – Louis Cyr

https://it.wikipedia.org/wiki/Louis_Cyr

International Powerlifting Federation (IPF) – Sito ufficiale

<https://www.powerlifting.sport>

Federazione Italiana Powerlifting (FIPL) – Sito ufficiale

<https://www.powerliftingitalia.it>

Westside Barbell – Louie Simmons e il metodo conjugato

<https://www.westside-barbell.com>

SBD Apparel

<https://www.sbdapparel.com>

Gymshark

<https://www.gymshark.com>

Strength Shop

<https://strengthshop.eu>

Eleiko

<https://eleiko.com>

Leoko

<https://www.leoko.fi>

RICERCA PRELIMINARE

CHE COS'È IL POWERLIFTING

Il powerlifting è uno sport di forza che consiste nel sollevare il massimo carico possibile in tre esercizi: squat, panca piana e stacco da terra. È regolato da standard tecnici internazionali e praticato individualmente, con suddivisione degli atleti per categorie di peso e fasce d'età. L'obiettivo non è l'estetica o la resistenza, ma la forza massimale espressa in una singola ripetizione. In gara ogni atleta ha tre tentativi per ciascuna alzata, e viene conteggiato il carico più alto valido di ogni esercizio: la somma dà il totale, che determina la classifica. Le esecuzioni sono giudicate da tre arbitri, che con luci bianche o rosse decretano la validità del sollevamento; il rispetto dei comandi vocali è vincolante. L'ordine di gara segue la progressione dei carichi, dal più basso al più alto. Il powerlifting richiede preparazione graduale, curando tecnica, controllo e stabilità, ed è praticato sia a livello competitivo che amatoriale, offrendo benefici per forza, postura, salute articolare e benessere generale.



NASCITA DEL POWERLIFTING

LE ORIGINI DELLA DISCIPLINA

Il powerlifting ha origini antiche, legate alla tradizione di esibire la forza fisica come simbolo di virilità, status o valore sociale. Già nell'antica Grecia si usavano pietre scolpite con impugnature per allenarsi, spesso incise con nome e peso sollevato, a testimonianza dell'importanza della prestazione. Nell'Ottocento la forza assunse una dimensione spettacolare con i cosiddetti "uomini forti", come Louis Cyr, che eseguivano imprese simili agli esercizi moderni. Tra la fine degli anni '40 e l'inizio dei '50, soprattutto negli Stati Uniti, comparvero le "odds lifts" o "strength sets", esercizi non ancora standardizzati ma vicini a squat, panca e stacco. Le gare erano informali, con crescente attenzione alla regolamentazione e alla suddivisione per categorie di peso. Questa fase fu decisiva per la nascita del powerlifting moderno e per la diffusione della cultura della forza negli Stati Uniti e nel mondo.



LA GRAFICA NEL POWERLIFTING

Nel mondo dello sport, la componente visiva è parte integrante dell'esperienza complessiva, tanto per gli atleti quanto per il pubblico. Nel powerlifting gli elementi grafici e visivi giocano un ruolo spesso sottovalutato, ma di grande importanza. La grafica nel powerlifting non è soltanto funzionale (per esempio, nell'indicare carichi o risultati), ma anche espressiva: contribuisce a definire l'identità di un'atleta, di una federazione o di un evento. Con l'evoluzione mediatica del settore, anche l'aspetto visivo ha subito una trasformazione, sempre più curata, professionale e riconoscibile, tanto nel contesto delle gare ufficiali quanto nei contenuti diffusi sui social media. Gli elementi visivi sono presenti in molteplici forme: la tuta da gara (singlet), gli accessori tecnici come cinture e ginocchiere, i dischi colorati regolamentari, i bilancieri, la disposizione scenografica della pedana e lo sfondo visivo dell'evento. Ogni dettaglio visivo, oltre ad avere una funzione regolamentare o tecnica, assume anche un valore simbolico e comunicativo.



CASI STUDIO

Questa parte raccoglie i loghi delle società di powerlifting più rappresentative in Italia, con l'obiettivo di offrire una panoramica visiva sullo stato dell'arte dell'identità grafica nel settore. Ogni logo è più di un semplice simbolo: racchiude valori, storia e stile comunicativo delle realtà sportive che animano la scena nazionale. L'analisi congiunta di questi marchi permette di osservare scelte cromatiche, tipografiche e iconografiche, evidenziando le tendenze comuni e le differenze che distinguono le varie società. Alcuni loghi puntano su geometrie pulite e minimaliste, altri preferiscono segni più aggressivi e dinamici; tutti, però, hanno in comune la volontà di trasmettere energia, disciplina e appartenenza.



LOGO

LOGO BASE



ELEMENTI COSTRUTTIVI

PANTONE BLACK C
RGB: 0, 0, 0
CMYK: 0, 0, 0, 100
HEX: 000000

PANTONE 187 C
RGB: 166, 25, 46
CMYK: 24, 100, 76, 18
HEX: A6192E

Agency FB Bold
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

PROVA DI LEGGIBILITÀ



GRIGLIA DI COSTRUZIONE

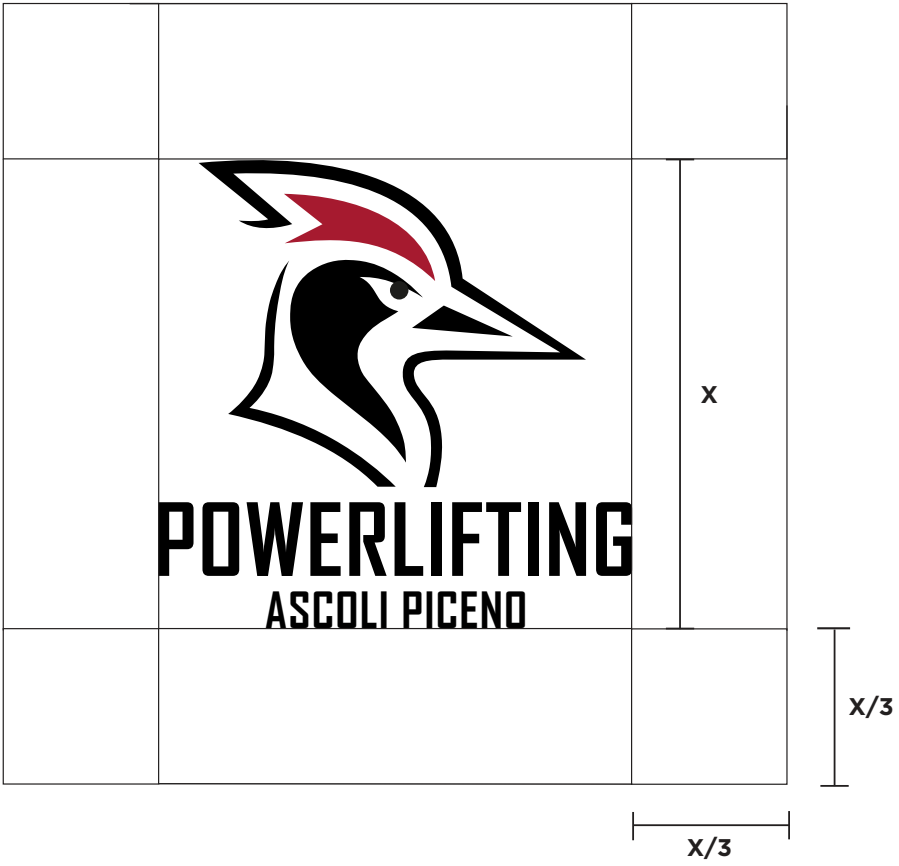
Modulo: a



VERSIONE IN NEGATIVO SU FONDO NERO



AREA DI RISPETTO



ATTREZZATURA

SINGLET

Il singlet viene utilizzato in gara per rispettare gli standard regolamentari e permettere ai giudici di valutare correttamente l'esecuzione dei movimenti. La vestibilità aderente garantisce inoltre piena libertà di movimento senza ostacolare le alzate.



GINOCCHIERE

Le ginocchiere vengono impiegate per fornire supporto e stabilità al ginocchio durante esercizi come lo squat. Mantengono il calore articolare, riducono lo stress sulle strutture articolari e contribuiscono a una maggiore sicurezza sotto carichi elevati.



POLSINI

I polsini sono utilizzati per stabilizzare il polso e ridurre il rischio di infortuni nelle alzate che richiedono forte pressione articolare, come la panca piana. Offrono supporto, migliorano la tenuta e favoriscono un'esecuzione più sicura.



BILANCIERE

Il bilanciere da 29 mm rappresenta lo standard nelle competizioni di powerlifting. La minore flessione rispetto ad altre barre garantisce stabilità, mentre il diametro ridotto favorisce una presa sicura ed efficace.



DISCHI CALIBRATI

Foro: 50 mm
Spessore: 25 mm
Tolleranza peso: ± 10 g
Font: Agency FB bold
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Diametro disco 25 kg:
450 mm
Colore:



PANTONE 485 C
RGB: 218, 41, 28
CMYK: 6, 94, 96, 1
HEX: DA291C

Bollini che attestano che i dischi rispettano gli standard ufficiali



Diametro disco 20 kg:
450 mm
Foro: 50 mm
Spessore: 25 mm
Colore:



PANTONE 2935 C
RGB: 34, 89, 166
CMYK: 91, 65, 0, 0
HEX: 0057B8



Diametro disco 10 kg:
325 mm
Foro: 50 mm
Spessore: 20 mm
Colore:



PANTONE 354 C
RGB: 43, 169, 68
CMYK: 77, 0, 93, 0
HEX: 00B140



Diametro disco 15 kg:
450 mm
Foro: 50 mm
Spessore: 25 mm
Colore:



PANTONE 2935 C
RGB: 255, 205, 0
CMYK: 0, 20, 93, 0
HEX: FFCD00



Diametro disco 5 kg:
228 mm
Foro: 50 mm
Spessore: 20 mm
Colore:



WHITE
RGB: 255, 255, 255
CMYK: 0, 0, 0, 0
HEX: FFFFFFFF



Università di Camerino
Corso di Laurea Triennale in Disegno Industriale ed Ambientale
Appello di Laurea: 15 ottobre 2025
A.A. 2024/2025

Laureando: Alessandro Costantini
Relatore: Prof. Nicolò Sardo

Progetto grafico dell'identità visiva di una società di powerlifting ad Ascoli Piceno

TAV. 2 PROGETTO

OPUSCOLO

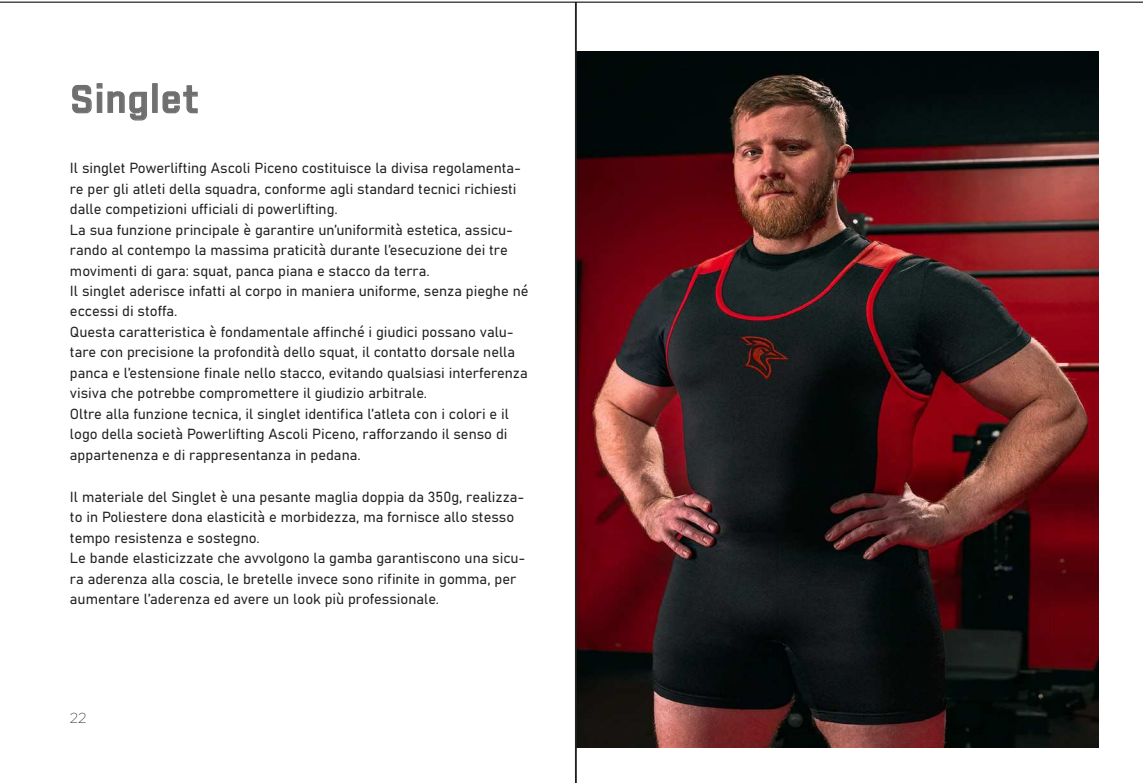
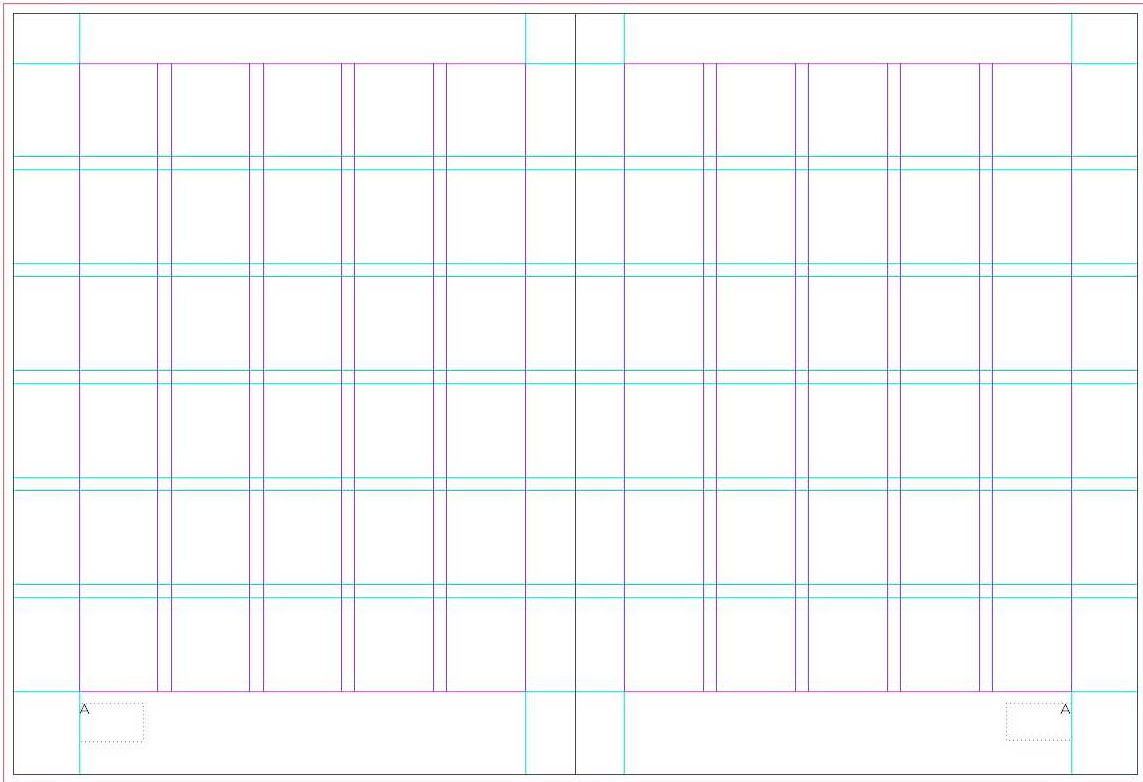
Formato: 170x230 mm
Gabbia: 135x190 mm
Margini interni: 15 mm
Margini esterni: 20 mm
Margini inferiori: 25 mm
Margini superiori: 15 mm
Pagina al vivo: 3 mm

Font: Bahnschrift semi light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Font: VTF Justina GEO bold

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

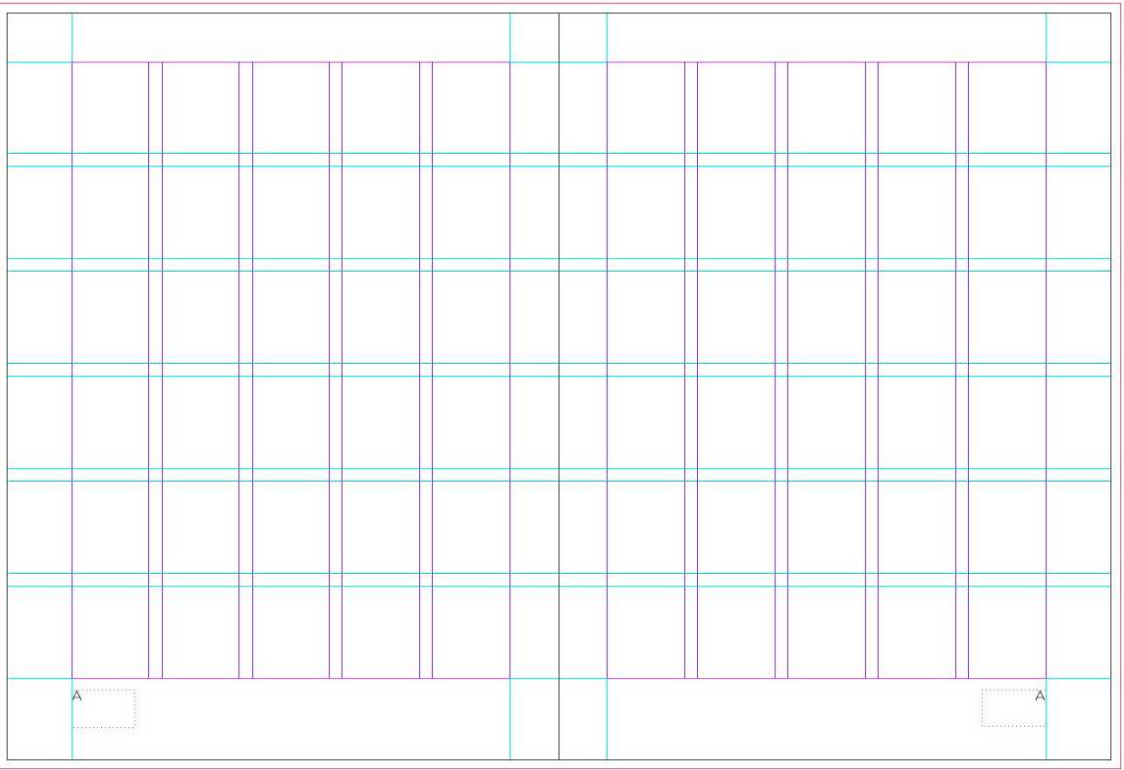


COPERTINA OPUSCOLO

Formato: 170x230 mm
Gabbia: 135x190 mm
Margini interni: 15 mm
Margini esterni: 20 mm
Margini inferiori: 25 mm
Margini superiori: 15 mm
Pagina al vivo: 3 mm
Font: Bebas Neue (TT) regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

Font: Gotham light
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

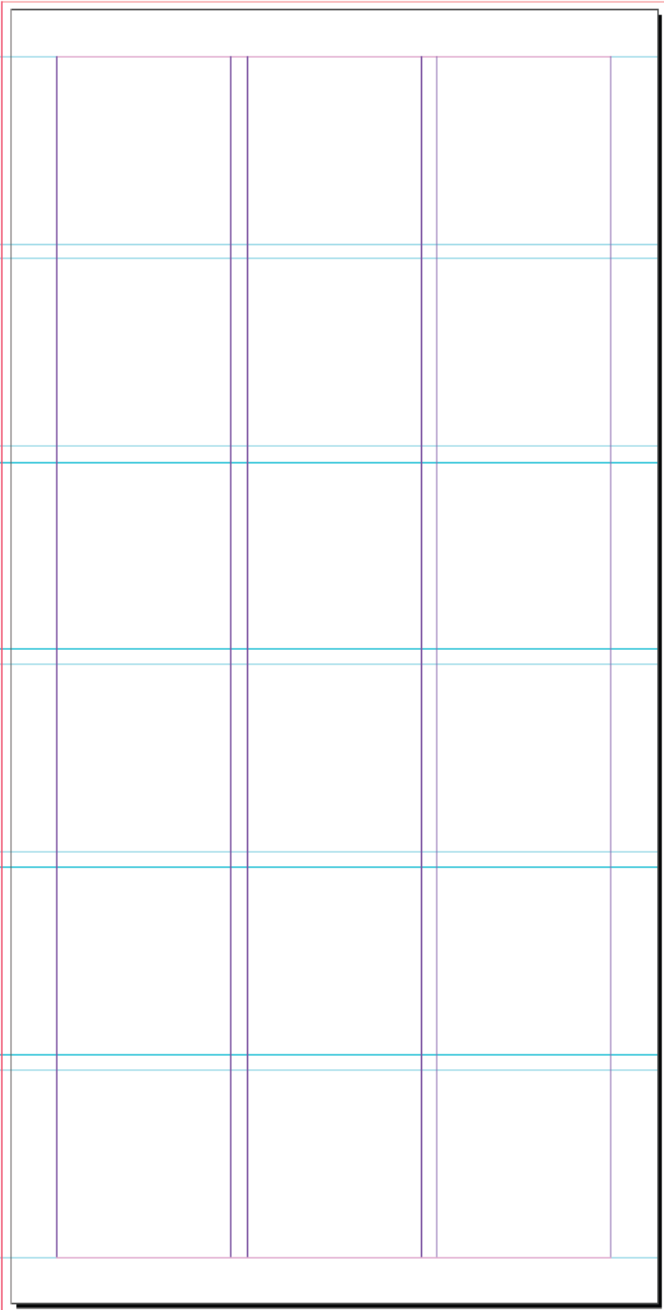


MANIFESTI

Formato: 210 x 420 mm
Margine sup.: 20 mm
Margine inf.: 20 mm
Margine est.: 20 mm
Margine int.: 20 mm
Numero righe: 6 (d. 5 mm)
Numero colonne: 3 (d. 5 mm)
Dimensioni griglia: 170 x 380 mm
Abbondanza: 3 mm

Font: Bank Gothic Medium BT

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789



Bank Gothic
Medium BT
115 pt

Bank Gothic
Medium BT
40 pt

Bank Gothic
Medium BT
50 pt

Bank Gothic
Medium BT
35 pt



SITO WEB

Formato: 1920x1080 pixel
Margini: testa 20 px, piede 40 px, sx/dx 40 px
Colonne: 11 con spazio di 12 px
Righe: 12 con spazio di 12 px
Font: Bank Medium Gotich BT, Myriad Pro

