

How to – wat je moet weten voor je deelneemt aan een powerlifting wedstrijd

1. Lid van de bond

Allereerst is het van belang dat je lid bent van de bond, dit kun je doen op <http://www.krachtsportnl.nl/bondsinfo/lid-woorden/>

Let wel: je kunt je pas voor een wedstrijd inschrijven als je hebt ingeschreven als bondslid, zonder lidnummer is inschrijving onmogelijk! Voor het doen van wedstrijden maakt het niet uit of je uitkomt voor een vereniging, of dat je algemeen lid bent. Heb je geen coach en is je sportschool niet aangesloten bij de bond? Geen nood, als algemeen lid heb je dezelfde voordelen en kun je jezelf inschrijven voor wedstrijden.

2. Zorg voor toegestane uitrusting

Bij KNKF sectie powerlifting stellen we eisen aan de uitrusting die je draagt op een wedstrijd. We kennen equipped en classic powerlifting wedstrijden. Op equipped wedstrijden mag je zowel in equipped als classic uitrusting tillen. Voor de wedstrijden heb je een aantal dingen nodig:

Equipped:

- single ply squatpak
- single ply deadlift pak
- bench shirt
- niet ondersteunend singlet
- t-shirt met ronde hals
- sokken die tot de knie komen
- kniebandages (optioneel)
- polsbandages (optioneel)

Classic:

- niet ondersteunend singlet
- t-shirt met ronde hals
- sokken die tot de knie komen
- kniesleeves (optioneel)
- polsbandages (optioneel)

Daarnaast is het voor beide typen wedstrijden toegestaan dat je een riem draagt. Deze riem mag niet dikker zijn dan 13mm en niet breder dan 10cm. In Nederland houden we niet vast aan de specifieke merkenlijst voor riemen, maar wel vereisen we dat je riem voldoet aan alle afmetings- en materiaaleisen. Zo mag je riem niet worden verstevigd.

Wel houden we vast aan de officiële lijst van toegestane merken zoals opgesteld door de IPF (international powerlifting federation). Het is dus niet toegestaan om kleding te dragen die hier niet op staat. De lijst is te vinden op:

http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/approved-list/IPF_Approved_List_01.02.2016V1.pdf

Let er verder op dat je kleding schoon is en geen defecten kent. Het is daarnaast niet toegestaan merklogo's te voeren op wedstrijden (wel mag je t-shirt het logo van een aangesloten powerliftingvereniging voeren). Kleding die niet aan deze vereisten voldoet wordt geweigerd bij de kledingcheck en het toch dragen van deze kleding leidt tot diskwalificatie.

Niet toegestaan op wedstrijden zijn lifting straps en elleboogsleeves. Het is wel toegestaan om voor verbeterde grip magnesium te gebruiken, en je mag talkpoeder gebruiken voor op je benen bij het deadliften. Om je duimen te beschermen mag je een beperkte hoeveelheid sporttape gebruiken. De schoenen die je gebruikt moeten sportschoenen zijn, vrijetijdsschoenen zijn niet toegestaan.

3. Schrijf je in voor een wedstrijd

Zorg ervoor dat je op tijd bent met het inschrijven voor een wedstrijd. Informatie over de inschrijving kun je vinden op deze website, maar ook op de KNKF sectie powerlifting facebook pagina. Omdat het de laatste jaren zachtst gezegd storm loopt, is het handig dat je je zo snel mogelijk inschrijft. Eventueel wisselen van gewichtsklassen is mogelijk na je inschrijving, neem daarvoor contact op met de organisatie.

4. De wedstrijd – het verloop van de dag

Bij aanvang van de wedstrijddag ga je eerst naar het plankier om te kijken hoe hoog het rek moet staan bij de squat en bij het bankdrukken (check hierbij ook de hoogte van de veiligheidssteunen). Daarna ga je naar de weging (waar je de rekhoogte en je openingsbeurten moet doorgeven), waarbij je moet wachten tot je naar binnen wordt geroepen. Neem je identiteitsbewijs mee! Zonder ID is deelname onmogelijk. Je beurtenbriefjes krijg je van de scheidsrechter die je heeft ingewogen. Zorg er verder voor dat je direct in staat bent om je kleding en toebehoren aan de aanwezige scheidsrechters te presenteren. Wanneer de kledingcheck niet tegelijk met de weging geschiedt moet je alsnog langs de kledingcheck. Het niet laten checken van je kleding houdt in dat je geen toegestane wedstrijdtrusting hebt, zodat deelname aan de wedstrijd onmogelijk is. Wegen kan vanaf twee uur voor aanvang van de wedstrijd, tot uiterlijk een half uur voor de wedstrijd. Heb je je gewichtsklasse niet gehaald? Je kunt je eventueel opnieuw laten wegen nadat de rest van de wachtenden is geweest. Haal je je klasse nog steeds niet? Dan kun je buiten mededinging (dus niet voor de prijzen en een officieel totaal) meedoen, maar je kunt niet op de dag zelf nog van gewichtsklasse veranderen. Het is mogelijk dat door de scheidsrechters wordt bepaald dat deelname buiten mededinging niet mogelijk is.

Ongeveer een half uur voor aanvang van de wedstrijd begin je met het opwarmen. Ga ervan uit dat je rek deelt met andere deelnemers en probeer zo ordelijk mogelijk na elkaar op te warmen en elkaar te helpen met laden. Hou er rekening mee dat je een zeer beperkt aantal coaches mee mag nemen naar de warm-up ruimte om chaos te voorkomen. Foto's en video's maken in de warm-up ruimte is verboden. Zorg ervoor dat je klaar bent met opwarmen voor de wedstrijd begint, en zorg ervoor dat je alles dat je nodig hebt voor tijdens de wedstrijd bij je hebt. Idealiter heb je één coach bij je vlak voordat je het plankier opgaat, dit omdat de ruimte erg beperkt kan zijn en het hinderlijk is voor andere lifters die er langs moeten lopen. Je coach komt niet op het plankier terwijl je bezig bent met je wedstrijdbeurt.

Bij aanvang van de wedstrijd roept de speaker om wie aan de beurt is en wat de volgorde is. De wedstrijd verloopt altijd op volgorde van oplopende gewichten. Klaarmaken om te tillen doe je niet op het plankier, maar daarbuiten. Als er gewerkt wordt met schermen zorg je ervoor dat je achter de schermen polsbandages en je riem omdoet. Pas wanneer 'halter gereed' wordt geroepen mag je op het plankier verschijnen. Je hebt een minuut om je beurt te starten bij de squat en het bankdrukken, en minuut om het halter omhoog te krijgen met het deadliften. Zorg ervoor dat je na je poging zo spoedig mogelijk maar uiterlijk binnen 30 seconden het plankier verlaat zodat de halter kan worden geladen voor de persoon na je. Hou er rekening mee dat vloeken niet is toegestaan. Het gebruik van ammoniacapsules is toegestaan, maar dit mag niet worden gezien door het publiek! Het is eveneens niet toegestaan om als atleet geslagen te worden. Het dragen van ear/headphones op het plankier is ook niet toegestaan. Na een beurt bij je squat verlaat je de halter door achteruit te lopen, bij het deadliften stap je niet over de halter.

Tussen de verschillende disciplines zit tijd. De organisatie zorgt ervoor dat je voldoende tijd hebt om op te warmen voor je volgende discipline, maar hou wel in de gaten wat de speaker omroept. Een pauze kan vijf minuten duren, maar ook een half uur. Wanneer je wedstrijd is afgelopen zorg je ervoor dat je je gereed maakt voor de medaille-ceremonie. Ook wanneer je niet in de prijzen bent gevallen wordt van je verlangd dat je aanwezig bent. Zorg ervoor dat je in nette sportkleding plus sportschoenen, dus niet je singlet of vrijetijdskleding, op het plankier verschijnt.

5. De disciplines en de regels

Tijdens een wedstrijd kennen we drie disciplines, de squat, het bankdrukken en het deadliften. Voor ieder discipline krijg je drie pogingen. Haal je je eerste of tweede poging niet? Het gewicht verlagen is niet toegestaan. Hetzelfde gewicht nog eens proberen wanneer je het eerst niet hebt gehaald is wel toegestaan. Na een beurt heb je een minuut de tijd om je volgende poging middels je beurtenbriefjes (deze krijg je bij het inwegen) door te geven bij de wedstrijdtafel. Geef je niets door? In het geval van een gefaalde poging wordt automatisch hetzelfde gewicht geladen, bij een succesvolle poging wordt automatisch 2,5kg meer geladen. Mocht het zo zijn dat er dopingcontrole aanwezig is, dan is het mogelijk om nieuwe Nederlandse records te zetten. Mocht je een recordpoging willen doen en willen dat de speaker dat vermeldt, vermeld het dan op je beurtenbriefje. Met het deadliften is het toegestaan om je derde beurt te wijzigen tot op het moment dat wordt omgeroepen dat de halter geladen is.

Bij de squat zijn een aantal dingen van belang. Allereerst: let op de commando's! Je mag het gewicht uitpakken wanneer je wil, maar je poging mag je pas starten wanneer je het commando van de hoofdscheidsrechter hebt gekregen. Op dat moment buig je je knieën tot je heupplooi onder de bovenzijde van je knie (dus niet je quads) zit, en kom je omhoog. Daarna sta je stil, dus het verplaatsen van je voeten is niet toegestaan. Wacht tot de hoofdscheidsrechter 'rack' roept, en hang het gewicht terug. Loop achteruit onder de halter vandaan! Zorg er verder voor dat je tijdens je poging je handen om de halter hebt en dat je ellebogen je bovenbenen niet aanraken onderin je beweging. Het maakt niet uit hoe hoog of laag je de halter op je rug legt, maar je moet wel rechtop kunnen staan bij aanvang en einde van je beurt. Wanneer het niet lukt de halter onder controle te krijgen voor je beurt zul je 'replace the bar' te horen krijgen, waarna je de halter terug moet leggen en een nieuwe kans krijgt, mits je nog binnen de minuut bent. Een neergaande beweging tijdens het omhoog komen leidt tot afkeuring van de beurt.

Bij het bankdrukken kun je ervoor kiezen om hulp te krijgen met het uittillen van het gewicht uit het rack, of dat je het zelf liever doet. Geef dat aan bij de scheidsrechter bij het inwegen, en eventueel bij de mensen die op het plankier staan. Wanneer het gewicht uitgetild is, stabiliseer je het boven je lichaam en wacht je tot je het startsignaal van de hoofdscheidsrechter krijgt. Pauzeer het gewicht op je borst, en zorg dat het stil ligt. Daarna krijg je het 'press' signaal van de hoofdscheidsrechter, waarna je het gewicht omhoog mag drukken. Pas wanneer je 'rack' hoort mag je het gewicht terugleggen! Waar je precies op je borst of buik de halter neerlegt maakt niet uit, het enige dat van belang is is dat de halter je eventuele riem niet mag raken. Hou verder je voeten plat op de grond, dus ook je hielen. Je hoofd, schouders en billen moeten het bankje gedurende de gehele poging raken. Loskomen leidt tot afkeuring van je poging. Een neergaande beweging tijdens het omhoog komen leidt ook tot afkeuring, maar de halter mag wel ongelijk omhoog komen zolang deze niet zakt. Inzakken op je borst na het 'press' signaal mag niet. Zowel bij aanvang als einde van je beurt moeten je ellebogen gestrekt zijn en dat je gedurende je gehele beurt je duim om de halter heen houdt (geen zgn. 'suicide grip').

Bij de deadlift hoef je niet te wachten tot je een startcommando krijgt. Wel zijn er een aantal technische vereisten voor de lift zelf: het maakt niet uit of de halter schuin omhoog komt, maar je mag hem niet over je benen trekken of op je benen laten rusten, of met verschillende rukken omhoog brengen. Als je eenmaal staat moet je ook daadwerkelijk rechtop staan: schouders naar achteren en

knieën recht. Het is niet toegestaan om na het strekken van je knieën overmatig achterover te hangen en daarbij je knieën weer te laten buigen. Pas wanneer je een 'down' signaal krijgt, begeleid je de halter naar de grond. Laten vallen of neergooien leidt tot afkeuring van je beurt! Een neergaande beweging terwijl je de halter optilt leidt eveneens tot afkeuring. Zorg ervoor dat je bij het deadliften je kniekousen hoog genoeg hebt zitten zodat er geen bloed aan de halter komt.

6. Overige regels

Allereerst: binnen onze bond wordt dopinggebruik of het verhandelen ervan absoluut niet getolereerd: dit leidt tot schorsing. Weet dat je wanneer je deelneemt aan wedstrijden er van je gevraagd wordt een dopingformulier te tekenen waarmee je akkoord gaat met eventuele testen en dat een positieve dopingtest voor jouw rekening komt. De WADA heeft een lijst met verboden stoffen, zorg er goed voor dat je die raadpleegt. De dopingwaaier is eveneens een handige app om stoffen te raadplegen. Medicatie kan verboden zijn, of het kan zo zijn dat je dispensatie dient aan te vragen. Daarnaast zijn middelen die je prestaties verbeteren uiteraard verboden, maar ook recreatieve drugs zijn verboden. Tot slot is het mogelijk dat supplementen stoffen bevatten die je positief doen testen. Het meest bekend zijn de verhalen van zogenaamde 'pre workouts' die een afgeleide van drugs bevatten, maar ook in meer onschuldige supplementen kunnen verboden stoffen zitten. Zorg er dus altijd voor dat je op de hoogte bent van wat je neemt, en registreer het voor het geval je getest wordt.

Zorg ervoor dat jij, maar ook je coach en eventuele supporters zich netjes gedragen tijdens een wedstrijd. Excessief geschreeuw of gescheld is niet toegestaan, en ga respectvol om met de scheidsrechters en vrijwilligers die aanwezig zijn. De organisatie van een wedstrijd heeft veel te doen, dus maak het ze alsjeblieft zo gemakkelijk mogelijk door alles netjes achter te laten. Kinderen zijn toegestaan in het publiek, zolang ze niet op het plankier komen of de atleten enorm afleiden. Zorg er verder voor dat je geen alcohol nuttigt als lifter. Roken is binnen niet toegestaan. Mocht je op de één of andere manier bloeden tijdens je wedstrijd, zorg er dan voor dat het niet zichtbaar is op het plankier.

Los van deze verkorte lijst met regels is er de officiële regelgeving van onze overkoepelende federatie, de IPF. Deze is te vinden op:

http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2016_1_.pdf

We wensen alle nieuwe lifters een fijne wedstrijd. Bij verdere vragen kunnen jullie contact opnemen met het bestuur.