

# Algemeen Reglement

Versie 01 jan 2013

TECHNISCH REGLEMENT POWERLIFTING

NEDERLANDSE POWERLIFTINGBOND

## Inhoud

# Algemene Regels

### Artikel 1

De Internationale Powerlifting Federatie erkent de volgende oefeningen, die in dezelfde volgorde uitgevoerd moeten worden bij alle wedstrijden die onder IPF-regels gehouden worden:

**SQUAT**  
**BENCH-PRESS**  
**DEADLIFT**

## **TOTAAL**

### **Artikel 1.1**

Wedstrijden vinden plaats tussen lifters in categorieën, die worden bepaald op basis van geslacht, lichaamsgewicht en leeftijd. Bij open kampioenschappen voor mannen en vrouwen zijn lifters vanaf 14 jaar toegestaan.

### **Artikel 1.2**

De regels zijn van toepassing op alle soorten van wedstrijden.

### **Artikel 1.3**

Iedere deelnemer is toegestaan drie pogingen bij iedere oefening te doen. De hoogste geldige poging van iedere oefening, telt mee voor het wedstrijd totaal. Indien twee of meer lifters hetzelfde totaal behalen, zal de lichtere lifter boven de zwaardere worden geplaatst.

### **Artikel 1.4**

Als twee lifters geregistreerd staan met beiden hetzelfde lichaamsgewicht tijdens de weging en beide lifters hetzelfde totaal behalen aan het eind van de wedstrijd, zal de lifter met het laagste lotnummer tot winnaar worden uitgeroepen. De lifters worden niet opnieuw gewogen.

Als er prijzen zijn voor de beste Squat, Bank en Deadlift, of als een wereld-, Europees of nationaal record gebroken wordt, zal dezelfde procedure worden gehanteerd.

### **Artikel 2**

De IPF geeft via haar lidlanden leiding aan en toestemming voor de volgende wereldkampioenschappen:

**Gecombineerde Open Wereldkampioenschappen mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Wereldkampioenschappen sub-junioren en junioren mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Wereldkampioenschappen masters mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Open Wereldkampioenschappen Bankdrukken mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Open Wereldkampioenschappen Bankdrukken mannen en vrouwen sub/junioren**

**Gecombineerde Wereldkampioenschappen Bankdrukken masters mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Classic Wereldkampioenschappen Powerlifting mannen en vrouwen**

**Gecombineerde Classic Wereldkampioenschappen Powerlifting mannen en vrouwen sub-junioren.**

### **Artikel 3**

De IPF erkent en registreert wereldrecords voor dezelfde wedstrijden in de onderverdeelde categorieën zoals hieronder beschreven:

#### **Leeftijdscategorieën**

MANNEN en VROUWEN SENIOREN vanaf 14 jaar en ouder; geen leeftijdscategorie van toepassing.

SUB-JUNIOREN: vanaf de dag dat hij/zij 14 jaar wordt tot het gehele kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 18 jaar.

JUNIOREN: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 19 jaar tot het volle kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 23 jaar.

MASTERS mannen 1: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 40 jaar tot het volle kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 49 jaar.

MASTERS mannen 2: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 50 jaartot het volle kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 59 jaar.

MASTERS mannen 3: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 60 jaar

tot het volle kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 69 jaar.

MASTERS mannen 4: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin hij de leeftijd bereikt van 70 jaar

en/of ouder.

MASTERS vrouwen 1: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 40 jaar

tot het volle kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 49 jaar.

MASTERS vrouwen 2: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 50 jaar

tot het volle kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 59 jaar.

MASTERS vrouwen 3: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 60 jaar

en/of ouder.

MASTERS vrouwen 4: vanaf 1 januari van het kalenderjaar waarin zij de leeftijd bereikt van 70 jaar

#### **Artikel 4**

Plaatsing voor alle leeftijdsgroepen wordt vastgesteld op basis van het totaal van de lifters in overeenstemming met de reglementen van de IPF.

Masters mannen van 70 jaar en ouder (kalenderjaar) krijgen medailles voor de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats in hun gewichtklasse.

Masters vrouwen 3 van 60 jaar en 70 jaar master 4 en ouder (kalenderjaar) krijgen medailles voor de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats in hun gewichtklasse, dit geldt voor beide leeftijdsklassen.

De nationale bond mag een verdere leeftijdsindeling in categorieën toepassen.

Het kalenderjaar loopt van 00.00 uur op 1 januari tot 24.00 uur op 31 december.

## Artikel 5

### Lichaamsgewichtscategorieën:

Mannen: sub-junioren en junioren alleen tot 53,0 kg klasse

59.0	kg klasse		tot 59.00	kg
66.0	kg klasse	van 59.01	tot 66.00	kg
74.0	kg klasse	van 66.01	tot 74,00	kg
83.0	kg klasse	van 74.01	tot 83.00	kg
93.0	kg klasse	van 83.00	tot 93.00	kg
105.0	kg klasse	van 93.01	tot 105.00	kg
120.0	kg klasse	van 105.01	tot 120.00	kg
120.0+	kg klasse	van 120.01	tot onbeperkt	

Vrouwen : sub-junioren en junioren alleen tot 43.0 kg klasse

47.0	kg klasse		tot 47.00	kg
52.0	kg klasse	van 47.01	tot 52.00	kg
57.0	kg klasse	van 52.01	tot 57.00	kg
63.0	kg klasse	van 57.01	tot 63.00	kg
72.0	kg klasse	van 63.01	tot 72.00	kg
84.0	kg klasse	van 72.01	tot 84.00	kg
84.0+	kg klasse	van 84.01	tot onbeperkt	

## Artikel 5

Elk land wordt toegestaan maximaal acht deelnemers verspreid over acht gewichtscategorieën bij de mannen en zeven deelnemers verspreid over zeven gewichtscategorieën bij de vrouwen. Bij de sub-junioren en de junioren wordt toegestaan maximaal negen deelnemers verspreid over negen gewichtscategorieën bij de mannen en acht deelnemers verspreid over acht gewichtscategorieën bij de vrouwen. Er mogen niet meer dan twee deelnemers van elke natie uitkomen in een bepaalde gewichtscategorie.

#### **Artikel 6**

Elk land is maximaal vijf wissels of reserves toegestaan. Om deel te nemen aan een kampioenschap moeten de reserves minimaal 60 dagen voorafgaand aan de aanvangsdatum van het kampioenschap via een voorlopige inschrijving met naam, gewichtsklasse en het beste totaal over de laatste twaalf maanden van de lifters aangemeld worden bij de wedstrijdsecretaris en de meet-director.

#### **Artikel 7**

Elke natie dient een teamdeelnemerslijst in (waarop vermeld de naam, gewichtsklasse en het beste totaal van de individuele lifter behaald op nationaal of internationaal niveau gedurende de voorafgaande twaalf maanden). De datum en naam van de wedstrijd waarin het beste totaal werd behaald, dient ook te worden vermeld. De resultaten moeten minimaal 60 dagen voor de aanvangsdatum worden voorgedragen met een voorlopige inschrijving inclusief de reserves en vermoedelijke deelnemers. De definitieve inschrijving sluit 21 dagen vóór de aanvangsdatum. Na de definitieve inschrijving is het niet meer mogelijk om van gewichtsklasse te veranderen, dit is inclusief reserve- en alternatieve lifters. Beide inschrijvingen dienen op tijd verstuurd te worden aan de wedstrijdsecretaris van de IPF of regio, en tevens aan de organiserende wedstrijd-director. Ingeschreven lifters zonder resultaten van een wedstrijd zullen in de eerste groep geplaatst worden van zijn of haar gewichtsklasse. Indien hieraan niet wordt voldaan, kan het diskwalificatie tot gevolg hebben. Een lifter kan via zijn federatie geen totaal opgeven als hij geschorst is door de IPF of EPF.

#### **Artikel 8**

De puntenscore voor alle wereld- en continentale kampioenschappen is als volgt: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 voor de eerste negen plaatsen in elke lichaamengewichtscategorie. Daarna zal iedere lifter die een totaal maakt in de wedstrijd 1 punt toebedeeld krijgen. De puntenscore voor alle nationale wedstrijden mag worden bepaald door de nationale bond.

#### **Artikel 9**

Alleen de puntenscores van de vijf best geplaatste lifters van elk land zullen tellen voor de teamrijzen tijdens alle internationale kampioenschappen. Als een lifter van een land tijdens een wedstrijd om een of andere reden de anti-dopingregels overtreedt, zullen de punten van de desbetreffende lifter bij het land in mindering worden gebracht. Het resultaat van de landenpunten kan niet meer veranderen door toevoeging van de punten van de resterende lifters van het land.

#### **Artikel 10**

Iedere natie die meer dan drie jaar lid is van de IPF moet ernaar streven om minstens één internationale scheidsrechter mee te brengen bij de teamofficials naar wereldkampioenschappen. Wanneer er geen scheidsrechter aanwezig is, of wel aanwezig maar niet inzetbaar tijdens het kampioenschap voor berechting of als lid van de jury, dan zullen uitsluitend de vier hoogst geplaatste lifters van dat land tellen voor de teamrijzen.

#### **Artikel 11**

Teamrijzen zullen worden toegekend voor de eerste drie plaatsen. In geval van onbeslist bij de classificatie van teams of landen wordt het team dat het grootste aantal eerste plaatsen heeft als eerste geplaatst. Wanneer twee landen hetzelfde aantal eerste plaatsen hebben, wordt het land dat het grootste aantal tweede plaatsen heeft als eerste geëvalueerd, enz., tot en met de vijf best geplaatste lifters.

#### **Artikel 12**

Op alle IPF-kampioenschappen zal een Best Lifterprijs beschikbaar worden gesteld aan de lifter die volgens de Wilks-formule het hoogste aantal punten heeft behaald. Prijzen zullen ook beschikbaar gesteld worden voor de 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> plaats

#### **Artikel 13**

Op wereldkampioenschappen zullen medailles beschikbaar worden gesteld voor de eerste, tweede en derde plaats voor elke categorie en gebaseerd op het eindtotaal. Andere onderscheidingen mogen worden uitgereikt naar goeddunken van het organiserende land.

#### **Artikel 14**

Ook zullen er tijdens deze kampioenschappen medailles of een onderscheidingscertificaat voor verdienste worden uitgereikt voor de eerste, tweede en derde plaats van de individuele lifts in elke categorie: Kniebuigen, Bankdrukken en Deadlift. Als een lifter faalt in één of meer disciplines mag hij/zij de wedstrijd vervolgen om mee te dingen naar medailles in de andere disciplines. Om de medailles in ontvangst te kunnen nemen, moet hij/zij een redelijke poging doen in elk van de drie disciplines.

#### **Artikel 15**

Als een lifter zich presenteert bij de prijsuitreiking is hij verplicht in een trainingspak en een goedgekeurd T-shirt en sportschoenen op het podium zijn of haar prijzen in ontvangst te nemen. Dit zal gecontroleerd worden door de technisch controleur van de sessie.

Een lifter die niet aan deze eisen voldoet, tenzij geblesseerd of onder medische begeleiding, zal geen prijzen krijgen van deze wedstrijd.

#### **Artikel 16**

Het is niet toegestaan om lifters te slaan in het bijzijn van publiek en media.

# **Materiaal en specificaties**

#### **Artikel 1 – Plankier**

Alle lifts dienen uitgevoerd te worden op een plankier dat minimaal 2,5 x2,5 m, en maximaal 4,0 mx4,0 m dient te zijn. Het oppervlak moet vlak zijn, waterpas en moet van een zacht antislipapijt worden voorzien, vrij van kleur of motief. Het mag niet hoger zijn dan 10 cm vanaf de omringende vloer of het podium. Losse rubbermatten of dergelijk materiaal zijn niet toegestaan.

#### **Artikel 1a – Weegschalen**

De weegschaal moet van een elektronisch digitaal type zijn met twee cijfers achter de komma.

Hij moet minimaal tot 180 kg kunnen wegen.

Hij moet een weegcertificaat hebben niet ouder dan 1 jaar.



## Artikel 2 – Halters & schijven

Voor alle powerliftingwedstrijden die volgens IPF-regels gehouden worden, zijn alle halters

en schijven goedgekeurd door de TC toegestaan. Het gebruik van halters en schijven die niet voldoen aan de juiste specificaties maken de wedstrijd en eventueel behaalde records ongeldig. Alleen de halters en schijven die aan alle specificaties voldoen, mogen tijdens de hele wedstrijd en alle lifts worden gebruikt. De halter mag niet gewisseld worden tijdens de wedstrijd, tenzij deze is gebogen of op een of andere wijze is beschadigd, hetgeen door de scheidsrechters zal worden bepaald. Halterstangen die tijdens wereld- of regionale kampioenschappen worden gebruikt, mogen niet verchroomd zijn. Vanaf 2008 dient de kartelingafstand bij de IPF goedgekeurde halters te zijn gebaseerd op een standaard origineel dat is goedgekeurd. Zie: *afbeelding IPF goedgekeurde halter*.

### Artikel 2.1 – Specificaties

De halter moet recht zijn en goed geruwd en moet aan de volgende maten voldoen:

1. Totale lengte niet meer dan 2,2 meter.
2. De maximale afstand tussen de kragen is 1,32 meter; de minimale afstand tussen de kragen is 1,31 meter.
3. De diameter: min. 28 mm en max. 29 mm.
4. Gewicht halterstang en sluitmoeren: 25 kg.
5. Diameter bus: 50 - 52 mm.
6. Er moet door middel van tape of op machinale wijze een merklijn rondom de halterstang gemaakt worden, aan weerszijden met als tussenruimte 81 cm.

### Artikel 2.2

De schijven moeten voldoen aan de volgende eisen:

<b>Gewicht:</b>	<b>Maximaal:</b>	<b>Minimaal:</b>
25 kg	25,0625 kg	24,9375 kg
20 kg	20,0500 kg	19,9500 kg
15 kg	15,0375 kg	14,9625 kg
10 kg	10,0250 kg	9,9750 kg
5 kg	5,0125 kg	4,9875 kg

2,5 kg	2,5100 kg	2,4900 kg
1,25 kg	1,2600 kg	1,2400 kg
0,5 kg	0,5100 kg	0,4900 kg
0,25 kg	0,2600 kg	0,2400 kg

1. Alle in de wedstrijd te gebruiken schijven mogen niet meer dan 0,25% of tien gram afwijken van de erop aangegeven waarde.

2. Het gat in het midden van de schijf is: max.53 mmen min.52 mmin doorsnede.

3. Het gewicht van de schijven is:0,5 kgen0,25 kg(voor recordpogingen),1,25 kg,2,5 kg,5 kg,10 kg,15 kg,20 kg,25 kg.

4. Voor recordpogingen kunnen de lichtere schijven worden gebruikt om een haltergewicht te bereiken dat ten minste0,5 kghoger is dan het bestaande record.

5. Schijven van20 kgen zwaarder mogen niet dikker zijn dan zes cm; schijven van15 kgen minder mogen niet dikker zijn dan drie cm. Rubberschijven voldoen niet aan de eisen van de gestelde dikten.

6. De kleurcodering van de schijven is als volgt:10 kgof minder: geen bepaalde kleur; 15 kg: geel; 20 kg: blauw; 25 kg: rood.

7. Alle schijven dienen duidelijk met het gewicht gemerkt te zijn en dienen zo geladen te worden dat de zwaardere gewichten aan de binnenkant en de lichtere gewichten aan de buitenkant in afnemende volgorde geplaatst worden, zodanig dat de scheidsrechters de gewichten van elke schijf kunnen lezen.

8. De eerste en zwaarste schijven aan de halterstang dienen met het af te lezen gewicht naar binnen geladen te worden; de rest van de schijven met het af te lezen gewicht naar buiten.

9. De diameter van de grootste schijf mag niet meer bedragen dan 45 cm.

10. Rubberschijven of met rubber omrande schijven zijn toegestaan mits aan het uiteinde van de bus minimaal 10 cm overblijft voor de grip (vangers/laders) aan de buitenzijde van de schijven.

### **Artikel 2.3 – Sluitmoeren**

a. Dienen altijd te worden gebruikt tijdens de wedstrijden.

b. Dienen 2,5 kg per stuk te wegen.

### **Artikel 2.4 – Kniebuigstandaards (squat racks)**

a. Alleen squat racks van officieel geregistreerde firma's en goedgekeurd door de TC zijn toegestaan voor gebruik bij internationale powerliftingkampioenschappen.

b. De squat racks dienen zo ontworpen te zijn, dat ze versteld kunnen worden van een minimum hoogte van 1 min de laagste stand tot een minimum hoogte van 1,70 min de hoogste positie, verstelbaar per 5 cm.

c. Hydraulische standaards moeten beveiligd zijn op de vereiste hoogte d.m.v. pennen.

### **Artikel 2.5 – Bank**

De bank dient van een stevige constructie te zijn voor maximale stabiliteit en dient te voldoen aan de volgende afmetingen:

a. Lengte: niet minder dan 1,22 meter, vlak en gelijk.

b. Breedte: 29 -32 cm.

c. Hoogte: 42 – 45 cm, gemeten vanaf de vloer tot de bovenzijde van de beklede bank, zonder deze in te drukken. De hoogte van de standaards van verstelbare en niet-verstelbare banken dient min. 75 cm en max. 110 cm te zijn, gemeten vanaf de vloer tot de halter in rustpositie.

d. Minimum breedte tussen de U-ijzers (binnenkant) waar de halter op rust: 1,10 meter.

e. De kop van de bank zal 22 cm achter het centrum van de opstaande steunen zijn, met een tolerantie van 5 cm naar beide kanten.

f. Aansluitende veiligheidsstandaards moeten gebruikt worden bij alle wedstrijden.

### **Artikel 2.5.1 – Tijd klokken**

Tijd klokken moeten zichtbaar zijn zowel in de wedstrijdruimte als in de opwarmruimte, met een

minimum van 20 minuten.

Ook een klok voor de volgende beurt moet zichtbaar zijn voor lifters en coaches.

### **Artikel 2.6 – Lichten**

In een systeem van lichten dient te worden voorzien, waardoor de scheidsrechters hun beslissingen kenbaar kunnen maken. Elke scheidsrechter heeft een wit en rood licht tot zijn beschikking, teneinde een respectievelijk goede poging en een afgekeurde poging kenbaar te maken. De lichten worden horizontaal geplaatst overeenkomstig de positie van de drie scheidsrechters.

Zij dienen zodanig geschakeld te zijn, dat zij tegelijk oplichten indien zij door de drie scheidsrechters geactiveerd worden en niet onafhankelijk van elkaar gaan branden.

Als een scheidsrechter een overtreding constateert, zal hij dit kenbaar maken door zijn rode licht te activeren. Bij een meerderheidsbeslissing zal een zoemer geactiveerd worden om de lifter duidelijk te maken dat zijn poging niet succesvol is. Het is de lifter NIET toegestaan om zijn beurt verder af te maken. Let wel, als de zoemer gaat, MOET de lifter onder de halter blijven en zeker niet de halter loslaten of dumpen. Dit is zeer gevaarlijk en een reden voor diskwalificatie!

Organisatoren van wedstrijden worden geadviseerd om dit systeem te gaan gebruiken om de wedstrijd te bespoedigen.

Voor noodgevallen, bijv. het uitvallen van het elektrische systeem, worden de scheidsrechters voorzien van witte en rode vlaggen teneinde hun beslissingen kenbaar te maken op het verbale commando van de hoofdscheidsrechter “**toon de vlaggen**”.

### **Artikel 2.7- Scheidsrechterskaarten**

Nadat de lichten zijn geactiveerd, zullen de scheidsrechters hun kaart omhoog steken, of als er een lichtensysteem is dit activeren, om de reden van afkeuring aan te geven.

## **SQUAT**

### **Rode Kaart nr. 1**

Niet in staat zijn om de knieën te buigen en het lichaam omlaag te brengen, zover dat de bovenkant van de benen op de plaats van de heupen lager is dan de bovenzijde van de knieën.

### **Blauwe Kaart nr. 2**

Niet in staat zijn om een rechtop staande houding aan te nemen met gestrekte knieën bij aanvang en einde van de lift.

### **Gele Kaart nr. 3**

Iedere verplaatsing van de voeten achterwaarts, voorwaarts of zijwaarts gedurende de uitvoering van de lift. Het optillen van de tenen/hiel is niet verboden.

Niet wachten op de signalen van de hoofdscheidsrechter bij het begin en einde van de lift.

Veren en meer dan één poging de rechtopstaande houding aan te nemen op het diepste punt van de lift.

Iedere aanraking van de halter of lifter door de vangers/laders tussen de signalen van de hoofdscheidsrechter om de lift te vergemakkelijken.

## **BANKDRUKKEN**

### **Rode Kaart nr. 1**

Het halter raakt de borst of maagstreek niet.

Het halter raak het lichaam lager dan de borst of maagstreek, of raakt de riem.

### **Blauwe Kaart nr. 2**

Iedere neergaande beweging van de halter tijdens het uitdrukken omhoog.

Niet in staat zijn om gelijktijdig met volledig gestrekte armen en ellebogen de eindpositie te bereiken.

### **Gele Kaart nr. 3**

Elk mee helpen van de halter met de borst, of maagstreek stuiteren of inzakken na de stilstand op de borst

of maagstreek.

Niet wachten op de signalen van de hoofdscheidsrechter bij het begin en einde van de lift.

Iedere verplaatsing van de gekozen positie gedurende de uitvoering van de lift of het loskomen van de schouders/billen/hoofd van de bank.

Aanraking van de halter of lifter door vangers/laders tussen de signalen van de

## **DEADLIFT**

### **Rode Kaart nr. 1**

Niet in staat zijn de knieën te strekken aan het eind van de lift.

Niet in staat zijn rechtop te staan met de schouders naar achteren.

### **Blauwe Kaart nr. 2**

Iedere neergaande beweging van de halter voor de eind positie bereikt is.

Als de eindpositie bereikt is en de schouders zakken iets terug dan is dit geen rede voor afkeuring.

Het ondersteunen van de halter met de dijen tijdens de oefening als blijkt om de beurt te vergemakkelijken.

### **Gele Kaart nr. 3**

Het omlaag brengen van de halter voor het signaal van de hoofdscheidsrechter.

De halter naar het plankier laten gaan zonder deze met beide handen onder controle te houden.

Iedere verplaatsing van de voeten achterwaarts of voorwaarts, hoewel het is

toegestaan de zool zijwaarts te bewegen of de voeten tussen bal en hak te heffen.

Voetverplaatsingen na het commando Down zijn geen reden tot afkeuring.

hoofdscheidsrechter.

Iedere aanraking van de benen met de ellebogen of bovenarmen om de lift te vergemakkelijken, een minimale aanraking mag genegeerd worden.

Elk contact met de lifters voeten met de bank of opstaande zijde daarvan.

Afwijkend handelen in overeenstemming met de regels voor uitvoering van elke discipline.

Niet in staat zijn een aannemelijke poging te doen de halter weer op de standaards te plaatsen.

Het moedwillig aanraken van de steunen met de halter tijdens de oefening teneinde het omhoog drukken te vergemakkelijken.

Het laten vallen of naar beneden laten gaan van de halter aan het einde van de lift.

Afwijkend handelen in overeenstemming met de regels voor uitvoering van elke discipline.

Afwijkend handelen in overeenstemming met de regels voor uitvoering van elke discipline.

### **Artikel 2.8 – Scorebord**

Een behoorlijk gedetailleerd scorebord voor de toeschouwers, officials en lifters waar men de voortgang van de wedstrijd kan bijhouden, moet aanwezig zijn.

De lifters naam en lotnummer van iedere gewichtsklasse moet hierop getoond kunnen worden.

Bij een nieuw record moet een extra signaal opflikkeren.

# Kostuum en persoonlijke materialen

## Artikel 3 – Kostuum

### Ondersteunende kleding

Alleen kleding geregistreerd en goedgekeurd door de Technische Commissie is toegestaan tijdens

Powerlifting- en Bankdrukwedstrijden.

De lijst van goedgekeurde kleding is op de IPF-site te vinden en deze wordt niet veranderd tot 31-12-2014.

### Niet-ondersteunende kleding

Worstel/leotard/kostuums. Deze kostuums hoeven niet goedgekeurd te zijn door de TC maar moeten wel voldoen aan de gespecialiseerde items (c), (e), (f).

## Artikel 3.1

- a. Elke willekeurige kleur of willekeurige kleur is toegestaan.
  
- b. Op het lifterskostuum mag de badge, het embleem, logo en/of de inscriptie van het land van de lifter, de nationale bond en/of sponsor gedragen worden. De naam van de lifter mag op al zijn materiaal en toebehoren geplaatst zijn. Datgene dat aanstoot geeft of de sport in diskrediet brengt is niet toegestaan.
  
- c. Naden en zomen mogen niet breder zijn dan 3 cm en niet dikker dan 0,5 cm.
  
- d. Het steungevende squatpakje moet pijpen hebben en de lengte van de pijp moet minimaal drie cm zijn en mag niet meer dan 15 cm zijn, gemeten vanaf het midden van het kruis. (fig.1)

e. Alleen het niet-steungevende gewichtheef- of worstelpakje mag zomen hebben breder dan 3 cm, en tevens een dubbele dikte van hetzelfde materiaal hebben in de omgeving van het kruis. Afmetingen: 12 x 24 cm. De pijpen bij dit soort pakjes mogen een maximale lengte hebben van 25 cm.

f. Naden mogen beschermd of versterkt worden door middel van smalle geweven stof of rekbaar materiaal, dat niet breder mag zijn dan 2 cm en niet dikker dan 0,5 cm.

Alle veranderingen aan de borstzijde van kniebuig- en deadliftpakken zijn verboden.

g. Alleen de kostuums die goedgekeurd zijn door de TC IPF mogen worden gedragen. Plooiën aan de naden of zomen om de steungevende pakken of shirts kleiner of krapper te maken, zijn niet verboden. De plooiën mogen alleen aangebracht worden op de door de fabrikant aangebrachte naden of zomen. De veranderingen moeten gemaakt worden aan de binnenkant van het pakje of het shirt. Plooiën anders aangebracht dan op de originele, door de fabrikant gebruikte plaatsen zijn verboden. Plooiën mogen niet aan de achterzijde van het kledingstuk worden genaaid.

h. Wanneer een kostuum versteld is, mag dit alleen op de originele naden worden bewerkt. Bij het innemen van de schouderbanden mogen de lussen niet op de schouders heen en weer wapperen, de lussen mogen niet meer dan 3 cm bedragen. Het wordt aangeraden om deze aan de binnenzijde van de schouderbanden te bevestigen. Dit is beter dan dat die lussen bovenop de schouderbanden uitsteken wanneer deze niet aan de binnenkant worden vastgemaakt.

Het afknippen van het overbodige materiaal van de lussen is niet toegestaan.

Figuur 1.



Gemeten wordt vanaf de bovenkant van de naad van het kruis naar beneden (zie fig. 1).

Elke verandering aan het kostuum die de vastgestelde breedte, lengte of dikte die hiervoor is vermeld, overschrijdt, maakt het kostuum voor wedstrijden ongeldig.

### **Artile 3.2 – T-shirt/specificaties**

Een standaard productie-T-shirt of een ondersteunend T-shirt naar keuze in welke kleur of kleuren dan ook moet onder het lifterskostuum worden gedragen tijdens de uitvoering van de SQUAT en het BANKDRUKKEN, maar is voor mannen naar keuze in de DEADLIFT.

Vrouwen moeten een T-shirt/ondersteunend T-shirt zoals boven omschreven dragen tijdens de uitvoering van alle drie de disciplines. Een combinatie van beide is verboden. Het standaard productie-T-shirt moet echter voldoen aan de volgende eisen:

- a. Het mag niet geribbeld zijn.
- b. Het mag niet bestaan uit enig rubberachtig of rekbaar materiaal.
- c. Het mag niet voorzien zijn van zakken, knopen, ritsen, V-hals of een verstevigde kraag (fig. 2).
- d. Het mag geen verstevigde naden hebben.

Figuur 2.

- e. Naden mogen uitsluitend zijn geplaatst op de gemarkeerde plaatsen (zie fig. 3).
- f. Het dient van katoen, polyester of een combinatie van deze twee te zijn gemaakt. Denim (spijkerstof) is niet toegestaan.
- g. Het mag geen mouwen hebben die eindigen onder de ellebogen of eindigen op de schouders van de lifter. Lifters mogen de mouwen van zo'n T-shirt niet omhoog duwen tot op de schouders wanneer ze uitkomen op wedstrijden. T-shirts mogen niet binnenstebuiten worden gedragen. Ondersteunende shirts voor kniebuigen en deadlift mogen mouwloos zijn.
- h. Het dient los om het lichaam te worden gedragen om er zeker van te zijn, dat het geen steun geeft.
- i. Het is onversierd óf het officiële T-shirt van het kampioenschap waaraan de lifter deelneemt, of draagt de badge en/of embleem van de lifters natie, nationale of regionale federatie of sponsor. Datgene dat aanstoot geeft of de sport in diskrediet brengt, is niet toegestaan. Het sponsorlogo moet overeenkomen met pagina 17 punt m. en n., internationaal en nationaal punt o., voor emblemen, badges en sponsorlogo's.

### **Artikel 3.3 – Ondersteunend T-shirt**

Ondersteunende T-shirts, (zie pag. 13) wanneer goedgekeurd door de Technische Commissie en opgetekend in de lijst van goedgekeurde materialen en kleding, welke periodiek door de Technische Commissie wordt uitgegeven, mogen voor elke discipline worden gebruikt. Een T-shirt mag niet zo lang zijn dat het tot over de billen komt. De zomen mogen alleen daar zijn geplaatst zoals aangegeven in figuur 3. De enige verandering die aan het ondersteunende shirt mag gemaakt worden, is aan de ordinale zomen op de armen. Het is niet toegestaan de zomen open te halen.

Figuur 3

### **Raadpleeg de kledinglijst**

**Op de website van de IPF staat een kledinglijst die is goedgekeurd door de Technische Commissie van de IPF. De lijst geldt tot 31.12.2014.**

### **Let op!**

Voor de Nederlandse situatie geldt dat de webmaster NPB de kledinglijst op de website bijhoudt en indien nodig actualiseert op basis van nieuwe informatie van de IPF.

### **Artikel 3.4 – Ondergoed**

Een gewone standaard katoenen of nylon onderbroek (geen boxer short), bestaande uit één laag, dient onder het lifterskostuum gedragen te worden. Zwembroeken of enig ander kledingstuk van rubberachtig of enig rekbaar materiaal zijn niet toegestaan; elastiek in de taille is wel toegestaan. Speciaal voor Powerlifting ondersteunend gemaakt ondergoed is niet legaal voor wedstrijden onder de reglementen van de IPF. Het kledingstuk mag geen pijpen hebben.

- a. Elke steun die de onderbroek geeft, moet beperkt blijven tot de onderbuik.
- b. Het kledingstuk mag geen pijpen hebben en mag niet tot over de dijen van de atleet worden gedragen.
- c. Vrouwen mogen ook een sport-bh dragen.

#### **Artikel 3.5 – Sokken**

- a. Sokken mogen gedragen worden en mogen (elke) willekeurige kleur(en) hebben en merklogo's.
- b. Sokken mogen niet zo lang zijn, dat deze de kniebandages of kniekous raken, zo deze gedragen worden.
- c. Kousen over de volle lengte van het been, nylons of lange broeken zijn ten strengste verboden.
- d. Kniekousen moeten gedragen worden tijdens de oefening deadlift om de scheenbenen te beschermen.
- e. Een scheenbescherming mag gebruikt worden aan de binnenkant van de kniekousen om de schenen te beschermen (moeten wel bij de kledinginspectie aangeboden zijn), mits deze niet de deadlift helpt te vergemakkelijken.

#### **Artikel 3.6 - Riem**

Deelnemers mogen een riem dragen, mits deze dan gedragen wordt aan de buitenkant van het lifterskostuum.

#### **Materialen en constructie**

- a. De riem dient te zijn vervaardigd van leer, vinyl of ander gelijkwaardig niet-rekbaar materiaal van één of meerdere lagen welke gelijmd en/of gestikt zijn.
- b. Er mag geen verdikking van zacht materiaal, versteviging of steun van welk materiaal dan ook aan de buitenkant of tussen de lagen worden aangebracht.
- c. De gesp dient aan één zijde van de riem te zijn vastgemaakt d.m.v. nagels of stiksel.
- d. Een gesp met één of twee tanden of snelsluiting kan worden gebruikt.
- e. Een lus dient dicht bij de gesp te zijn vastgemaakt d.m.v. nagels en/of stiksel.

f. De naam van de lifter, het land van de lifter, provincie of club mag op de buitenkant van de riem staan.

g. Het loshangend uiteinde van de riem moet in de daarvoor bestemde lus; het is niet toegestaan het uiteinde met of zonder gebruik te maken van de lus tussen de riem te steken (is dan 26 mm dik).

-

-

### **Afmetingen**

1. Breedte: max. 10 cm.
2. Dikte: max. 13 mm langs het lange deel.
3. Breedte binnenzijde gesp: max. 11 cm.
4. Breedte buitenzijde gesp: max. 13 cm.
5. Breedte lus: max. 5 cm.
6. Afstand tussen eind van de riem en verst verwijderd eind van de lus: max. 25 cm.

### **CORRECTE AFMETINGEN**

### **Artikel 3.7 - Schoenen of hoge schoenen**

Schoenen of hoge schoenen moeten gedragen worden.

- a. Onder schoenen wordt verstaan, indoor sportschoenen, gymnastiekschoenen, powerliftingschoenen, gewichthefterschoenen of deadliftslippers.
- b. Geen enkel deel van de onderkant mag hoger zijn dan 5 cm.
- c. De onderkant moet standaard zijn, dit geldt voor beide schoenen, veranderingen aan de standaard onderkant zijn verboden.
- d. Losse inlegzolen die geen deel uitmaken van de originele schoenen mogen maximaal een dikte hebben van 1 cm.

### **Artikel 3.8 – Bandages**

- a. Alleen bandages gemaakt van één laag machinaal geweven elastisch materiaal, hetgeen bedekt is met polyester, katoen of een combinatie van beide, of bandages van medicinaal rekverband zijn toegestaan.
- b. Bandages mogen als volgt gebruikt worden:

#### **Polsen**

1. Polsbandages met een max. lengte van 1 m en een breedte van 8 cm mogen gedragen worden. Alle omgevormde lussen die om de pols geplaatst kunnen worden, klittebandlengte en lussen voor de veiligheid moeten binnen de maximale lengte van een meter zijn. De lus mag niet over de duim gedragen worden tijdens de uitvoering van de lift.
2. Als alternatief mogen polsbanden of de zogenaamde zweetbanden gedragen worden met een maximale breedte van 12 cm, een combinatie van beide is verboden.
3. Een polsbandage mag niet meer dan 10 cm uitsteken boven en niet meer dan 2 cm onder het midden van het polsgewricht. Gemeten naar beide uiteinden mag het niet meer dan 12 cm bedekken.

-  
-

### **Knieën**

4. Kniebandages met een max. lengte van 2 m en breedte van 8 cm mogen gedragen worden. Een kniebandage mag niet meer dan 15 cm boven en 15 cm onder het midden van het kniegewricht uitsteken, derhalve niet meer dan 30 cm gemeten in beide richtingen bedekken. Als alternatief mag een kniekous gedragen worden die niet langer is dan 30 cm. Een combinatie van beide is verboden.
5. Bandages mogen de sokken of het lifterskostuum niet raken.
6. Bandages mogen nergens anders op het lichaam gedragen worden.

### **Pleisters**

7. Twee lagen tape of verband mag op de duimen gedragen worden, doch nergens anders zonder toestemming van de jury of hoofdscheidsrechter.

Geen pleister of verband mag aangewend worden als band (strap) om de lifter te helpen de halterstang vast te houden.

8. Afhankelijk van eerdere toestemming van de jury, mag de dienstdoende arts, EHBO'er of verplegend personeel verband aanleggen op verwondingen aan het lichaam op een dusdanige wijze dat de lifter geen ongepast voordeel krijgt.
9. Bij alle wedstrijden waar geen jury aanwezig is en geen medisch personeel dienst heeft, beslist de hoofdscheidsrechter over het gebruik van pleisters op kleine plekken.

### **Artikel 3.9 - Inspectie van persoonlijk materiaal**

- a. De inspectie van persoonlijk materiaal van de lifters die aan grote wedstrijden meedoen, mag op elk tijdstip plaatsvinden (de tijden voor de inspectie van persoonlijk materiaal dienen bij de Technical Meeting bekend gemaakt te worden) en eindigt 20 minuten vóór elke officiële aanvangstijd van de gewichtsklassecategorie of wedstrijd.
- b. Minimaal twee scheidsrechters zullen hiermee worden belast. Alle onderdelen dienen geïnspecteerd en goedgevonden te worden alvorens officieel te worden gestempeld of gemerkt.
- c. Te lange bandages dienen afgewezen te worden, doch mogen na op lengte te zijn gebracht, binnen de bepaalde inspectietijd wederom worden aangeboden. De lifter dient de bandages op de juiste lengte te brengen. De inspecterende scheidsrechter mag dit niet doen.
- d. Elk artikel dat vuil of gescheurd is wordt afgewezen.

e. De scheidsrechters dienen elk artikel te vermelden op het inspectieformulier. Dit formulier dient te worden overhandigd aan de voorzitter van de jury na afloop van de inspectie en weging.

f. Indien na de inspectie een lifter ten tonele verschijnt met een artikel of iets dragend dat niet reglementair is, zal de lifter onmiddellijk worden gediskwalificeerd voor verdere deelname aan de wedstrijd behalve als er per vergissing door de scheidsrechters een item is goedgekeurd.

g. Alle artikelen die eerder vermeld zijn onder persoonlijk materiaal dienen voorafgaand aan de wedstrijd te worden geïnspecteerd.

h. Hoeden zijn ten strengste verboden en mogen niet op het platform tijdens het liften gedragen worden. Artikelen zoals horloges, kledingversiering, visuele hulpmiddelen en artikelen voor de vrouwelijke persoonlijke hygiëne behoeven niet te worden geïnspecteerd.

i. Voordat een lifter een wereldrecordpoging begint, moet hij door een Technical Controller gecontroleerd worden op het dragen van illegale items. Als de lifter betrapt wordt op het dragen van een illegaal item zal hij onmiddellijk worden gediskwalificeerd.

### **Sponsors en logo's**

a. Landen of lifters die gebruik willen maken van de regels voor sponsorlogo's, die gedragen worden op kleding en persoonlijke materialen, dienen toestemming te vragen bij het Generaal Secretariaat van de IPF. De aanvraag dient minimaal drie maanden voor de gepubliceerde datum van de eerste wedstrijd te worden ingediend en vergezeld te gaan van een somma die door het dagelijks bestuur wordt bepaald.

b. Voor logo's en/of sponsorbijdragen die atleten en/of verenigingen willen gebruiken bij de Nederlandse Powerliftingbond wordt u doorverwezen naar het Wedstrijdreglement, artikel 16.

### **Artikel 3.10 - Algemeen**

a. Het gebruik van olie, vet of andere smeermiddelen op het lichaam, kostuum of persoonlijke artikelen is ten strengste verboden.



- b. Babypoeder, waaronder ook wordt verstaan magnesiumpoeder, talkpoeder, krijt en resin (soort hars), mag worden gebruikt maar niet op de bandages.
- c. Geen vreemde substanties mogen toegepast worden op bandages of materiaal, alleen een ontsmettingsmiddel voor het schoonmaken van de bank, halter of plankier is toegestaan.
- d. Het gebruik van plakband/klevend materiaal of schuurpapier aan de onderkant van schoenen/laarzen is ten strengste verboden. Een handdoek/dweil met wat water om de schoenzolen af te vegen, is toegestaan.
- e. Scheenbescherming mag gebruikt worden aan de binnenkant van de kniekousen om de schenen te beschermen.

# Powerlifting disciplines en regels voor de uitvoering

## SQUAT

1. De lifter moet een rechtopstaande houding aannemen met de halterstang in horizontale positie op de schouders. De handen en vingers om de stang, de voeten plat op het plankier en de knieën gestrekt. De halter mag niet meer dan de diameter/dikte verplaatst worden dan in de beginpositie van de lifter (fig. 5). De handen mogen in elke positie binnen de kragen geplaatst worden of in contact komen met de kragen.

2. Na de halter van de standards gehaald te hebben, moet de lifter achteruit stappen (de lifter mag assistentie krijgen van vangers/laders om de halter van het squat rack te halen, maar niet om hem in de juiste positie te brengen) teneinde zijn positie in te nemen. Als de lifter in de startpositie stil en rechtop staat met de knieën gestrekt en het halter op de juiste plaats. Hij moet in deze houding wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter. Het signaal van de hoofdscheidsrechter zal bestaan in het omlaag brengen van de arm en het verbale commando: **“squat”**. De lifter mag voordat hij het startsignaal “Squat” heeft gekregen nog elke positie innemen binnen de regels, zonder hiervoor bestraft te worden. Om veiligheidsoverwegingen mag de hoofdscheidsrechter de lifter verzoeken om de halter terug te leggen met het verbale commando **“Re-Place”** gelijktijdig met een terugwaartse armbeweging, als de lifter meer dan vijf seconden nodig heeft om in de startpositie te komen.

3. Na het signaal van de hoofdscheidsrechter moet de lifter de knieën buigen en zijn lichaam omlaag brengen totdat de bovenkant van de benen op de plaats van de heupen onder de bovenzijde van de knieën is (zie fig. 2, 3 en 4). De halter mag gedurende de oefening op de rug worden verplaatst, gezien vanuit de startpositie van de lifter.

1.

2.

3.

4.

## **SQUAT**

Figuur 1, 2, 3, 4.

A: Bovenzijde knieën.

B: Bovenkant van de benen op de plaats van de heupen.

Fig. 4 toont een lifter net beneden parallel. Punt "B" de bovenkant van de benen op de plaats van de heupen is net onder punt "A", de bovenzijde van de knieën, ...een correcte poging.

Figuur 5:

4. De lifter dient zelf, zonder te veren of zonder enige neergaande beweging (stilstand is geoorloofd) weer tot een rechtopstaande houding te komen met de knieën gestrekt. Als de lifter stilstaat, zal de hoofdscheidsrechter met een armbeweging achterwaarts en het signaal “**rack**” geven om de halter terug te leggen in de standaards (voetverplaatsing na het signaal “rack” is geen reden tot afkeuren.)

Uit veiligheidsoverwegingen mag de lifter de hulp inroepen van de vangers/laders om de halter terug te begeleiden en terug te plaatsen op de squat racks. De lifter moet wel tijdens dit proces onder de halter blijven.

5. Niet meer dan vijf en niet minder dan twee vangers/laders dienen altijd op het plankier aanwezig te zijn. De scheidsrechters beslissen over het aantal vangers/laders die zij denken nodig te hebben: 2, 3, 4, of 5 vangers/laders.

6. Het signaal om de halter terug te plaatsen, zal bestaan in een teruggaande beweging van de hand en het verbale commando “**rack**”. De lifter dient een aannemelijke poging te doen

de halter weer op de standaards terug te plaatsen (een stap achterwaarts na het signaal "rack" is geen reden tot afkeuren).

7. De lifter dient naar de voorzijde van het plankier te kijken.

8. De lifter mag de schijven gedurende geen enkel moment tijdens de oefening vasthouden, wel mag de zijkant van de hand de binnenste kragen raken.

9. De lifter mag de hulp van de vangers/laders inroepen teneinde de halter van de standaards te

verwijderen, of terug te plaatsen, echter zodra de halter van de standaards is, mogen de vangers/laders niet verder helpen met het verkrijgen van de juiste positie, plaatsen van de voeten, positie van de halter, e.d.

10. De lifter mag een extra poging worden toegestaan ter beoordeling van de jury (hoofdscheidsrechter wanneer er geen jury aanwezig is). In geval van een mislukte poging, veroorzaakt door een fout van een of meer vangers/laders, of door een mankement aan het materiaal. Dit punt staat niet in het IPF-reglement.

#### **Redenen voor afkeuring van de squat**

1. Gedurende de oefening niet wachten op de signalen van hoofdscheidsrechter.

2. Veren of meer dan één poging de rechtopstaande houding aan te nemen op het diepste punt van de lift.

3. Niet in staat zijn om een rechtopstaande houding met de knieën gestrekt aan te nemen bij aanvang of voltooiing van de lift.

4. Iedere verplaatsing van de voeten voorwaarts of achterwaarts gedurende de uitvoering van de oefening .

Bewegingen zoals met de tenen/hiel van het plankier los komen is toegestaan.

5. Niet in staat zijn om de knieën te buigen en het lichaam omlaag te brengen, zover dat de bovenkant van de benen op de plaats van de heupen lager is dan de bovenzijde van de knieën (zie: fig. 2, 3 en 4).

6. Iedere aanraking van de halter of de lifter door de vangers/laders tussen de signalen van de hoofdscheidsrechter om de beurt te vergemakkelijken.

7. Iedere aanraking van de benen met de ellebogen of de bovenarmen, een kleine aanraking is toegestaan, als deze aanraking maar niet de beurt vergemakkelijkt.

8. Het laten vallen of naar beneden laten gaan van de halter aan het einde van de lift.

9. Afwijkend handelen ten opzichte van de regels voor uitvoering van de discipline, zoals voorgaand omschreven.

## **BANKDRUKKEN**

1. De voorzijde van de bank dient in de richting van de hoofdscheidsrechter geplaatst te worden op het plankier.
2. De lifter ligt met zijn hoofd, schouders en billen in contact met de vlakke bovenzijde van de bank. De handen moeten de halter vasthouden met de duimen om de halter, om zodoende de halter veilig in de handen te houden. De voeten moeten plat op het plankier of de blokken geplaatst worden (zo plat als de conditie van de schoen). Voetverplaatsing is toegestaan zolang de voeten plat op de vloer blijven.

Het is voor een lifter/liftster niet toegestaan om bij het bankdrukken het haar op een knot op het achterhoofd te dragen, een paardenstaart is wel toegestaan.

3. Om een goede steun voor zijn voeten te verkrijgen, mag de lifter schijven of blokken benutten welke in totaal niet hoger mogen zijn dan 30 cm om zodoende het oppervlak van het plankier te verhogen. Geadviseerd wordt om blokken beschikbaar te hebben van de volgende afmetingen: 5 cm, 10 cm, 20 cm en 30 cm hoogte. Een kleine voetbeweging op het plankier of op de blokken is toegestaan, zoals het wegglijden bij een gladde ondergrond. Als er blokken worden gebruikt mogen deze niet groter zijn dan 45 x 45 cm voor wat betreft de lengte en breedte.

4. Niet meer dan vijf en niet minder dan twee vangers/laders dienen te allen tijde aanwezig te zijn. De lifter mag de hulp invoeren van de vangers/laders teneinde de halter van de steunen te halen. Het aangeven, met hulp van de vangers/laders, dient op armlengte te gebeuren.

5. De ruimte tussen de handen mag niet meer zijn dan 81 cm, gemeten tussen de wijsvingers. Het pakken in een zgn. ondergreep (handpalmen naar het gezicht toe) is niet toegestaan.

6. Na de halter uit de standaards te hebben verwijderd, of deze aangereikt te hebben gekregen van de vangers/laders, moet de atleet met volledig uitgestrekte armen wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter. Het beginsignaal zal worden gegeven als de atleet bewegingloos en de halter in de juiste positie is. Als de lifter niet de juiste positie heeft ingenomen, krijgt hij/zij voor de veiligheid van de lifter na vijf seconden het sein ("**Replace the bar**") met een achterwaartse armbeweging. De hoofdscheidsrechter zal dan de reden geven waarom hij het sein niet gaf.

7. Het beginsignaal is een neergaande beweging van de arm, met het verbale commando "**Start**".

8. Na het ontvangen van het startsignaal, moet de atleet de halter omlaag brengen tot op de borst

of maagstreek (de halter mag de riem niet raken).

Na een stilstand op de borst geeft de hoofdscheidsrechter het sein "**Press**" en moet de halter omhoog

gebracht worden tot de armen gestrekt zijn met de ellebogen op slot. Na stilstand in de eindpositie zal het

verbale commando "**Rack**" met een achterwaartse armbeweging worden gegeven.

Als de halter de riem langer dan 5 seconden raakt zal de hoofdscheidsrechter het sein (replace the bar) geven.



### **Redenen voor afkeuring van een Bench-Press**

1. Niet wachten op de signalen van de hoofdscheidsrechter gedurende de poging.
2. Iedere verandering van de gekozen positie gedurende de uitvoering van de lift zelf. Dit betekent het optillen van de voeten van het plankier of blokken, het optillen van het hoofd, de schouders en de billen van de bank, een zijwaartse beweging van de handen aan de halterstang.
3. Elk meehelpen van de halter met de borst of maagstreek, stuiteren of inzakken van de halter na de stilstand op de borst of maagstreek.
4. Iedere neergaande beweging van de gehele halter tijdens het drukken omhoog.
5. Niet in staat zijn om de halter op de borst of maagstreek te laten zakken, of het aanraken van de riem.
6. Niet in staat zijn de halter met volledig uitgestrekte armen uit te drukken aan het einde van de lift.
7. Aanraking van de halter of de lifter door de vangers/laders om de beurt te vergemakkelijken tussen de signalen van de hoofdscheidsrechter.
8. Elk contact van de voeten van de lifter met de bank of de opstaande zijden hiervan.
9. Het moedwillig aanraken van de steunen met de halter tijdens de oefening teneinde het omhoog brengen te vergemakkelijken.
10. Afwijkend handelen ten opzichte van de regels voor uitvoering van de discipline, zoals voorgaand omschreven.

### **DEADLIFT**

1. De halter dient horizontaal neergelegd te worden voor de voeten van de lifter, op willekeurige wijze met beide handen vastgepakt en zonder neergaande beweging omhoog gebracht te worden tot de lifter rechtop staat.
2. De lifter staat met het gezicht naar de voorzijde van het plankier.
3. Bij voltooiing van de lift zijn de knieën gestrekt en de schouders naar achteren.
4. Het signaal van de hoofdscheidsrechter bestaat uit een neergaande beweging van de hand en het verbale commando "**Down**". Dit signaal wordt pas gegeven als de halter bewegingloos wordt vastgehouden en de lifter klaarblijkelijk in de eindpositie is aangekomen.
5. Elk optillen van de halter of elke moedwillige poging dit te doen, geldt als een poging. Wanneer een beurt is begonnen dan wordt een neergaande beweging niet toegestaan. Als de lifter in zijn eindpositie gekomen is, volledig rechtopstaand, schouders naar achteren en met de knieën gestrekt en de lifter laat in deze eindpositie de schouders iets terugzakken, dan is dit geen reden voor afkeuring.



### **Redenen voor afkeuring van de Deadlift**

1. Iedere neergaande beweging van de halter voor de eindpositie bereikt is.
2. Niet in staat zijn op rechtop te staan met de schouders naar achteren.
3. Niet in staat zijn de knieën te strekken bij voltooiing van de oefening.
4. Het ondersteunen van de halter met de dijen tijdens de oefening om op deze manier de beurt te vergemakkelijken. Als de halter op de dijen ligt en de lifter geeft geen ondersteuning aan de halter door zelf achterover te hangen, dan is dit geen reden voor afkeuring. De lifters moeten het voordeel van de twijfel hebben bij alle beslissingen van de scheidsrechters.
5. Elk achterwaarts, voorwaarts of zijwaarts stappen, alhoewel toegestaan wordt de voeten tussen bal en hak te heffen. Voetverplaatsingen na het commando Down zijn geen reden tot afkeuring.
6. Het omlaag brengen van de halter voor het signaal van de hoofdscheidsrechter.
7. De halter naar het plankier laten gaan zonder deze met beide handen onder controle te houden.
8. Afwijkend handelen ten opzichte van de regels voor uitvoering van de discipline, zoals voorgaand is omschreven.



De correcte eindpositie in de deadlift wordt hierboven getoond. De lifter moet rechtop staan met de schouders naar achteren en de knieën gestrekt, zoals in de tekening (fig. 1 en 2).

**Figuur 3.** Het ondersteunen van de halter.

# Wegen

1. Het wegen van de deelnemers dient niet meer dan twee uur voor aanvang van de wedstrijd van een paalde gewichtsklasse/gewichtsklassen plaats te vinden. Alle lifters van de categorie/categorieën dienen zich voor de weging te presenteren, welke weging uitgevoerd wordt in aanwezigheid van de twee/drie voor die categorie/categorieën aangewezen scheidsrechters. Indien zulks niet reeds eerder is geschied, vindt de inspectie van kostuum en persoonlijke materialen plaats gedurende de weegperiode. Echter dienen de lifters in de van tevoren vastgestelde volgorde van liften te worden gewogen, nummer 1 eerst, nummer 2 als tweede, nummer 3 als derde, enz, enz.

De twee/drie aangewezen scheidsrechters zijn verantwoordelijk voor de inspectie, het meten

en het vermelden op het inspectieformulier van alle artikelen, vermeld onder Kostuum en persoonlijk materiaal. De artikelen worden gekeurd en dienen overeenkomstig te worden gemerkt. De scheidsrechters, die voor de inspectie verantwoordelijk zijn, zijn ook verantwoordelijk voor het toezien dat de genoteerde bijzonderheden precies overeenstemmen met wat de lifter draagt en gebruikt op het wedstrijdplankier.

2. Wanneer er nog geen lotnummers zijn getrokken, moet dit worden gedaan om de weging op ordelijke wijzen te laten verlopen. Deze lotnummers blijven de gehele wedstrijd van toepassing.

3. Het wegen duurt anderhalf uur.

4. De weegruimte zal gesloten zijn en de enige personen die er toegelaten worden zijn de lifter,

zijn coach of manager en de twee/drie scheidsrechters. De weegresultaten mogen niet bekendgemaakt worden voordat alle lifters in die bepaalde categorie gewogen zijn. Uit het

oogpunt van hygiëne wordt de lifter verzocht om sokken te dragen en een papieren handdoek op de weegschaal te leggen.

**5.** Lifters worden naakt gewogen of in ondergoed dat overeenkomt met de specificaties zoals omschreven in het reglement en wat effectief niet het lichaamsgewicht van de lifter verandert. In geval van twijfel omtrent het gewicht van ondergoed, mag worden verzocht om naakt te worden hergewogen. In wedstrijden waar vrouwen de deelnemers zijn, worden bij voorkeur vrouwelijke officials ingezet voor de weging. Wanneer er geen vrouwelijke officials aanwezig zijn, mogen er tijdelijke officials aangewezen worden om de weging ordelijk te laten verlopen. Voor lifters die een brace of een gelijksoortig hulpmiddel dragen om naar het plankier te lopen, dan zal de brace of het gelijksoortige hulpmiddel beschouwd worden als een deel van het natuurlijke been en moet worden meegewogen. Wanneer er gehandicapten lifters deelnemen aan een individuele wedstrijd Bankdrukken naar IPF-reglementen, dienen zij zich te houden aan die reglementen.

**6.** Er wordt geloot, teneinde de volgorde van weging vast te stellen. Bij Galawedstrijden, Festivals

of Vriendschappelijke Internationale toernooien met veel deelnemers in elke categorie kan het loten en de inspectie van kostuum en persoonlijke materialen een uur voorafgaande aan het begin van het wegen beginnen. Alhoewel als er een atleet te kennen heeft gegeven om een internationaal record te verbeteren, moet hij/zij twee uur vóór aanvang wedstrijd herwogen worden. Het getrokken lotnummer stelt ook de volgorde van wegen en tillen vast gedurende de gehele wedstrijd indien lifters een zelfde gewicht verzoeken voor hun pogingen.

**7.** Elke lifter wordt slechts éénmaal gewogen. Alleen degenen wiens lichaamsgewicht zwaarder

of lichter is dan de limieten van de categorie waarvoor is ingeschreven, mogen wederom worden gewogen. Zij dienen binnen de vastgestelde tijd voor het wegen wederom terug te keren om gewogen te worden, teneinde binnen de limieten te komen, anders zullen worden geëlimineerd. Een lifter kan slechts opnieuw gewogen worden, indien alle lifters in die lichaamsgewichtscategorie gewogen zijn. Lifters die op gewicht trachten te komen binnen de limieten, mogen zo vaak gewogen worden als de tijd toestaat, dit alles echter met inachtneming van de lotvolgorde en op ordelijke wijze. Een lifter kan slechts buiten de tijdslimiet van anderhalf uur gewogen worden, indien hij zich binnen die tijdslimiet presenteert, doch gezien het aantal lifters dat binnen de gewichtslimiet tracht te komen, hij niet in staat is om op tijd op de weegschaal te stappen. In dat geval mag hem toegestaan worden nog éénmaal opnieuw te worden gewogen, zulks ter beoordeling van de scheidsrechters.

**8.** Een lifter mag alleen gewogen worden in de gewichtsklasse waarin hij/zij is ingeschreven bij de definitieve inschrijving 21 dagen voor de wedstrijd.

Als er in een bepaalde gewichtsklasse groepen gevormd moeten worden, b.v. A-, B- of C-groepen en er is een minimum van 20 lifters, dan zullen de B- en de C-groep eerder op de dag tillen.

De A-groep mag uit niet meer dan 12 lifters bestaan.

**9.**

Als twee lifters geregistreerd staan met beiden hetzelfde lichaamsgewicht tijdens de weging en beide lifters hetzelfde totaal behalen aan het eind van de wedstrijd, zal de lifter met het laagste lotnummer tot winnaar worden uitgeroepen. De lifters worden niet opnieuw gewogen.

**10.** Coach/lifters dienen zelf de hoogte van de squat racks, steunen van de drukbank en blokken voor de voeten te controleren, voorafgaand aan de wedstrijd. Wanneer de hoofdscheidsrechter aangegeven heeft “halter gereed” start de tijd en mag hiervoor niet worden gestopt.

**11.** De lifter zal de hoogte van het kniebuig-bankdruk- en veiligheidsrek voor de start van de wedstrijd bekijken.

De rack-hoogte wordt doorgegeven op een daarvoor bestemd formulier en ondertekend door de lifter of zijn coach. Beiden zijn hiervoor verantwoordelijk.

# Wedstrijdorganisatie

## **1. Het Rondesysteem**

**a.** Bij het wegen dient de lifter of zijn coach het gewicht van alle drie de disciplines op te geven. Dit moet worden genoteerd op de daarvoor bestemde kaartjes, getekend door de lifter of zijn coach en overhandigd aan de official die de weging leidt. Aan de lifter zullen dan 11 blanco beurtkaartjes worden gegeven voor gebruik gedurende de wedstrijd. Drie voor de SQUAT, drie voor het BANKDRUKKEN en vijf voor de DEADLIFT. Voor elk van de drie verschillende oefeningen een andere kleur. Nadat de eerste poging is gedaan, moet de lifter of zijn coach het gewenste gewicht voor de volgende beurt doorgeven.

Dit gewicht moet op de daarvoor bestemde plaats op het kaartje worden ingevuld en worden overhandigd aan de wedstrijdsecretaris of aan een andere daarvoor aangewezen official, voordat de termijn van 1 minuut is verstreken. Dezelfde procedure moet in acht worden genomen voor de tweede en derde beurt van alle drie de oefeningen. De verantwoordelijkheid voor het op tijd overhandigen van de kaartjes ligt uitsluitend bij de lifter of zijn coach. Bij het rondesysteem is de behoefte aan talrijke marshals vervallen, de kaartjes moeten aan de daarvoor aangewezen official worden overhandigd. Voorbeelden van de kaartjes staan hieronder afgedrukt. Let op, het eerste vakje op de beurtkaartjes van de lifter kan, indien gewenst, alleen gebruikt worden voor de toegestane eenmalige eerste verandering van een beurt (de eerste beurt was al opgegeven bij de weging).

Hetzelfde geldt voor het vierde en vijfde vakje op de deadliftkaart. Deze worden, indien gewenst, gebruikt voor de toegestane twee veranderingen van de derde beurt.

**Bekijk de illustraties op de volgende pagina's.**



**b.** Indien er 10 lifters in een sessie tillen, mogen groepen worden gevormd van ongeveer een gelijk aantal lifters. Er moeten echter groepen worden gevormd als er 15 of meer lifters in dezelfde sessie tillen. Een sessie kan worden samengesteld uit één enkele gewichtsklasse of een combinatie van gewichtsklassen, dit naar goeddunken van de organisator. In de single bankdrukcompetitie mogen groepen gevormd worden van 20 lifters.

**c.** De groepen worden bepaald gebaseerd op het beste totaal dat door de lifter gedurende de voorafgaande twaalf maanden is behaald. De lifters met de laagste totalen zullen de eerste groep vormen die tilt. De volgende groepen zullen worden gevormd uit progressief hogere totalen. Wanneer er geen totaal is opgegeven van de voorgaande twaalf maanden, dan zal hij automatisch worden geplaatst in de eerste groep.

**d.** Elke lifter doet zijn 1e poging in de 1e ronde, zijn 2e poging in de 2e ronde en zijn 3e poging in de 3e ronde.

**e.** Wanneer een groep uit minder dan zes lifters bestaat, wordt ter compensatie op de navolgende

wijze aan het eind van iedere ronde extra tijd toegevoegd, bij vijf lifters 1 minuut, bij vier lifters

2 minuten, bij drie lifters 3 minuten.

De extra 3 minuten is de maximale tijd die kan worden toegevoegd.

**f.** De zogenaamde 3-minutenregel wil zeggen, het aantal minuten extra tijd boven de 1 minuut standaardtijd die altijd gebruikt wordt om de beurt te beginnen door de lifter wanneer de speaker annonceert "halter gereed, tijd loopt".



### **Voorbeeld 1:**

Als door omstandigheden in een ronde de laatste lifter een nieuwe poging krijgt toegewezen (altijd aan het eind van die desbetreffende ronde), zal de halter aan het eind van de extra tijd van 3 minuten worden ontladen en worden geladen met het bepaalde gewicht dat van toepassing is. De speaker annonceert "halter gereed, tijd loopt", dan heeft de lifter nog 1 minuut de tijd om zijn beurt te beginnen. Wanneer een lifter laatst is op één na, die ook een nieuwe poging krijgt toegewezen, dan wordt na het verstrijken van de extra tijd van twee minuten de halter ontladen en geladen met het desbetreffende gewicht en de speaker annonceert "halter gereed, tijd loopt" en de 1 minuut standaardtijd is weer van toepassing. Wanneer een lifter laatst is op twee na, die een nieuwe poging krijgt toegewezen, wordt na het verstrijken van de extra tijd van één minuut de halter ontladen en geladen met het desbetreffende gewicht en de speaker annonceert "halter gereed, tijd loopt" en de 1 minuut standaardtijd is weer van toepassing. Alle andere lifters hebben geen recht op extra tijd, daar blijft de 1 minuut standaardtijd van toepassing.

### **Voorbeeld 2:**

Als er in een groep drie lifters zijn en de laatste lifter heeft zijn poging gehad dan wordt na het verstrijken van de extra tijd van drie minuten de halter ontladen en geladen met het gewicht dat dan weer van toepassing is voor de eerste lifter van die groep. De speaker annonceert "halter gereed, tijd loopt". De 1 minuut standaardtijd is weer van toepassing. Voor lifter 2 en 3 is verder geen extra tijd beschikbaar. Dit is ook van toepassing wanneer er vier of vijf lifters in één groep zijn.

### **Voorbeeld 3:**

Als tijdens een wedstrijd door de jury/scheidsrechters de wedstrijd moet worden onderbroken door bv. een protest dan zal de volgende lifter 3 minuten de tijd krijgen om zijn beurt te beginnen, geen 3 minuten extra tijd!

**g.** De halter wordt progressief geladen gedurende een ronde op basis van het principe van omhooggaand gewicht. Het gewicht van de halter wordt tijdens een ronde nooit verlaagd, behalve in geval van fouten, zoals beschreven in punt j, en dan alleen aan het eind van de ronde.

**h.** De volgorde van tillen wordt in elke ronde bepaald door het gewicht dat de lifter gekozen heeft voor diens poging. Indien twee lifters hetzelfde gewicht kiezen, gaat de lifter die bij het wegen het laagste nummer heeft getrokken eerst. Hetzelfde geldt bij de derde beurten van de deadlift, waar de gewichten tweemaal gewijzigd kunnen worden, mits de lifter nog niet is opgeroepen voor zijn eerder opgegeven gewicht.

Voorbeeld: lifter A met lotnummer 5 vraagt 250 kg

lifter B met lotnummer 2 vraagt 252,5 kg

lifter A faalt met 250 kg, kan lifter B verlagen naar 250 kg om te winnen?

Nee want de volgorde van tillen wordt bepaald door het lotnummer.

i. Indien een poging geen succes heeft, volgt de lifter zichzelf niet op, maar moet hij wachten tot de volgende ronde, alvorens hij dat gewicht nogmaals kan proberen.

j. Indien in enige ronde een poging niet succesvol is vanwege een verkeerd geladen halter, door een fout van de vangers/laders, of een mankement aan het materiaal, zal de lifter een volgende poging worden toegestaan met het juiste gewicht. Wanneer er sprake is van een laadfout en de beurt is nog niet begonnen, dan heeft de lifter de keuze om na herstel alsnog te starten of om een nieuwe poging te doen aan het einde van de ronde. In alle andere gevallen, zal de lifter zijn poging opnieuw doen aan het eind van de ronde. Indien de lifter toevallig ook de laatste lifter in de ronde is, zal hem hierboven omschreven in punt f. de extra tijd worden toegestaan om zijn poging te doen.

k. Het is een lifter toegestaan éénmaal het gewicht te wijzigen bij de 1e poging van elke discipline. De wijziging mag hoger of lager zijn en de volgorde van liften in de eerste ronde zal overeenkomstig worden gewijzigd. Indien hij in de 1e groep tilt, kan deze wijziging doorgevoerd worden op elk willekeurig moment tot drie minuten vóór het begin van de 1e ronde in die discipline. Volgende groepen is hetzelfde privilege toegestaan tot drie pogingen voor het einde van de ronde van de voorgaande groep. De speaker dient een waarschuwing voor deze deadlines te geven. Wanneer het aangeven van de deadline wordt nagelaten door de speaker, rechtvaardigt dit een nieuwe annoncering dat de lifter binnen drie minuten na aankondiging alsnog zijn beurt kan wijzigen. Wanneer er een eerste beurt gewijzigd wordt, moet dit altijd gebeuren met de zogenaamde beurtkaartjes.

l. Een lifter dient zijn 2e of 3e poging op te geven binnen één minuut na beëindiging van zijn poging. De één minuut gaat van start wanneer de lichten geactiveerd worden. **Indien een goede beurt:** geen gewicht wordt opgegeven binnen de toegestane één minuut dan wordt het gewicht in zijn 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> poging automatisch verhoogd met 2,5 kg dan in zijn voorgaande goede beurt. **Indien geen goede beurt:** geen gewicht wordt opgegeven binnen de toegestane één minuut na zijn 1<sup>e</sup>/2<sup>e</sup> poging dan wordt automatisch de halter geladen met hetzelfde gewicht als in zijn/haar foute voorgaande beurt.

m. Gekozen gewichten voor de 2e ronde voor alle disciplines kunnen niet worden gewijzigd. Dit zelfde geldt voor de 3e ronde.

n. In de 3e ronde van de deadlift zijn twee wijzigingen van het gewicht mogelijk. De wijziging van het gewicht mag hoger of lager zijn dan de voorgaande door de lifter gevraagde 3e poging. Echter, worden deze alleen toegestaan mits de lifter nog niet opgeroepen is voor zijn eerder opgegeven gewicht.

o. Indien een sessie bestaat uit één enkele groep, dit betekent max. 14 lifters of minder, dan

kan een pauze van 20 minuten worden ingelast tussen de disciplines, teneinde voldoende tijd voor de opwarming en organisatie rond het plankier te garanderen.

p. Indien twee of meer groepen aan een sessie deelnemen terwijl één plankier wordt gebruikt, wordt het tillen zo georganiseerd dat de groepen elkaar afwisselen. Derhalve is een pauze niet nodig, anders dan om het plankier in orde te brengen.

**Voorbeeld :**

Als er twee groepen deelnemen in een sessie, zal de eerste groep alle drie de rondes van de squat afmaken. Deze zal onmiddellijk gevolgd worden door de tweede groep, die ook de drie rondes van de squat zal voltooien. Daarna zal het plankier in orde worden gemaakt voor het bankdrukken en de eerste groep zal de drie rondes van het bankdrukken afmaken, onmiddellijk gevolgd door de tweede groep, die ook de drie rondes van het bankdrukken zal voltooien. Dan zal het plankier in orde worden gemaakt voor de deadlift. De eerste groep zal de drie rondes van de deadlift afmaken, onmiddellijk gevolgd door de tweede groep, die eveneens de drie rondes van de deadlift zal voltooien. Dit systeem elimineert het tijdverlies.

**2. De Technische commissie, geholpen door een assistent van de organisator, wijst de volgende officials aan.**

a. speaker – aankondiger, een Nationale of Internationale scheidsrechter die de Engelse taal en de Nationale taal beheerst.

b. technisch secretaris en bij voorkeur een internationale scheidsrechter die Engels schrijvend zijn van het organiserende land

c. tijdwaarnemer (bij voorkeur een scheidsrechter)

d. marshals, functionaris voor het bijhouden van de score(resultaten)

e. vangers/laders in correcte kleding, allen hetzelfde gekleed, bij warm weer mag er ook een korte broek worden gedragen.

f. technisch controleur (een scheidsrechter)

Extra officials mogen, indien vereist, aangewezen worden bv.: artsen, EHBO'ers en eventueel speciaal aangewezen officials om de lifters te doen wegen wanneer er geen officials zijn van de eigen sekse.

**3. Verantwoordelijkheden van de officials**

a. De speaker is verantwoordelijk voor het efficiënte verloop van de wedstrijd.

Hij treedt op als ceremoniemeester en regelt op ordelijke wijze de gekozen beurten met inachtnaam van gewicht en indien nodig lotnummer. Hij annonceert het gevraagde gewicht voor de volgende poging en de naam van de lifter. Als de halter geladen is en het plankier vrijgemaakt voor de poging, zal de hoofdscheidsrechter dit aan de speaker kenbaar maken, die op zijn beurt zal annouceren dat de halter gereed is en de lifter naar het plankier roepen. Door de speaker aangekondigde beurten moeten op een scorebord worden vermeld dat op een in het oog springende plaats is opgesteld.

**b.** De technisch secretaris is verantwoordelijk om de technische ontmoeting, voorafgaand aan het kampioenschap, bij te wonen en het schema te verzorgen voor de aanwezige en beschikbare officials tijdens het kampioenschap. Hij zal een lijst samenstellen met de ingedeelde taken van berechting en jurering en de aangewezen officials hiervan in kennis stellen. Na de technische ontmoeting, wanneer de lifters zijn ingedeeld in hun respectieve klassen, zal hij de scorelijsten samenstellen, de lijsten voor de materiaalinspectie, de lijsten van de standhoogten voor het kniebuigen en het bankdrukken en de lijsten voor de weging maken van iedere gewichtsklasse. Hierop moeten de namen vermeld staan van de lifters die in de diverse gewichtsklassen zijn ingedeeld. Hij zal ook de zgn. beurtkaarten maken voor iedere lifter en wedstrijdformulieren invullen voor de speaker die tijdens de wedstrijden worden gebruikt. Het bovenvermelde papierwerk tezamen met de beurtkaarten (de kaartjes voor de diverse disciplines) zullen in een envelop worden gestopt en aan de verantwoordelijke hoofdscheidsrechter worden overhandigd, voorafgaand aan de sessie. De technisch secretaris zal tevens bij alle wegingen aanwezig zijn, om de dienstdoende scheidsrechters te adviseren of te assisteren bij alle zaken die zijn aandacht vragen. Hij zal bij voorkeur een internationale scheidsrechter zijn van het organiserende land en effectief kunnen handelen bij alle mogelijk taalproblemen die tijdens de wedstrijden aan de orde kunnen komen. Het is de verantwoordelijkheid van de meet-director om er voor te zorgen dat alle benodigde documenten en blanco papieren aanwezig zijn, teneinde de technisch secretaris zijn werk te kunnen laten doen.

**c.** De tijdwaarnemer is verantwoordelijk voor het juist bijhouden van de tijd, welke verstrijkt tussen de aankondiging dat de halter gereed is en het moment waarop de lifter de poging begint. Hij is tevens verantwoordelijk voor het bijhouden van extra tijd wanneer zulks nodig is, bijv.: de lifter dient het plankier binnen 30 seconden verlaten te hebben na beëindiging van een poging. Als de klok voor de lifter is gestart kan de tijd alleen nog gestopt worden doordat de toegelaten tijd is verstreken bij de start van de lift, of door ingrijpen van de hoofdscheidsrechter. Het is voor de lifter en voor zijn coach van groot belang dat hij de hoogte van de steunen controleert bij het kniebuigen en het bankdrukken voordat de naam van de lifter afgeroepen is. Want als de speaker de naam van de lifter afroept zal de tijd gaan lopen. Elke verandering die dan nog aangebracht moet worden, zal gebeuren in de lopende minuut van de lifter. Of de vangers/laders moeten een fout maken bij de steunhoogte of het laden. Het is daarom van groot belang dat het formulier waar de steunhoogten zijn doorgegeven goed wordt ingevuld en ondertekend wordt door de lifter of zijn coach. Dit is een officieel document wat gebruikt zal worden bij een geschil. De lifter heeft één minuut voor zijn poging na afroepen van zijn naam. Als de lifter niet binnen de minuut start zal de

tijdwaarnemer “Tijd” roepen of er zal een zoemer afgaan. De hoofdscheidsrechter zal het sein “Rack” geven gelijk met een achterwaartse beweging van de arm.

De lift is dan ongeldig en voorbij. Als de lifter start binnen de tijd zal de klok worden gestopt.

Bij het kniebuigen en bij het bankdrukken zal de start van de lift beginnen met een signaal van de hoofdscheidsrechter (zie: Scheidsrechters, punt 3). Bij de deadlift zal de start van de lift beginnen als de lifter een aannemelijke poging doet om de halter op te tillen.

**d.** Een marshal is verantwoordelijk voor het ontvangen van de beurtkaarten van de lifters/coaches en deze naar voorzitterwedstrijd bureau of speaker te brengen. De lifter/coach heeft 1 minuut de tijd na beëindiging van de laatste lift om zijn/haar volgende lift met een beurtkaartje door te geven aan de Marshal zodat deze het opgegeven gewicht naar de wedstrijdtafel kan brengen.

**e.** Functionarissen voor het bijhouden van de score(resultaten) zijn verantwoordelijk voor het op juiste wijze veradministreren van het verloop van de wedstrijd en na afloop hiervan ervoor te zorgen dat de drie scheidsrechters de officiële resultaatformulieren, recordlijsten en verder nog documenten, die hun handtekening vereisen, te laten ondertekenen.

**f.** Vangers/laders zijn verantwoordelijk voor het laden en ontladen van de halterstang, op juiste hoogte brengen van squat-racks en banksteunen, zoals dit vereist is, het schoonmaken van de halterstang en het plankier op verzoek van de hoofdscheidsrechter (niet op verzoek coaches/lifters). De Coaches of lifters kunnen aan de hoofdscheidsrechter vragen om de halter/plankier te reinigen dit ter beoordeling van de hoofdscheidsrechter. De vangers/laders in het algemeen dienen ervoor te zorgen dat het plankier in goede staat is en er te allen tijde netjes en verzorgd uitziet.

Op geen enkel moment mogen er minder dan twee en meer dan vijf vangers/laders op het plankier aanwezig zijn – dit is ter beoordeling van de hoofdscheidsrechter.

Wanneer de lifter zich gereed maakt voor een poging, mogen de vangers/laders hem assisteren om de halter van de standards te nemen. Zij mogen ook helpen bij het terugplaatsen van de halter na de poging. Echter, zij mogen de lifter of de halter niet aanraken gedurende de eigenlijke uitvoering van de poging. Dit betekent: gedurende de tijd tussen het begin en eindsignaal. De enige uitzondering hierop is als de lift in gevaar komt en het aannemelijk is dat de lifter zich blesseert. Dan mogen de vangers/laders op verzoek van de hoofdscheidsrechter of van de lifter zelf, ingrijpen en de halter van de lifter overnemen. Indien de lifter door een fout van de vangers/laders, zonder daaraan zelf schuld te hebben, een anders goede poging wordt ontnomen, kan hem een extra poging (nieuwe poging) worden toegestaan, e.e.a. ter beoordeling van de scheidsrechters en aan het einde van de desbetreffende ronde.

g. De technisch controleur ziet erop toe dat de opgeroepen lifter geheel voorbereid klaar staat alvorens het platform op te komen. Hij of zij moet ook aanwezig zijn bij de kledingcontrole.

**4.** Bij aanvragen voor deelname aan een wereld- of regionaal kampioenschap dienen lifters hun beste totaal te vermelden met datum en wedstrijd waar gevestigd, gedurende de voorafgaande twaalf maanden. Alleen totalen die tijdens internationale of nationale kampioenschappen zijn gevestigd, worden in aanmerking genomen.

**5.** Gedurende wedstrijden die plaatsvinden op een plankier of op een podium worden alleen de lifter, zijn coach, leden van de jury, aangewezen scheidsrechters, vangers/laders en een technisch controleur toegelaten op of rond het plankier of podium. Gedurende de uitvoering van een lift mogen alleen de lifter, vangers/laders en de scheidsrechters op het plankier aanwezig zijn. Coaches worden alleen toegelaten in de voor hen afgebakende ruimte, deze moet hem de mogelijkheid bieden om zijn lifter goed te kunnen zien en om de lifter instructies te geven op technische zaken, bijvoorbeeld de diepte van de squat. De coach moet een trainingspak dragen.

**6.** Een lifter dient zijn kostuum niet in de nabijheid van het plankier te ordenen, noch in die nabijheid bandages aan te brengen of een snuif te gebruiken. De enige uitzondering op deze regel is dat hij zijn riem mag stellen.

**7.** Tijdens internationale wedstrijden tussen twee lifters of twee landen, gestreden in verschillende lichaamsgewichtscategorieën, is het de lifter toegestaan het aangekondigde gewicht te wijzigen. De lifter die het laagste gewicht aanvraagt voor zijn eerste poging tilt als eerste en zo wordt de volgorde van tillen bepaald voor de desbetreffende disciplines.

**8.** In door de IPF erkende wedstrijden dient het gewicht van de halter altijd een veelvoud van 2,5 kg te zijn. Behalve bij recordaanvragen. Het gewicht dient in kilogrammen te worden aangekondigd. De verhoging moet altijd minimaal 2,5 kg zijn tussen alle pogingen.

#### **9. – Recordpogingen**

a. Bij een recordpoging moet het gewicht van de halter ten minste met 0,5 kg worden verbeterd.

b. Indien gedurende de wedstrijd een lifter een recordpoging aanvraagt die niet een veelvoud is van 2,5 kg en deze poging is goed, dan dient deze bij de individuele en bij het totaal op de scorekaart ingevuld te worden, en telt het als zodanig mee bij het totaal.

c. Recordpogingen mogen worden gedaan in iedere toegestane beurt van de lifter, ervoor zorgdragend dat tussen iedere beurt een minimale verhoging van 0,5 kg is.

d. Een lifter mag alleen een verhoging nemen van minder dan 2,5 kg voor een recordpoging in het kampioenschap waar hij/zij op dat moment in uitkomt, bv. een master/junior mag in een open kampioenschap niet minder dan 2,5 kg nemen voor een recordpoging om een master/juniorrecord te verbeteren.

e. In een kampioenschap waar een record aangevraagd wordt dat niet gelijk is aan 2,5 kg om het record te verbreken, zal het gewicht worden teruggebracht tot het dichtstbijzijnde van 2,5 kg.

**Voorbeeld 1:** Het huidige record is 302,5 kg. Lifter-A squat 300 kg in de eerste ronde. Dan vraagt hij 303 kg voor de tweede ronde. Lifter-B squat 305 kg in de eerste ronde. Lifter-A tweede poging wordt nu automatisch verlaagd naar 302,5 kg, omdat de 305 kg van Lifter-B het nieuwe record is.

**Voorbeeld 2:** Het huidige record is 300 kg. Lifter-A vraagt een verhoging van 1 kg (301 kg) in de tweede ronde. Lifter-B squat 305 kg in de eerste ronde. Lifter-A gaat dan automatisch naar 302,5 kg in de tweede ronde.

**10.** De hoofdscheidsrechter alleen is verantwoordelijk voor beslissingen die genomen worden in geval van laadfouten of verkeerde aankondigingen door de speaker. Zijn beslissing wordt aan de speaker doorgegeven, die daarna de juiste aankondiging doet.

## **11. – Voorbeelden van fouten bij het laden**

a. Als de halter geladen is met een gewicht dat lichter is dan werd gevraagd en de poging is succesvol, mag de lifter de goede poging accepteren of verkiezen een nieuwe poging te doen met het in eerste instantie gevraagde gewicht. Indien de poging niet geldig is, wordt hem nogmaals een poging toegestaan met het in eerste instantie gevraagde gewicht, aan het einde van de ronde waarin de fout is gemaakt.

b. Als de halter is geladen met een gewicht dat zwaarder is dan werd gevraagd en de poging is succesvol, wordt de poging toegewezen. Indien de poging niet geldig is, zal de lifter een andere poging worden toegestaan met het in eerste instantie gevraagde gewicht, echter aan het einde van de ronde.

c. Als het geladen gewicht aan weerszijden van de stang niet gelijk is of er enige verandering optreedt aan de stang of de schijven gedurende de uitvoering van de lift of als er iets niet in orde is met het plankier, mag de lifter, indien de poging wel succesvol blijkt de poging accepteren of verkiezen de poging opnieuw te doen. Indien de succesvolle poging geen veelvoud is van 2,5 kg, dan zal het laagste veelvoud van 2,5 kg worden genoteerd op het wedstrijdformulier. Voorbeeld: lifter vraagt 297½ kg, halter is geladen met 296¼ kg, dan wordt 295 kg genoteerd. Als de poging niet succesvol is, zal de lifter een nieuwe poging worden toegestaan, echter aan het einde van de ronde met het eerst gevraagde gewicht.

d. Indien de speaker een fout maakt door een gewicht aan te kondigen dat lichter of zwaarder is dan dat gevraagd door de lifter, dient de hoofdscheidsrechter dezelfde beslissingen te nemen als bij fouten ontstaan bij het laden (a en b).

e. Indien om enige reden het niet mogelijk is voor de lifter of zijn coach om in de nabijheid van het plankier te verblijven teneinde de voortgang van de wedstrijd te controleren en de lifter mist zijn beurt omdat de speaker nalaat hem bij het toepasselijke gewicht aan te kondigen, dan wordt het gewicht teruggebracht voor zover als nodig en wordt de lifter in staat gesteld zijn poging te doen, echter aan het einde van de ronde.

**12.** Drie niet-correcte pogingen in één oefening zullen de lifter automatisch uitschakelen voor het eindtotaal van de wedstrijd, maar hij mag wel verder gaan voor de prijzen in de andere onderdelen. Alleen als hij/zij acceptabele beurten maakt in resterende onderdelen. Mocht dit discutabel zijn dan zal de jury hierover beslissen. Voor teamwedstrijden clubcompetitie Powerlifting (zie: Wedstrijd- en Competitiereglement).

**13.** Anders dan bij het eerste verwijderen van de halter van de standaards, mag de lifter geen hulp ontvangen van de vangers/laders bij het in de juiste positie komen voor een poging. Na het verbale commando "Rack" van de hoofdscheidsrechter mag de lifter de hulp inroepen van de vangers/laders aan het eind van de oefening om de halter terug te plaatsen op de standaards.

**14.** Bij beëindiging van een poging dient de lifter het plankier binnen dertig seconden te verlaten. Indien hieraan niet wordt voldaan, kan dit resulteren in diskwalificatie v.w.b. die poging. Een en ander ter beoordeling van de scheidsrechters.

**15.** Indien tijdens de opwarming of wedstrijd een lifter geblesseerd raakt, of anderszins tekenen vertoont van een aandoening die duidelijk schadelijk zou kunnen zijn voor gezondheid en welbevinden, heeft de officiële arts het recht om hem te onderzoeken. Indien de arts het niet raadzaam acht dat de lifter doorgaat, mag hij in overleg met de jury er op staan dat de lifter zich terugtrekt uit de wedstrijd. De teammanager of coach moet officieel van zo'n beslissing op de hoogte worden gebracht.

**16.** Een lifter of coach die op grond van misdraging op en/of in de nabijheid van het wedstrijdplankier, de sport in diskrediet brengt, dient officieel te worden gewaarschuwd. Als de misdraging doorgaat, kan de jury, of bij afwezigheid hiervan, kunnen de scheidsrechters de lifter diskwalificeren en de coach gelasten de locatie te verlaten. De teammanager dient officieel te worden geïnformeerd over zowel de waarschuwing als de diskwalificatie.

**17.** De jury en de scheidsrechters mogen bij meerderheidsbeslissing een lifter of een official on- middellijk diskwalificeren wanneer een voorval ernstig genoeg is om een voorafgaande waarschuwing te negeren. De teammanager of coach dient van de diskwalificatie op de hoogte te worden gebracht.

**18.** Bij nationale en internationale wedstrijden dienen alle klachten tegen scheidsrechterlijke beslissingen, klachten tegen het verloop van de wedstrijd of tegen het gedrag van enig



persoon of personen die deelnemen aan de wedstrijd, bij de jury te worden gemeld, welke mag verzoeken de klacht schriftelijk in te dienen. Het appèl of de klacht dient door de teammanager, coach, of bij hun afwezigheid, door de lifter bij de voorzitter van de jury te worden ingediend. Dit dient te geschieden onmiddellijk na de handeling waartegen geappelleerd (in beroep gegaan) wordt of waartegen geklaagd wordt. Indien zulks nodig geacht wordt, mag de jury de voortgang van de wedstrijd tijdelijk onderbreken teneinde zich terug te trekken om tot een uitspraak te komen. Nadat na overleg een meerderheidsbeslissing is genomen, zal de jury terugkeren en zal de voorzitter de klager over de beslissing inlichten. Het oordeel van de jury is onherroepelijk en er bestaat geen mogelijkheid tot beroep bij enige instantie.

In geval een klacht ingediend wordt over een lifter of een official van een team van een tegenstander, dient de klacht vergezeld te gaan van een som contant van 77 euro, of het equivalent in vreemde valuta. In het geval de jury in haar uitspraak concludeert dat de klacht van dwaze of malafide aard was, kan de hele of een gedeelte van de som achtergehouden worden en geschonken worden aan de IPF, zulks ter beoordeling van de jury.

# Scheidsrechters

1. Er zijn drie scheidsrechters: de hoofdscheidsrechter of middenscheidsrechter en twee zij-scheidsrechters. Internationale scheidsrechters en technical controllers dienen bij internationale wedstrijden hun scheidsrechtersboekje op de jurytafel te leggen.

2. De hoofdscheidsrechter is verantwoordelijk voor het geven van de benodigde signalen voor alle drie de oefeningen, en laat de speaker weten dat de halter gereed is, niet de vangers/laders.

3. De signalen die vereist zijn voor de drie oefeningen zijn als volgt:

<b>ONDERDEEL</b>	<b>BEGIN</b>	<b>EINDE</b>
SQUAT bestaande	Een zichtbaar signaal bestaande	Een zichtbaar signaal
uit een neergaande beweging van		uit een achterwaartse beweging
de arm met het verbale commando		van de arm met het verbale
“SQUAT”.		commando “RACK”.
BANKDRUKKEN	Een zichtbaar signaal bestaande	Een zichtbaar
signaal met de		
uit een neergaande beweging van		arm naar de scheidsrechter toe

de arm met het verbale commando "START". en het verbale commando "RACK".

Een zichtbaar signaal bestaande uit een neergaande beweging van de arm met het verbale commando "Press" of "Druk"

DEADLIFT bestaande uit een neergaande beweging van de arm met het verbale commando "DOWN". Geen signaal vereist. Een zichtbaar signaal

Als een lifter niet in staat is bij de squat of het bankdrukken de oefening te beëindigen, is het signaal "**RACK**"

4. Zodra de halter teruggeplaatst is op de standaards of op het plankier bij het einde van de poging, maken de scheidsrechters hun beslissing bekend middels de lichten.

WIT voor een goede poging en ROOD voor een foute poging.

5. Wanneer er een foute poging is zullen de scheidsrechters ook hun scheidsrechterskaart tonen zodat de atleten/coaches en jury kunnen zien om welke reden die beurt is afgekeurd. De genummerde kaarten zijn: 1 Rood – 2 Blauw – 3 Geel.

**Uitleg van het kaartsysteem:**

1. Het is niet meer nodig voor de jury om naar de scheidsrechters te gaan om hun op verzoek van de coaches te vragen om welke reden deze beurt is afgekeurd.

2. Om ook het publiek te laten zien waarom die bepaalde beurt is afgekeurd.

3. De genummerde kaarten zijn van het formaat A-4 met zwarte nummers op een gekleurde achtergrond.

6. De drie scheidsrechters mogen gaan zitten daar waar zij het beste zicht hebben rondom het plankier bij elk van de drie oefeningen. De zijscheidsrechters dienen altijd hun positie zo in te nemen dat de hoofdscheidsrechter hun opgeheven arm kan zien voor aanvang van de oefening. Echter, de hoofdscheidsrechter dient zich te realiseren dat hij gemakkelijk te zien moet zijn voor de lifter bij de squat en de deadlift.

**7. Voor de wedstrijd dienen de scheidsrechters samen er zich van te verzekeren dat:**

- a. Het plankier en wedstrijd materiaal in alle opzichten voldoen aan de regels en dat halterstangen en schijven worden gecontroleerd op afwijkingen en dat defect materiaal niet wordt gebruikt.
- b. De weegschaal juist werkt en nauwkeurig is.
- c. De lifters gewogen worden binnen de grenzen gesteld voor tijd en gewichtscategorie.
- d. De persoonlijke materialen van de lifter in alle opzichten voldoen aan de gestelde regels.

**8. Gedurende de wedstrijd dienen de scheidsrechters samen er op toe te zien dat:**

- a. Het geladen gewicht overeenstemt met dat wat is aangekondigd door de speaker.

Voor dit doel kunnen de scheidsrechters worden voorzien van zgn. laadkaarten.

- b. Op het plankier de persoonlijke artikelen van de lifter precies zo zijn als zij hebben aangegeven en zoals deze zijn geïnspecteerd en gemerkt bij de weging. Indien enige scheidsrechters reden heeft aan de oprechtheid van de lifter te twifelen met betrekking tot het voorgaande, dient hij na voltooiing van de lift de hoofdscheidsrechter te informeren omtrent zijn verdenkingen. De drie scheidsrechters kunnen dan opnieuw het persoonlijk materiaal van de lifter inspecteren. Als hij schuldig is bevonden aan het dragen van iets dat niet reglementair is, zal de lifter onmiddellijk worden gediskwalificeerd.

**9.** Indien voorafgaand aan het begin van een oefening één der zijskeidsrechters niet akkoord gaat met de plaats van de halter of de beginpositie van de lifter, zal hij de aandacht op de fout vestigen door een hand op te steken (appelleren). Bij een meerderheidsoordeel van de scheidsrechters dat er een fout bestaat, zal de hoofdscheidsrechter geen startsignalen geven om de beurt te beginnen. Zowel de lifter als zijn coach mag verzoeken waarom er geen startsignaal is gegeven. Zo'n verzoek moet worden gedaan voordat de volgende lifter aan zijn beurt gaat beginnen. De jury is verantwoordelijk voor het verstrekken van die informatie. De lifter heeft de rest van zijn nog niet verstreken tijd de gelegenheid om de positie van de halter of zijn beginstand te wijzigen, teneinde het startsignaal alsnog te verkrijgen. Zodra een oefening begonnen is, mogen de zijskeidsrechters geen aandacht vestigen op fouten die tijdens de uitvoering van de oefening plaatsvinden.

**10.** De scheidsrechters dienen zich te onthouden van commentaar en mogen geen documentatie of verbaal verslag ontvangen van het verloop van de wedstrijd.

**11.** Een scheidsrechter dient de beslissingen van de andere scheidsrechters niet te beïnvloeden.

**12.** De hoofdscheidsrechter mag advies inwinnen bij de zijskeidsrechters, de jury of elke andere official, teneinde de wedstrijd ordelijk te laten verlopen.

**13.** Als de lifter of coach in de eerste of tweede ronde verzoekt de halter of plankier te reinigen moet dit via de hoofdscheidsrechter. De hoofdscheidsrechter moet aan dit

verzoek voldoen. in de laatste ronde van de deadlift moet de halter voor aanvang van ieder poging gereinigd worden.

**14.** Na de wedstrijd tekenen de drie scheidsrechters de officiële scorelijsten, recordcertificaten of andere documenten die hun handtekening vereisen.

**15.** Bij internationale wedstrijden worden de scheidsrechters geselecteerd door de technische commissie. Zij dienen hun bekwaamheid te hebben bewezen bij internationale en nationale kampioenschappen.

**16.** Bij internationale wedstrijden wordt geloot welke categorie zij zullen berechten.

Twee scheidsrechters van één nationaliteit kunnen niet geselecteerd worden om in dezelfde categorie te berechten bij een wedstrijd tussen twee of meer landen.

Als een gewichtklasse gesplitst wordt in groepen, zullen alle groepen berecht worden door dezelfde scheidsrechters. Als een verandering van de scheidsrechters noodzakelijk is, zal dit gebeuren tussen de onderdelen zodat de lifters dezelfde scheidsrechters hebben bij hetzelfde onderdeel.

**17.** De verkiezing van een scheidsrechter om als hoofdscheidsrechter op te treden in een bepaalde categorie sluit zijn selectie als zjscheidsrechter bij een andere categorie niet uit.

**18.** Bij wereldkampioenschappen mogen alleen IPF-scheidsrechters categorie I en II berechten. Elk land mag maximaal drie scheidsrechters voordragen om op te treden bij wereldkampioenschappen, plus één extra categorie 1-scheidsrechter die als jury mag plaatsnemen als er onvoldoende aanwezig zijn. Alle genomineerde scheidsrechters voor het desbetreffende kampioenschap, dienen ten minste twee dagen hun taken uit te voeren.

**19.** Scheidsrechters en leden van de jury dienen gelijkluidend gekleed te zijn.

HEREN – Winter Donkerblauwe blazer met IPF-badge welke van toepassing is op de linkerborst en grijze broek met wit overhemd

en de van toepassing zijnde IPF-das.

- Zomer Wit overhemd en grijze broek, IPF-das.

DAMES – Winter Donkerblauwe blazer met IPF-badge welke van toepassing is op de linkerborst, grijze rok of broek met een wit overhemd of blouse. Het dragen van de van toepassing zijnde das of strik is facultatief.

- Zomer Grijze rok of broek met een wit overhemd of blouse. Het dragen van de van toepassing zijn de das of strik is facultatief.

IPF-badges en dassen of strikken zijn rood voor categorie I-scheidsrechters en blauw voor categorie II- scheidsrechters.

De jury bepaalt wanneer zomer- of winterkleding wordt gedragen.

**20.** De eisen voor een Categorie II-scheidsrechter zijn als volgt:

a. Een nationale scheidsrechter moet ten minste twee jaar met een goede reputatie binnen zijn eigen bond, moet tenminste twee nationale kampioenschappen berecht hebben in die periode.

b. Aanbevolen door zijn nationale bond.

c. Dient het schriftelijk en praktijk categorie II-examen af te leggen op een wereldkampioenschap,

continentaal kampioenschap, of op een regionaal kampioenschap.

d. Dient een score te behalen van 90% of meer bij het schriftelijk en praktisch examen.

**21.** De eisen voor een categorie I-scheidsrechter zijn als volgt:

a. Moet ten minste vier jaar een goede reputatie hebben als Categorie II scheidsrechter.

b. Dient ten minste vier internationale of nationale kampioenschappen berecht te hebben, uitgezonderd Bankdrukkampioenschappen.

c. Moet het praktijkexamen ondergaan op elk wereldkampioenschap (uitgezonderd bankdrukkampioenschappen), continentaal kampioenschap, regionale wedstrijd of internationaal toernooi.

d. Moet ten minste 75 beurten berechten, waarvan 35 squat, als hoofdscheidsrechter, de eerste rondebeurten tellen niet mee.

e. De kandidaat zal ook gecontroleerd en geobserveerd worden voor 25

punten/merken voor competentie bij de kledinginspectie. Er zal bij de kandidaat een half punt in mindering worden gebracht voor elke fout die in strijd is met de technische regels.

De examinerator zal een lid zijn van de technische commissie of een official aangewezen door de technische commissie en de scheidsrechtersadministrateur.

f. Moet 90% of meer scoren over het totale examen, dit inclusief de 75 punten voor alle beslissingen door de kandidaat gemaakt als hoofdscheidsrechter. Deze beslissingen moeten corresponderen met de leden van de jury en niet met die van zijn collega-scheidsrechters. De overige 25 punten komen van de kandidaat zijn beslissing over zijn optreden bij de noodzakelijke verplichtingen van de kledinginspectie, weging en controle van het plankier.

g. Moet voorgedragen worden door zijn nationale bond bij de secretaris-generaal van de IPF, bij de voorzitter van de technische commissie en de scheidsrechtersadministrateur minimaal drie maanden voorafgaand aan het examen.

De basis van de voordracht is:

1. Gebleken geschiktheid als scheidsrechter.
2. Hoge positie op de ranglijst van Categorie II-scheidsrechters.
3. Beschikbaarheid als scheidsrechter bij toekomstige internationale ontmoetingen.
4. Hij/zij moet kennis hebben van de Engelse taal.

h. Een vereiste van een categorie 1-kandidaat is dat hij/zij in het Engels uitleg kan geven bij problemen die zich voordoen als hij/zij een taak heeft als jury aan de jurytafel.

Met betrekking tot deze regel, zullen de examineratoren over de bekwaamheid van de kandidaat

beslissen.

**22.** De selectie van een kandidaat om geëxamineerd te worden door de IPF hangt af van de volgende criteria:

- a. Het aantal ontvangen voordrachten.
- b. Het aantal beschikbare examenplaatsen.
- c. De benodigde aantallen Categorie I-scheidsrechters bij de verschillende landen.

**23.** De testprocedure is als volgt:

**a. Categorie II**

De test wordt pas afgenomen nadat een complete en uitgebreide clinic over de regels is gehouden door een erkende categorie I-scheidsrechter, die door de IPF technische commissie en de scheidsrechtersregistrator is aangewezen als hoofdexaminator. Een praktisch examen volgt na het schriftelijke examen tijdens de wedstrijd, waarbij de kandidaat als zijskeidsrechter zal functioneren. De kandidaat dient een totaal van 100 beurten te beoordelen, waarvan er minstens 40 in de squat. De kandidaat dient hierbij kritisch beoordeeld te worden door ten minste één categorie I internationale scheidsrechter. Het examen begint bij de eerste beurten van elke ronde.

Wanneer er meer dan één beoordelende scheidsrechter is, dient de examinandus ten minste een score van 90% te bereiken over al zijn beslissingen wanneer deze vergeleken worden met de meerderheid van de beoordelende scheidsrechters. Het schriftelijk en praktijkexamen categorie II kan alleen op internationale of regionale kampioenschappen afgenomen worden.

**b. Categorie I**

De kandidaat zal aan een praktisch examen worden onderworpen tijdens een wereldkampioenschap, continentaal kampioenschap, regionale wedstrijd of internationaal toernooi, geen bankdrukkampioenschappen. De kandidaat zal kritisch worden beoordeeld door de jury. De kandidaat dient een score te bereiken van ten minste 90% vergeleken met die van de leden van de jury. De eerste beurten van de eerste ronde tellen niet mee.

**24.** Voor het geval een land geen actieve categorie I-scheidsrechters heeft, kan de IPF technische commissie en de scheidsrechtersregistrator een categorie II-scheidsrechter aanwijzen teneinde het schriftelijk en praktisch examen voor categorie II-scheidsrechter af te nemen en te controleren.

**25.** Het examen zal voorafgaand moeten worden betaald aan de hoofdexaminator. Alle testscore-kaarten worden bijgehouden door de beoordelende scheidsrechter(s). Na de score wordt de kandidaat geïnformeerd over de resultaten. Getekende scorelijsten samen met het benodigde examenbedrag moeten naar de scheidsrechtersregistrator van de IPF worden gezonden.

**26.** De scheidsrechtersregistrator van de IPF stelt, nadat hij de testresultaten ontvangen heeft, de kandidaat en de secretaris van diens nationale bond in kennis van de resultaten.

**27.** De Jury zal via kritisch onderzoek het succes of het falen van de kandidaat v.w.b. het praktisch examen bepalen voor categorie I en door de beoordelende scheidsrechter voor categorie II.

**28.** Als de scheidsrechter slaagt, is de dag van zijn promotie de dag van het examen.

**29.** Kandidaten die falen dienen ten minste zes maanden te wachten alvorens het examen opnieuw te doen.

**30.** Registratie:

a. Alle scheidsrechters dienen zich bij de IPF te laten registreren teneinde hun licentie geldig en acceptabel te houden.

b. Registratie vindt plaats op 1 januari in een olympisch jaar.

c. Het is de verantwoordelijkheid van de nationale federatie van de scheidsrechters om de benodigde 30 euro naar de scheidsrechtersregistrator van de IPF te sturen, samen met een kort resumé van internationale en nationale scheidsrechterservaring over de voorgaande periode.

d. Een scheidsrechter die niet actief is geweest gedurende een periode van vier jaar, of zich niet laat registreren, verliest zijn licentie en zal opnieuw examen moeten afleggen.

e. Een licentie die afgegeven is binnen een periode van twaalf maanden voorafgaand aan de Olympische Spelen, behoeft niet te worden vernieuwd tot het volgende olympische jaar.

**31.** De IPF scheidsrechtersregistrator dient elk land te voorzien van:

a. een lijst van scheidsrechters die op de juiste wijze geregistreerd zijn.

b. Een lijst van scheidsrechters die geregistreerd dienen te worden teneinde hun licentie te behouden.

**32.** Vereiste ervaring voor registratie:

Categorie I en II internationale scheidsrechters moeten in functie zijn geweest als scheidsrechter in ten minste twee internationale en twee nationale kampioenschappen gedurende de vierjarige periode tussen de olympische jaren.

Eén national bankdrukkampioenschap en één Nationaal RAW kampioenschap mogen meetellen voor registratie.

**33.** Selectieprocedure voor nationaal scheidsrechter NPB, omschreven in het Wedstrijdreglement.

(zie: Artikel 20)



# Jury & technische commissie

## JURY

1. Bij wereld- en continentale kampioenschappen (bijv. Europese kampioenschappen) wordt een jury aangewezen welke elke liftingsessie voorzit.
2. De jury bestaat uit drie tot vijf categorie 1-scheidsrechters. Als er geen lid van de technische commissie is, zal het lid dat het langste zijn categorie 1-status heeft aangewezen worden als “President van de Jury”. Een jury van vijf personen zal alleen aantreden op World-Games en het Open Wereldkampioenschap Powerlifting voor mannen en vrouwen.
3. Leden van de jury dienen allen van verschillende naties te zijn, met uitzondering van de president van de IPF en de voorzitter van de technische commissie.
4. De functie van de jury is erop toe te zien dat de technische regels juist worden toegepast. De scheidsrechtersboekjes dienen na afloop van iedere gewichtsklasse ondertekend te worden.
5. Gedurende de wedstrijd mag de jury, middels een meerderheid van stemmen, een scheidsrechter vervangen wiens beslissingen in de opinie van de jury zijn incompetentie bewijzen. De scheidsrechter dient voorafgaand aan de wegzending een waarschuwing te ontvangen.
6. De onpartijdigheid van de scheidsrechter staat boven enige verdenking, maar een scheidsrechterlijke fout kan te goeder trouw worden gemaakt. In zo'n geval wordt een scheidsrechter in de gelegenheid gesteld te verklaren waarom hij de beslissing, waarvoor hij gewaarschuwd wordt, heeft gemaakt.
7. Wanneer er bij de jury een protest tegen een scheidsrechter wordt ingediend, zal de scheidsrechter hiervan onmiddellijk op de hoogte worden gesteld.
8. Indien er een ernstige berechtingsfout wordt gemaakt die indruist tegen de technische regels, dient de jury de vereiste maatregelen te nemen teneinde de fout te corrigeren. Ze mag een lifter een verdere poging toestaan indien zulks nodig wordt geoordeeld.
9. Alleen bij uitzonderlijke omstandigheden, bv. als de scheidsrechters een duidelijk zichtbare fout maken, kan de jury in overleg met de scheidsrechters bij eensgezindheid van stemmen de beslissing van de scheidsrechters herzien. Alleen beslissingen waarbij een 2 tegen 1 situatie zich voordoet bij de scheidsrechters komen hiervoor bij de jury in aanmerking.
10. De juryleden zullen zo geplaatst worden dat zij een ongehinderd zicht hebben op de wedstrijd.
11. Voor elke wedstrijd dient de voorzitter van de jury zich ervan te overtuigen, dat de leden van de jury een uitstekende kennis hebben van hun rol en van eventuele nieuwe regels die de regels in de huidige editie van het Handboek aanvullen of ermee strijdig zijn.

**12.** De selectie voor de dopingtest dient middels willekeurige loting aan de jurytafel te geschieden. Indien er tijdens de wedstrijd geen jury aanwezig is, dan dient de wedstrijdsecretaris een dergelijke willekeurige loting te laten geschieden door een daarvoor aangewezen official met getuigen.

**13.** Wanneer een atleet begeleidende muziek heeft, zal de jury het volume bepalen en tevens wanneer de muziek zal moeten stoppen, bijvoorbeeld wanneer de atleet op het plankier stapt, of wanneer hij de halter vastpakt.

### **TECHNISCHE COMMISSIE**

**14.** Deze commissie bestaat uit een voorzitter welke een internationaal scheidsrechter categorie I zal zijn, gekozen door het General Assembly en tien leden van verschillende landen aangewezen door het dagelijks bestuur van de IPF in samenwerking met de voorzitter van de technische commissie.

**15.** Deze wordt belast met het bezien van alle eisen en voorstellen van technische aard, welke door de aangesloten bonden aan de IPF worden voorgesteld.

**16.** Deze commissie wijst de hoofdscheidsrechter en de zijscheidsrechters en juryleden aan voor de wereldkampioenschappen.

**17.** Traint en instrueert scheidsrechters welke nog niet het internationale niveau bereikt hebben en test hen die dit wel hebben bereikt.

**18.** Informeert het IPF General Assembly, voorzitter en secretaris via de scheidsrechtersregistrator welke scheidsrechters in aanmerking komen om te berechten na het examen of herexamen.

**19.** Organiseert cursussen voor scheidsrechters voorafgaand aan belangrijke wedstrijden zoals wereldkampioenschappen. De kosten van deze cursussen en/of seminars worden gedragen door de organiserende bond.

**20.** Het kan de IPF voorstellen de licentie van een internationale scheidsrechter in te trekken in- dien zulks nodig geoordeeld wordt.

**21.** Maakt materiaal van technische aard dat gaat over trainingsmethoden en over de voortgang van het powerlifting bekend aan de leiding.

**22.** De technische commissie van de IPF is verantwoordelijk voor het inspecteren van alle wedstrijd- en persoonlijk materiaal, zoals duidelijk gemaakt in het Handboek, dat is aangeboden door diverse fabrikanten om reden dat deze de woorden "Goedgekeurd door de IPF" willen gebruiken in hun advertentie. Indien het artikel of de artikelen die aangeboden worden, overeenstemmen met alle IPF-regels zal een vergoeding worden berekend door het dagelijks bestuur van de IPF en zal door de technische commissie een "Certificaat van Goedkeuring" worden verstrekt.

a. Aan het einde van ieder jaar moet een hernieuwde bijdrage voor ieder artikel zoals

gevorderd door het dagelijks bestuur van de IPF worden voldaan aan de IPF voor

hernieuwing van het certificaat. Indien een ontwerp is veranderd, dient het artikel weer aangeboden te worden aan de technische commissie teneinde weer geïnspecteerd te worden en opnieuw goedgekeurd.

b. Indien, nadat het certificaat van goedkeuring is uitgereikt, de fabrikant het ontwerp verandert van het wedstrijd- of persoonlijk materiaal dat eerder was aangeboden ter goedkeuring en het voldoet niet langer aan de van toepassing zijnde IPF-regels en reglementen, zal de IPF de goedkeuring intrekken. De IPF zal geen ander certificaat uitgeven totdat de veranderingen in het ontwerp gecorrigeerd zijn en dit wederom voor inspectie aangeboden is aan de technische commissie.

# Records en wereldrecords

1. Wereld en Continentale records kunnen alleen gevestigd worden op Wereld en Continentale kampioenschappen, onder de regels van en erkend door de IPF, worden wereldrecords geaccepteerd zonder de halter en de lifter te wegen, mits de lifter op correcte wijze is gewogen voor de wedstrijd en de scheidsrechters of technische commissie het gewicht van de halter en de schijven vóór de wedstrijd hebben gecontroleerd. De heren en dames 50 – 59 records die behaald zijn zullen erkend worden in de 40 – 49 categorie. De heren en dames 60 – 69 records die behaald zijn zullen erkend worden in de 50 – 59 categorie. De heren en dames boven 70 jaar, records die behaald zijn zullen erkend worden in de 60 – 69 categorie. Hetzelfde geldt voor de sub-junioren in de leeftijdscategorie 14 t/m 18, ook deze records zullen erkend worden in de leeftijdscategorie junioren 19 t/m 23 jaar.

2. Vereisten voor registratie van een wereld- en een internationaal record zijn:

a. De internationale wedstrijd dient gehouden te worden onder auspiciën van de IPF.

b. Elke scheidsrechter moet in het bezit zijn van een geldige IPF-scheidsrechterskaart en moet lid zijn van zijn nationale federatie, die weer aangesloten moet zijn bij de IPF.

Tijdens internationale wedstrijden dienen er drie scheidsrechters van verschillende landen berechten. De jury dient uit drie scheidsrechters te bestaan.

**c.** De goede trouw en bekwaamheid van de scheidsrechters en alle lidlanden staan buiten elke discussie.

Wereldrecords kunnen slechts erkend worden indien de betrokken lifter aan een

dopingtest onderworpen is geweest onmiddellijk na beëindiging van zijn

lichaamsgewichtscategorie en overeenkomstig de IPF/WADA dopingcontrolevoorschriften.

Het resultaat moet "negatief" zijn en moet binnen drie maanden vanaf de dag van de wedstrijd naar de president van de IPF worden gestuurd. Dit geldt eveneens voor Europese records.

**d.** Alleen halters, schijven, squat- en bankdrukrekken die op de lijst van de IPF goedgekeurd zijn, mogen gebruikt worden bij het vestigen van wereld- of internationale records.

**e.** Records bij individuele onderdelen kunnen alleen geaccepteerd worden als de lifter een totaal in de drie oefeningen heeft behaald.

Als een single bankdrukrecord wordt gemaakt bij powerliftwedstrijden is het niet noodzakelijk een totaal te behalen, maar moet de lifter wel acceptabele beurten maken bij de squat en de deadlift.

**f.** In het geval dat twee lifters tijdens een wedstrijd een huidig individueel of totaalrecord breken met hetzelfde gewicht zal de eerste lifter succesvol met het laagste lotnummer uitgeroepen worden als de nieuwe recordhouder. De tweede lifter dient tenminste 0,5 kg aan zijn/haar beurt toe te voegen om het record te verbeteren, dit geldt tevens voor het totaal.

**g.** Nieuwe records zijn alleen geldig indien het vorige record met tenminste 0,5 kg wordt overschreden.

**h.** Alle records die onder dezelfde omstandigheden worden verbroken als in de bovengenoemde lijst zullen erkend en worden geregistreerd.

**3.** Wereld (single lift bankdrukrecords) kunnen worden gevestigd bij wereld en internationale single lift bankdrukwedstrijden.

Voor een record gelden dezelfde criteria als voor de wereld-, internationale en nationale powerliftingwedstrijden.

Wereld-, internationale en nationale records moeten voor erkenning aan de volgende normen voldoen:

**a.**

Als een lifter met succes het wereldrecord single bankdrukken vestigt, in resultaten bij de drie lifts

(powerliftingwedstrijden), zal hij/zij ook de nieuwe recordhouder worden bij het single lift

Bankdrukken, mits hij/zij aannemelijke beurten heeft gemaakt bij het kniebuigen en de deadlift.

**b.**

Als een lifter in de single lift bankdrukwedstrijden het bestaande wereldrecord bankdrukken in de drie lifts (powerliftingwedstrijden) vestigt, kan hij/zij het record niet claimen bij de drie lifts

(powerliftingwedstrijden).