



# **The International Powerlifting Federation Tekniske regler**

**2014**

De offisielle tekniske reglene vedlikeholdes av IPF og publiseres på engelsk. Ved konflikter mellom den engelske versjonen og versjoner på andre språk er det den engelske versjonen som gjelder.

November 2013



## Tekniske regler for IPF

<b>GENERELLE REGLER FOR KONKURRANSER I STYRKELOFT .....</b>	<b>3</b>
ALDESKATEGORIER.....	3
VEKTKLASSER.....	4
<b>UTSTYR OG NÆRMERE SPESIFIKASJONER.....</b>	<b>5</b>
PODIUM.....	5
STENGER OG SKIVER .....	5
LÅSER.....	7
KNEBØYSTATIV.....	7
BENK .....	8
LYS.....	8
DOMMERNES FEILMELDINGSKORT.....	8
DOMMERNES NUMMERERTE KORTSYSTEM.....	8
RESULTATTAVLE.....	10
<b>DET PERSONLIGE UTSTYRET .....</b>	<b>10</b>
DRAKT .....	10
T- SKJORTE / STØTTESKJORTE .....	11
UNDERBUKSER.....	12
SOKKER .....	12
BELTET .....	12
SKO ELLER STØVLER.....	13
STØTTEBIND .....	13
KONTROLL AV DET PERSONLIGE UTSTYRET .....	14
SPONSORLOGO .....	15
GENERELT .....	15
<b>STYRKELOFT OG REGLER FOR UTFØRELSEN .....</b>	<b>15</b>
KNEBØY .....	15
GRUNNER TIL Å UNDERKJENNE KNEBØY .....	16
BENKPRESS .....	17
HÅNDIKAPPEDES DELTAGELSE I ENKELTØVELSEN BENKPRESS .....	17
GUNNER TIL Å UNDERKJENNE BENKPRESS .....	17
MARKLOFT.....	18
GRUNNER TIL Å UNDERKJENNE MARKLOFT .....	18
<b>INNVEIING .....</b>	<b>19</b>
<b>KONKURRANSESTYRING .....</b>	<b>20</b>
RUNDESYSTEMET .....	20
HØYNINGSKORT .....	21
ARRANGØREN UTPEKER FØLGENDE FUNKSJONÆRER.....	23
ANSVARSMRÅDENE FOR DE FORSKJELLIGE FUNKSJONÆRER.....	23
<b>DOMMERNE .....</b>	<b>26</b>
<b>JURYEN OG DEN TEKNISKE KOMITÉ.....</b>	<b>30</b>
JURY.....	30
IPF'S TEKNISKE KOMITÉ .....	31
<b>VERDENREKORDER.....</b>	<b>32</b>
VERDENSMESTERSKAP, SAMT KONTINENTALE, REGIONALE OG NASJONALE MESTERSKAP .....	32

## GENERELLE REGLER FOR KONKURRANSER I STYRKELØFT

Alle steder i de tekniske regler, hvor ordet "han" eller "hun" benyttes, skal en slik henvisning omfatte begge kjønn.

1. (a) Det internasjonale Styrkeløftforbund (IPF) anerkjenner følgende løft som skal tas i samme rekkefølge ved alle konkurranser arrangert i henhold til IPFs regler:
  - A. Knebøy – B. Benkpress – C. Markløft – D. Sammenlagt
1. (b) Konkurranser finner sted mellom løftere i kategorier bestemt ut fra kjønn, kroppsvekt og alder. Herrers og damers åpne verdensmesterskap tillater deltagelse av løftere over 14 år. I stevner der et mesterskap i åpen kategori er kombinert med f.eks et subjunior- eller juniormesterskap, kan en løfter velge å delta i enten juniormesterskapet eller det åpne mesterskapet, og motta premie kun i det mesterskapet han/hun valgte å delta.
1. (c) Reglene gjelder alle konkurransenivåer.
1. (d) Hver deltager tildeles tre forsøk i hver øvelse. Løfterens beste godkjente forsøk i hver øvelse teller med i sammenlagtresultatet. Hvis to eller flere løftere oppnår samme sammenlagtresultat, skal den letteste løfter plasseres foran den tyngre løfteren.
1. (e) Hvis to løftere noteres for samme kroppsvekt under innveiningen og senere oppnår samme sammenlagtresultat ved avslutningen av konkurransen, skal den løfteren som først oppnår resultatet plasseres først. Hvis det utdeles premier for de beste plasseringer i henholdsvis knébøy, benkpress og markløft eller hvis det settes verdensrekord, gjelder samme fremgangsmåte.

2. IPF arrangerer og godkjenner gjennom sine medlemsforbund følgende verdensmesterskap:

Kombinerte åpne verdensmesterskap for herrer og damer  
Kombinerte verdensmesterskap for subjunior og junior for herrer og damer  
Kombinerte verdensmesterskap for masters for herrer og damer  
Kombinerte åpne verdensmesterskap i benkpress for herrer og damer

Kombinerte verdensmesterskap for subjunior og junior i benkpress  
Kombinerte verdensmesterskap for masters i benkpress for herrer og damer

3. IPF anerkjenner og registrerer verdensrekorder for de samme løft innenfor følgende kategorier:

Alderskategorier:

<b>Herrer</b>	Åpne	Fra den <u>dag</u> han fyller 14 år og oppad. Det gjelder ingen kategoribegrensninger her.
	Sub-juniorer	Fra den <u>dag</u> han fyller 14 år og hele det kalenderår, hvor han fyller 18 år.
	Juniorer	Fra 1. jan. det <u>kalenderår</u> han fyller 19 år, og hele det <u>kalenderår</u> han fyller 23 år.
	Masters I	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> han fyller 40 år, og hele det <u>kalenderår</u> han fyller 49 år.
	Masters II	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> han fyller 50 år, og hele det <u>kalenderår</u> han fyller 59 år.
	Masters III	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> han fyller 60 år, og hele det <u>kalenderår</u> han fyller 69 år.
	Masters IV	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> han fyller 70 år, og oppad.

<b>Damer</b>	Åpne	Fra den <u>dag</u> hun fyller 14 år og oppad. Det gjelder ingen kategoribegrensninger her.
	Sub-juniorer	Fra den <u>dag</u> hun fyller 14 år, og hele det <u>kalenderår</u> hun fyller 18 år
	Juniorer	Fra 1. jan. <u>det kalenderår</u> hun fyller 19, og hele det <u>kalenderår</u> hun fyller 23 år.
	Masters I	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> hun fyller 40 år, og hele det <u>kalenderår</u> hun fyller 49 år.
	Masters II	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> hun fyller 50 år, og hele det <u>kalenderår</u> hun fyller 59 år..
	Masters III	Fra 1. jan det <u>kalenderår</u> hun fyller 60 år, og oppad.

Konkurransedeltagelse skal begrenses til deltagere som er 14 år eller eldre.

4. For alle aldersgruppeinndelinger avgjøres plasseringen av løfternes sammenlagresultat i henhold til de normale regler. (gjelder opp til og med M IV for begge kjønn (fra 70 år og opp)) Alderskategorier og videre oppdeling av dem kan benyttes nasjonalt etter bestemmelsene i det enkelte nasjonale forbund.

#### Vektklasser:

##### Herrer

Subjunior og junior 53,0 kg.	Opp til 53,0 kg.
59,0 kg.	Opp til 59,0 kg.
66,0 kg.	Fra 59,01 kg. til 66,0 kg.
74,0 kg.	Fra 66,01 kg. til 74,0 kg.
83,0 kg.	Fra 74,01 kg. til 83,0 kg.
93,0 kg.	Fra 83,01 kg. til 93,0 kg.
105,0 kg.	Fra 93,01 kg. til 105,0 kg.
120,0 kg.	Fra 105,01 kg. til 120,0 kg.
120,0 kg+	Fra 120,01 kg. og oppad.

##### Damer

Subjunior og junior 43,0 kg.	Opp til 43,0 kg.
47,0 kg.	Opp til 47,0 kg.
52,0 kg.	Fra 48,01 kg. til 52,0 kg.
57,0 kg.	Fra 52,01 kg. til 57,0 kg.
63,0 kg.	Fra 57,01 kg. til 63,0 kg.
72,0 kg.	Fra 63,01 kg. til 72,0 kg.
84,0 kg.	Fra 72,01 kg. til 84,0 kg.
84,0 kg+	Fra 84,01 kg. og oppad.

5. Hver nasjon kan delta med maks. 8 deltagere fordelt på de 8 vektklasser for herrer samt med 7 deltagere i de 7 vektklasser for damer. Det kan ikke være mer enn 2 deltagere fra en enkelt nasjon i én og samme vektklasse. For junior og subjunior gjelder det 9 deltakere/klasser for menn og 8 deltakere/klasser for damer.
6. Det er tillatt hver nasjon å stille med maks. 5 reserver. For å kunne delta i konkurransen må de ha blitt nominert 60 dager før datoen for mesterskapet med vektklasse og beste sammenlagt resultat i nasjonale eller internasjonale konkurranser de siste 12 måneder.
7. Hver nasjon skal innlevere en lagoversikt som inneholder hver enkelt løfters navn og vektklasse. Beste sammenlagt resultat oppnådd ved et nasjonalt eller internasjonalt stevne innenfor de siste 12 måneder skal oppgis. Dette kan inkludere hans/hennes resultat fra forrige års internasjonale mesterskap i samme vektklasse. Dato og navn på stevnet hvor resultatet ble oppnådd må også oppgis. Disse opplysninger, som er en preliminær nominasjon, skal innleveres til mesterskapssekretæren for IPF eller for regionen samt til den stevneansvarlige (meet director) minst 60 dager før mesterskapsdatoen. Den endelige nominasjonen skal innleveres minst 21 dager før konkurransen. Nominerte løftere som ikke har resultat fra de ovennevnte stevnene vil bli rangert i første gruppe hvis hans/hennes vektklasse blir oppdelt i

grupper. Manglende overholdelse av disse bestemmelser kan medføre diskvalifikasjon av det lag som ikke har overholdt reglene. Så lenge en løfter er utestengt av IPF eller sin region kan han ikke kvalifisere seg for verdensmesterskap, internasjonale eller regionale mesterskap. Den endelige nominasjonen 21 dager før mesterskapet starter er klassefast, etter dette er det ikke anledning til å bytte vektklasse.

8. Poengfordelingen ved alle verdens-, kontinental- og regionale mesterskap skal være: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – for de 9 første plasseringer i hver vektklasse, hvoretter enhver løfter som klarer et sammenlagt resultat i konkurransen, skal ha 1 poeng. Poengfordelingen ved nasjonale mesterskap avgjøres selvstendig av det nasjonale forbund.
9. Kun de poeng som er blitt scoret av de fem best plasserte løftere fra hver nasjon, teller med i lagkonkurransen ved alle internasjonale mesterskap. Hvis det scores likt på poeng, vil de endelige lagplasseringer bli avgjort som beskrevet i pkt. 11. Hvis en løfter fra et lag bryter IPFs anti-doping regler under et stevne hvor lagrankingen baseres på summen av individuelle resultater/poeng, skal poengene for denne løfteren trekkes fra lagresultatet. Dette kan ikke erstattes av resultatet/poengene fra en annen løfter på laget.
10. Enhver nasjon som har vært medlem av IPF i mer enn tre år, bør medta minst én internasjonal dommer blant lagets ledere ved verdensmesterskap. Hvis det ikke er noen dommer med fra en slik nasjon, eller hvis laget har en dommer med som ikke virker som enten dommer eller jury under mesterskapet, vil kun resultatene for de 4 beste løftere telle med i lagkonkurransen.

Det skal gis premier til de lag som plasseres blant de 3 første. Hvis et lag eller en nasjon står likt med andre, skal det lag som har oppnådd det største antall førsteplasser, plasseres som nr. 1. Hvis to nasjoner står likt og har oppnådd like mange førsteplasser, skal det lag som har oppnådd flest andreplasser, plasseres som nr. 1 – osv. gjennom de 5 poenggivende plasseringer.

11. Ved alle IPF-mesterskap skal det utdeles en "Beste løfter" premie til den løfter med best resultat i henhold til Wilks-tabellen. Det utdeles også premie til andre- og tredjeplass.
12. Ved internasjonale mesterskap vil det bli utdelt medaljer til første-, andre- og tredjeplassene i hver klasse utregnet etter sammenlagresultatene. Det skal dessuten utdeles medaljer eller diplomer til første-, andre- og tredjeplassene i de individuelle øvelser knebøy, benkpress og markløft i hver klasse. Hvis en løfter ikke får godkjent noen av sine tre forsøk i knebøy og/eller benkpress, kan løfteren fortsette konkurransen og være med å konkurrere om premier i øvelsen(e) hvor han får godkjent resultat. For å motta en premie for dette resultatet må løfteren gjøre et oppriktig/"ekte" forsøk i hver av de tre øvelsene. En løfter må stille på premieutdelingen og skal være iført offisiell landslagsdress pluss landslags- eller IPF-godkjent T-skjorte for å kunne entre podiumområdet for å motta sin premie/medalje. En løfter som ikke oppfyller dette, med mindre han/hun er skadet og har behov for øyeblikkelig medisinsk behandling, vil ikke motta premie/medalje fra mesterskapet.
13. Det er forbudt å klapse eller fike til en løfter foran publikum eller media.

## **UTSTYR OG SPESIFIKASJONER**

### **Vekt**

Stevnevekt skal være elektronisk og digital, og registrere kroppsvekt med to desimaler. Den må ha kapasitet til å veie opp til minimum 180 kg. Det må kunne forevises gyldig vektsertifikat utstedt mindre enn ett år før stevnestart.

### **Podium**

Alle løft skal utføres på et podium som måler mellom 2,5 m x 2,5 m som minste mål og 4,0 m x 4,0 m som høyeste mål. Høyden ikke være over 10 cm fra den omliggende scene el. fra gulvet. Podiets overflate skal være flat, fast og plan og være dekket av sklisikkert teppe. Gummimatter eller lignende overdekkingsmateriale er ikke tillatt.

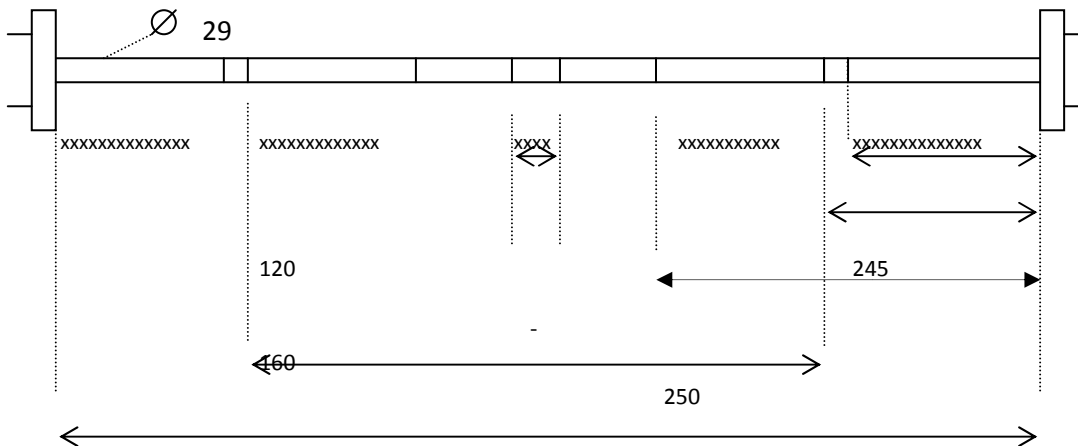
## Stenger og vektskiver

Ved alle styrkeløftkonkurranser som er arrangert i henhold til IPFs regler, skal det kun anvendes stenger beregnet til vektskiver. Bruken av stenger eller skiver som ikke overholder de korrekte spesifikasjoner, vil ugyldiggjøre konkurransen og alle oppnådde rekorder. Kun de stenger og vektskiver som svarer til gjeldende spesifikasjoner, skal brukes under hele stevnet for alle løfts vedkommende. Stangen skal ikke skiftes ut under konkurransen, med mindre den etter Teknisk Komité, juryens eller dommernes skjønn blir bøyd eller beskadiget på en eller annen måte. Stenger som skal brukes ved alle IPF-mesterskap skal ikke være forkrommede på det riflete området. Kun stenger og skiver som har fått offisiell IPF-godkjenning kan brukes ved IPF-verdensmesterskap eller ved setting av verdensrekorder. Fra 2008 vil det bli en standard for avstanden for riflingen på IPF godkjente stenger standard basert på en av de opprinnelig godkjente stengene.

- (a) Stangen skal være rett, godt riflet og rillet og skal overholde følgende mål:
1. Den sammenlagte lengde skal ikke overskride 2,2 m.
  2. Avstanden mellom stoppringenes innsider skal være minst 1,31 m og skal ikke være over 1.32 m
  3. Stangens diameter skal ikke være mer enn 29 mm eller under 28 mm.
  4. Den samlede vekt av stang og låser skal være 25 kg,
  5. Diameteren av stangens ytterstykker til påsetning av skiver skal være 50-52 mm.
  6. Det skal være en maskinforarbeidet avmerkning rundt stangen, eller den skal være merket med tape, slik at det er en avstand på 81 cm mellom avmerkningene.

## IPF godkjent styrkeløftstang

### Guideline for avstand på riflingen



Målt i millimeter innenfor ytterstykkene

(b) Vektskivene skal overholde følgende bestemmelser:

1. Alle skiver som brukes i konkurranser, skal veie innenfor 0,25% eller 10 gram av deres korrekte pålydende verdi.

Pålydende verdi i kg	Maksimum	Minimum
50,0	50,125	49,875
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Hullstørrelsen i midten av skiven skal maks. utgjøre 53 mm og minst være på 52 mm.
3. Skivene skal være av flg. størrelse: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg og 50 kg.
4. Til rekordforsøk er det tillatt å benytte lettere skiver for å nå en vekt som er minst 0,5 kg over den gjeldende rekord.
5. Skiver som veier 20 kg og over, skal ikke være mer enn 6 cm i tykkelse. Skiver som veier 15 kg og under, skal ikke være mer enn 3 cm tykke. Gummiskiver trenger ikke å følge disse tykkelsene.
6. Skivene skal ha flg. farger: 10 kg og under: valgfri farge; 15 kg: gul; 20 kg: blå; 25 kg: rød; 50 kg: grønn.
7. På alle skivene skal vekten klart være angitt, og skivene skal være satt på stangen på en slik måte at den tyngste skiven skal være innerst, deretter den nest tyngste etc., så dommerne kan lese vekten på hver enkelt skive.
8. De første og tyngste skiver skal settes på stangen med forsiden innover; resten av skivene settes på med forsiden utover.
9. Diameteren på de største vektskiver skal ikke være mer enn 45 cm.
10. Gummiskiver eller skiver belagt med gummi er akseptable hvis det er minst 10 cm fra yttersiden av låsene til stangens ende, så skivepåsetterne kan gripe fatt i stangen utenfor skivene

### Låsene

- (a) Skal alltid brukes i konkurranser.
- (b) De skal hver veie 2,5 kg.

### Knebøystativet

- (a) I internasjonale mesterskap skal det kun benyttes knebøystativ fra fabrikanter som er offisielt registrert og godkjent av Teknisk Komite.
- (b) Knebøystativet skal være utformet så det kan innstilles fra en minimumshøyde på 1 meter i laveste stilling til minst 1,70 m i høyeste stilling med maks. 5 cm fra trinn til trinn.
- (c) Alle hydrauliske stativer skal kunne sikres i den ønskede høyde ved hjelp av en stålpinne.

## Benken

I internasjonale mesterskap skal det kun benyttes benkpresstativer og benker fra fabrikanter som er offisielt registrert og godkjent av Tekniske Komite. Benken skal ha flg. mål:

1. Lengden – minst 1,22 m, og den skal være flat og jevn.
2. Bredden – 29-32 cm.
3. Høyden – 42-45 cm målt fra gulvet til toppen av benkens polstrede overflate, uten at denne blir trykket ned eller sammenpresset. Høyden av benkens stangholdere, som skal være stillbare, skal være minst 75 cm og maks. 110 cm målt fra gulvet til stangens hvileposisjon.
4. Minimumsbredden mellom innsidene av stangens hvileposisjoner fra stangholder til stangholder er 1,10 m.
5. Benkens ende skal stikke 22 cm frem foran midten av stativet med en toleranse på 5 cm i begge retninger.
6. En festet sikkerhetsanretning skal alltid benyttes.

## Klokker

Klokke som kan vise kontinuerlig nedtelling fra inntil 20 minutter skal være synlig for alle (arena, podium, oppvarmingsområde). I tillegg skal det finnes synlig for trener og løfter en klokke som viser gjenstående tid for å melde neste forsøk.

## Lys

Det skal finnes et lyssystem slik at dommerne kan gjøre kjent sine avgjørelser. Det er tillatt å bruke et lyssystem maken til det som anvendes i vektløftning, hvor en dommer trykker på kontrollknappen når han oppdager en feil. Hvis et flertal av dommerne trykker på knappen, kommer det en lyd, og løfteren vet at han har begått en feil. Han behøver så ikke å fullføre løftet. Hver dommer kan utløse et hvitt og et rødt lys svarende til henholdsvis et godkjent løft og et ikke godkjent løft. Lysene skal plasseres vannrett, så de svarer til de tre dommeres posisjoner. De skal være forbundet på en slik måte at de lyser samtidig og ikke hver for seg, når lysene aktiveres av de tre dommere. For å ta høyde for en nødsituasjon, dvs. et sammenbrudd av det elektriske system, skal dommerne utstyres med små hvite og røde flagg eller stenger for å vise dommeravgjørelsen etter hoveddommerens tydelige ordre "flagg" (vis flagene).

## Feilkort/skilt.

Etter at lysene har blitt aktiverte og kan ses, løfter dommeren/dommerne et kort eller et skilt eller aktiverer et lyssystem som viser årsaken/årsakene til at løftet ikke ble godkjent.

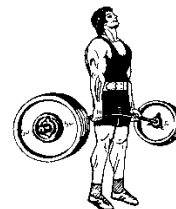
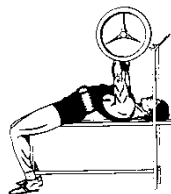
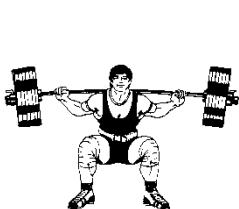
## Dommerens nummererte kortsystem – årsaker til underkjennelse av et løft

Kortenes farge:

Feil nr. 1 = rødt kort

Feil nr. 2 = blått kort

Feil nr. 3 = gult kort





<b>KNEBØY</b>	<b>BENKPRESS</b>	<b>MARKLØFT</b>
<p><b>1. (rød)</b></p> <p>Mislykket forsøk på å bøye knærne og la kroppen gå ned, inntil overflaten av benene ved hofteleddet er lavere en toppen av knærne.</p>	<p><b>1. (rød)</b></p> <p>Stangen senkes ikke ned til brystet eller magen. Dvs når ikke brystet eller magen, eller berører beltet.</p>	<p><b>1. (rød)</b></p> <p>Mislykket forsøk på å låse knærne ved avslutningen av løftet.</p> <p>Mislykket forsøk på å stå oppreist med skuldrene tilbake.</p>
<p><b>2. (blå)</b></p> <p>Mislykket forsøk på å innta en oppreist stilling med låste knær ved begynnelse og avslutning av et løft.</p>	<p><b>2. (blå)</b></p> <p>Enhver nedadgående bevegelse av hele stangen under selve presset.</p> <p>Mislykket forsøk på å presse stangen opp til full utretting av armene ved løftets avslutning.</p>	<p><b>2. (blå)</b></p> <p>Enhver nedadgående bevegelse før stangen når sluttstillingen. Hvis stangen synker når skuldrene trekkes tilbake i sluttstillingen, bør dette ikke være grunn til å underkjenne løftet.</p> <p>Støtte av stangen på lårene under utførelsen av løftet. Hvis stangen trekkes langsomt oppover lårene og lager en kant i muskulaturen, men ikke blir støttet av lårene, skal løftet ikke underkjennes.</p>
<p><b>3. (gul)</b></p> <p>Flytte foten framover, bakover, eller sidelengs, selv om vipping/rulling på fotsålene tillates.</p> <p>Løfteren avventer ikke overdommerens signal ved begynnelse og avslutning av et løft.</p> <p>Dobbeltstart eller mer enn et forsøk på å komme opp fra nederste stilling, eller enhver nedadgående bevegelse av stanga under løftet.</p> <p>Berøring av stangen eller løfteren av skivepåsletterne mellom dommerens signaler for å gjøre løftet lettere.</p> <p>Berøring av benene med albue eller overarmen for å være til hjelp for løfteren. En ganske lett berøring</p>	<p><b>3. (gul)</b></p> <p>La stangen sprette opp eller synke ned etter at stangen er blitt holdt stille på brystet, så løfteren oppnår en fordel.</p> <p>Løfteren avventer ikke dommerens signal ved begynnelse, under, og ved avslutning av et løft.</p> <p>Enhver endring i den valgte løftestilling under selve løftet; dvs. enhver heving av hode, skuldre eller sete fra de opprinnelige kontaktsteder med benken eller gulvet eller bevegelse til en av sidene av hendene på stangen.</p> <p>Berøring av stangen eller løfteren av skivepåsletterne mellom dommerens signaler for å gjøre løftet lettere.</p>	<p><b>3. (gul)</b></p> <p>Senkning av stangen før overdommerens signal.</p> <p>Tilbakesetting av stangen på podiet uten å beholde kontroll med begge hender; dvs. det gis slipp på stangen fra håndflatene.</p> <p>Flytte foten framover, bakover eller sidelengs, selv om sidebevegelse eller vipping/rulling på fotsålene tillates. Fotbevegelse etter nedsignal vil ikke gi underkjent løft.</p> <p>Manglende overholdelse av kravene i den senere omtalte generelle beskrivelse av løftet.</p>

<p>som ikke gir noen støtte, skal det ses bort fra.</p> <p>Enhver form for misting eller slipping av stangen etter avslutningen av løftet.</p> <p>Manglende overholdelse av kravene i den senere omtalte generelle beskrivelse av løftet.</p>	<p>Enhver berøring av benken eller stativet med løfterens føtter.</p> <p>Forsettlig berøring mellom stangen og stativet under løftet for å lette presset.</p> <p>Manglende overholdelse av kravene i den senere omtalte generelle beskrivelse av løftet.</p>	
---	--	--

## Resultattavle

Det skal finnes en egnet og detaljert resultattavle som skal være synlig for tilskuerne, funksjonærer og alle som har et ansvar for konkurransens utvikling. Løfternes navn bør stilles opp etter loddtrekningsnumre for hver klasse. Gjeldende rekord skal vises, og oppdateres om nødvendig.

Resultattavle															
Gruppe:				Knebøy			Benkpress			Markløft					
NR.	NAVN	NASJ.	KR. VEKT	1.	2.	3.	1.	2.	3.	SUB TOT	1.	2.	3.	TOT	PLASS
1															
2															
3															
14															

## PERSONLIG UTSTYR

### Drakt

#### Støttedrakt

I styrkeløft og benkpresskonkurranser kan det kun benyttes drakter som er offisielt registrert og godkjent av Teknisk Komite. Listen over godkjent utstyr (pr 01.juli 2010) fryses fra 01.07.2010 til 31.12.2014.

#### Ikke-støttende drakt

Vektløfting / bryting / trikot / singlet. Må følge spesifikasjonene som angitt i (c), (d), (e). Drakten må ikke godkjennes av Teknisk Komite.

Det skal brukes løftedrakt. Den skal bestå av enkelttrådet strekkmateriale, i ett stykke i draktens fulle lengde, uten påsatte lapper, polstring eller inndeling i felt ved hjelp av søm som ikke er nødvendige for

fabrikasjonen av drakten. Alle sømmer, feilaktige eller ikke som etter Teknisk komité, juryens eller i tilfelle av de forannevntes fravær, dommernes mening kun er med for å forsterke eller stramme drakten opp, skal ha til følge at drakten ikke blir godkjent. Drakten skal passe til kroppen, uten at den sitter løst. Stroppene skal bæres over skuldrene når det løftes i en konkurranse. Løftedrakten er underkastet flg. krav:

- (a) Drakten kan ha enhver/alle farger.
- (b) Løftedrakten kan påføres merke, emblem, logo og/eller påskrift med løfterens nasjon, nasjonale forbund eller sponsor. Alt som er støttende eller kan gi sporten et dårlig ry, er forbudt (jf. Kontroll av drakten og det personlige utstyr pkt. 11 ang. sponsorlogo). Løfterens navn kan påføres all bekledning eller utstyr
- (c) Søm og sømkanter kan ikke være over 3 cm i bredden og 0,5 cm i tykkelsen. Kun ikke støttende trikot/ bryter- og vektløfterdrakt kan ha søm og sømkanter som er over 3 cm i bredden. Den ikke støttende trikot/ bryter- og vektløfterdrakt kan gjerne ha dobbelt tykkelse av samme materiale i størrelsen 12 X 24 cm i skrittet.
- (d) Sømmene kan gjerne beskyttes eller forsterkes med et smalt lag gasbind eller strekkmateriale som ikke overskrider 2 cm i bredden eller 0,5 cm i tykkelsen.
- (e) Drakten skal ha ben, og beinlengden skal være min. 3 cm og maks. 15 cm målt fra midten av skrittet. Målingen foretas ved å trekke en linje fra den øverste søm i skrittet og måle ned benet fra denne. Utskjæringen til draktens ben behøver ikke å være gjort så den nøyaktig løper parallelt rundt om benet. Snittet kan være høyere på yttersiden av benet. Ikke støttende drakter kan ha en benlengde opp til 25 cm.
- (f) Alle endringer av drakten som overskrider de ovenfor nevnte gjeldende bredder, lengder og tykkelser, gjør drakten ulovlig i konkurranser.
- (g) Selv om endringer/sammensyninger for å stramme opp løftedrakter og støttende trøyer ikke gjør dem ulovlige, skal de foretas i de originale sømmer. Enhver endring av brystområdet vil gjøre knebøy- og markløftdrakter ulovlige.
- (h) Hvis det er blitt foretatt en oppstramning, må det overskytende materiale ikke foldes og sys tilbake på drakten. Når skulderstropper forkortes og det overskytende materialet er lengre enn 3 cm, må dette være på innsiden av drakten og ikke sydd tilbake og festet til stroppen. Utstikkende ende kortere enn 3 cm kan være på utsiden og trenger ikke syes fast. Enhver kutting av overskytende materiale er forbudt.

### **T-skjorte og støtteskjorte.**

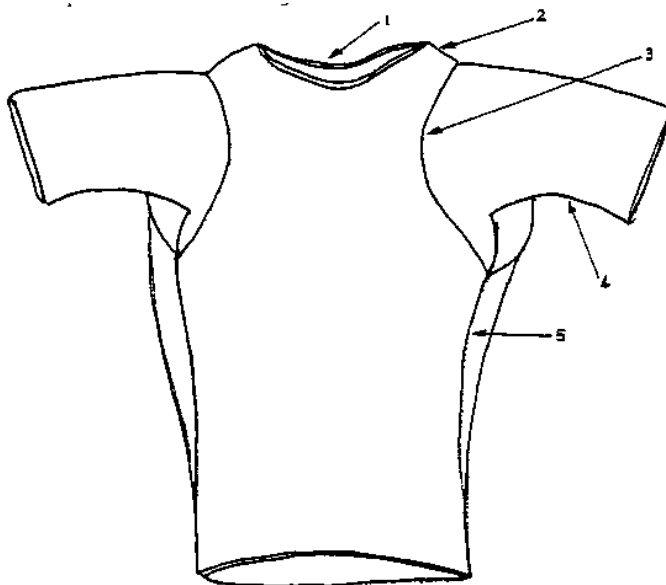
En T-skjorte eller støttende trøye (supportive shirt) i ettlags strekkmateriale, i enhver farge eller flerfarget, skal bæres under løftedrakten under utførelsen av knebøy og benkpress, men er frivillig for herrer i markløft. En kombinasjon av begge er forbudt. Kvinner skal bære en T-skjorte eller støttende trøye i alle 3 løft.

Støttende trøyer, slik som de er godkjent av Teknisk Komité og oppført på listen over godkjent utstyr og bekledning som regelmessig utsendes av komiteen, kan brukes i alle tre øvelser. Alle de betingelser som gjelder for T-skjorten, gjelder også for støttetrøyer. Støttetrøyen skal ikke være så lang at den dekker baken når den stappes ned i drakten, og derved tjener som ekstra støtte. I tillegg kan det kun anvendes søm på de i nedenstående diagram anviste posisjoner. Eneste tillatte endringer av benkpress-skjorter er innstramning i de originale sømmene i armområdet, det er ikke tillatt å åpne de originale sømmene. Innkorting av ermelen er ikke tillatt. Ermen skal ikke rekke nedenfor albuen. Produsenten må spesifisere original minimums- og maksimumslengde på skjorteermene. Enhver annen endring av skjorten, spesielt endring av hals- eller brystområdet, vil gjøre skjorten ulovlig.

T-skjorten er underkastet flg. regler:

- a) Den skal ikke bestå av gummi eller lignende strekkmateriale.
- b) Den skal ikke ha noen lommer, knapper, lynlåser, flipp/krave eller V-formet hals.

- c) Den skal ikke ha sømforsterkning.
- d) Den skal være laget enten av bomull eller av polyester eller en kombinasjon av disse to materialer. Denimstoff skal ikke anvendes.
- e) Den skal ikke ha ermer som slutter enten nedenfor utøverens albue eller oppe ved utøverens deltamuskel. Utøveren må ikke under konkurranser skyve ermene på en slik T-skjorte opp til deltamuskelen i IPF-konkurranser. T-skjorter skal ikke bæres med vrangen ut. "Erector skjorte" som benyttes i knebøy og markløft kan være uten ermer.
- f) Den er uten påtrykk hvis det ikke er den offisielle T-skjorte for den aktuelle konkurranse løfteren deltar i, eller den er påført merke og/eller påskrift med løfterens nasjon, nasjonale eller regionale forbund eller sponsor. Alt som er støttende eller kan gi sporten et dårlig ry, er forbudt. Sponsorlogoen skal også være i overensstemmelse med pkt. 10 under Kontroll av drakten og det personlige utstyr (sponsorlogo).



### Underbukser

Suspensorium eller vanlig underbukser (ikke boxer-shorts) av enhver kombinasjon av bomull, nylon eller polyester skal bæres under løftedrakten. Kvinner kan også bruke vanlig BH eller sports-BH. Badebukser eller annen kledning som er preparert med gummi eller består av et lignende strekkmateriale, unntagen i linningen, kan ikke bæres under løftedrakten. Støttende undertøy kan ikke benyttes i IPF konkurranser.

### Sokker

Det kan brukes sokker.

- a) De kan ha enhver farge/alle farger og fabrikantens logo.
- b) De kan ikke være så lange at de berører knebind eller knebeskyttere.
- c) Strømper eller sokker i full lengde, strømpebukser eller lignende er strengt forbudt.

I markløft MÅ man benytte sokker/knestrømper som dekker og beskytter skinnleggene.

### Beltet

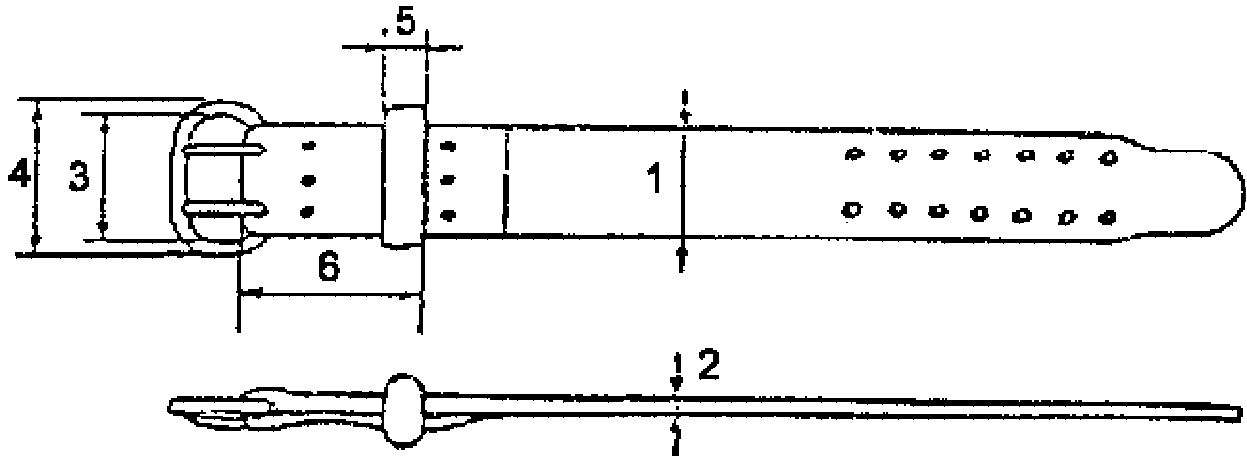
Et belte kan benyttes. Hvis benyttet, skal beltet bæres på utsiden av løftedrakten. Materiale og konstruksjon:

- Selve beltet skal være laget av lær, vinyl el. lignende ikke strekkbart materiale med en eller flere lamineringer som kan være limet og/eller sydd sammen.
- Det kan ikke inneholde noen form for polstring, avstivning eller annen understøttelse av noe som helst materiale, verken på overflaten eller skjult innen i beltets lamineringer.
- Spennen skal være fastgjort i den ene enden av beltet ved hjelp av lærsøm og/eller ved sying.
- Det kan anvendes en- eller togrenet spenne eller en hurtigspenne.
- En beltehempe skal være festet nær spennen ved hjelp av lærsøm og/eller sting.
- Navnet på løfteren, løfterens nasjon, stat eller klubb kan stå på yttersiden av beltet.

Mål:

- Beltets maksimale bredde er 10 cm.
- Beltets maksimale tykkelse er 13 mm.
- Spennens innvendige bredde er maks. 11 cm.
- Spennens bredde fra ytterside til ytterside er maks. 13 cm.
- Hempenes maksimale bredde er 5 cm.
- Avstanden mellom enden av beltet og den borte del av hempen kan maksimalt være 25 cm.

*Beltets korrekte mål:*



### Sko eller støvler

Sko eller støvler skal benyttes.

- Med sko menes kun sportssko, sportsstøvler, vektløfter- og styrkeløftsko eller markløftslippers. Det ovennevnte refererer til innendørssport, f.eks bryting eller basketball. Fjellsko/tursko hører ikke til denne kategorien.
- Ingen del av undersiden skal være høyere enn 5 cm.
- Undersiden skal være flat, dvs uten oppbygging eller annen endring fra standard design.
- Løse såler som ikke er en del av den fabrikkerte sko, kan høyst være 1 cm tykke.

### Støttebind

Det tillates kun bind av entrådet kommersielt vevet elastikk som er dekket med polyester, bomull eller en blanding av begge materialer eller medisinsk crepe.

Håndledd:

1. Håndleddbind skal ikke være over 1 m. lange og over 8 cm brede. Enhver form for stropp, hempe, etc. som brukes til å fastgjøre bindet skal regnes inn i lengden på én meter. Bindet kan ha en tommelstropp som kan brukes som hjelp når bindet tas på. Den skal ikke være over tommelfingeren eller andre fingre under selve løftet.
2. Vanlige kommersielle svettebånd kan anvendes når de ikke er over 12 cm brede. En kombinasjon av svettebånd og håndleddbind er ikke tillatt.
3. Håndleddstøttebindet skal ikke surres mer enn 10 cm ovenfor og 2 cm nedenfor midten av håndleddet, slik at bindet målt fra den ene side til den andre ikke er over 12 cm.

Knær:

4. Støttebindene kan ikke være lenger enn 2 m og ikke bredere enn 8 cm. Knebindet kan ikke være mer enn 15 cm ovenfor og 15 cm nedenfor midten av kneleddet, slik at bindet målt fra den ene side til den andre ikke er over 30 cm. Som et alternativ kan det anvendes en IPF-godkjent elastisk knevarmer som ikke er over 30 cm lang. Når knevarmere brukes i utstyrsfrie konkurranser skal løfteren være i stand til å ta på knevarmerne uten assistanse. Medisinske/kirurgiske knebind er også en valgmulighet. En kombinasjon av de to muligheter er strengt forbudt. Neoprene er "syntetisk" gummi, men er kun akseptabelt brukt i knebeskyttere.
5. Knebindene kan ikke berøre sokkene eller løftedrakten.
6. Det kan ikke brukes støttebind andre steder på kroppen.

#### 7. Støttende bind.

Kun knebind fra produsenter som offisielt er registrerte og godkjent av IPFs Tekniske Komité kan brukes i styrkeløftkonkurranser.

Ikke-støttende bind.

Bind laget av medisinsk crepe eller bandasjer, og svettebånd krever ingen godkjennelse fra Teknisk Komité.

7. Det er tillatt å bruke to lag medisinsk tape (plaster) rundt tommelfingrene, men ellers ingen steder på kroppen unntagen etter offisiell tillatelse fra juryen eller overdommeren. Medisinsk tape kan ikke brukes som en hjelp slik at løfteren kan holde stangen bedre.
8. Ved først å innhente tillatelse fra juryen, stevnelegen, eller annet førstehjelpspersonell på vakt, kan det benyttes medisinsk tape på de steder hvor det er oppstått skader på kroppen, såfremt dette ikke gir løfteren en uberettiget fordel.
9. Ved alle konkurranser hvor det ikke er en jury tilstede eller noe medisinsk personale på vakt, har overdommeren kompetanse til å avgjøre bruk av medisinsk tape.

## Kontroll av det personlige utstyr

- (a) Kontroll av drakten og det personlige utstyr for alle løftere i konkurransen kan finne sted på et hvilket som helst tidspunkt (tidspunktene vil vanligvis bli offentliggjort på det tekniske møte) under stevnet opp til 20 minutter før starten på gjeldende vektklasse.
- (b) Det skal utpekes minst to dommere til å utføre denne oppgaven. Alt utstyr skal undersøkes og godkjennes før det får det offisielle stempel eller merke.
- (c) Bandasjer som er over de tillatte mål skal avvises, men kan forkortes til den foreskrevne lengde og vises på nytt.
- (d) Enhver gjenstand som ikke er ren eller hel, skal avvises.
- (e) Det signerte kontrollskjemaet skal leveres til formannen for juryen ved kontrollens avslutning.
- (f) Hvis en løfter etter kontrollens avslutning viser seg på podiet og er iført eller bruker ulovlig utstyr som ikke er registrert på kontrollskjemaet, bortsett fra gjenstander som dommerne ved en feiltagelse har godkjent, skal løfteren straks diskvalifiseres fra konkurransen.
- (g) Alt utstyr beskrevet under "Drakten og det personlige utstyr" skal kontrolleres.
- (h) Hatter er strengt forbudt og skal ikke bæres under løftingen. Gjenstander som ur, smykker, tannbeskyttere, briller og kvinnelige hygieneartikler skal ikke kontrolleres.
- (i) Før et forsøkt på verdensrekord skal løfteren inspiseres av Teknisk Kontrollør. Hvis det konstateres at løfteren er iført eller anvender ulovlig utstyr, bortsett fra det dommerne ved en feiltagelse måtte ha godkjent, skal løftet erklæres for ugyldig og løfteren skal diskvalifiseres fra konkurransen.

## Sponsorlogo

Nasjoner eller løftere som ønsker å gjøre bruk av reglene ang. sponsorlogoer på drakten eller det personlige utstyr, skal søke om tillatelse hos generalsekretæren. Søknaden skal sendes minst 3 måneder før den offentliggjorte dato for den første konkurransen og skal ledsages av en avgift fastsatt av Executive. Hvis det gis tillatelse til å gjøre bruk av logoen, skal dette plasseres et passende sted etter avtale mellom IPF og nasjonen eller løfteren og kan bæres i den resterende del av det år og det følgende kalenderår. Avgiften dekker kun én sponsor og én nasjon. IPF forbeholder seg rett til å avslå en anmodning hvis en slik ikke lever opp til de krevde normer for god smak eller er i strid med en tidligere forpliktelse som IPF måtte ha påtatt seg overfor en eller annen sponsor som f.eks. TV eller en promotor av et mesterskap. IPFs styre forbeholder seg retten til å begrense størrelsen på logoen. Nasjonene eller løfterne kan ha nasjonale emblemer eller merker uten betaling av avgift. Fabrikkllogoer som er påført IPF-godkjente artikler som det allerede er betalt avgift for, krever ikke ytterligere avgifter.

Løftere som ønsker å bruke sponsorlogo må vise en gjeldende tillatelse eller kvittering til dommerne i utstyrskontrollen, med mindre det er på IPFs godkjenningsliste. Logoer fra produsenter trenger ikke å bli dekket over eller maskert på ikke-støttende drakter, t-skjorter og belter, hvis det ikke måler mer enn 10x2 cm.

## Generelt

- (a) Bruken av olje, fett eller andre smøremidler på kropp, drakt eller personlig utstyr er strengt forbudt.
- (b) Kun babypudder, harpiks, talkum eller magnesiumkarbonat kan brukes på kroppen og drakter - ikke på bindene.
- (c) Bruk av noen som helst form for klebestoff under sko og støvler er strengt forbudt. Dette gjelder også innbygget klebestoff, f.eks. glasspapir, smergellerret etc. Heller ikke harpiks eller magnesiumkarbonat kan brukes. Litt vann er akseptabelt.
- (d) Ingen uvedkommende substanser skal anvendes på styrkeløftutstyret. Dette gjelder alle andre substanser enn de som brukes til å desinfisere og rense stangen, benken og podiet.
- (e) Man kan benytte en beskyttende skinne mellom sokken og skinnleggen.

## STYRKELØFT OG REGLER FOR UTFØRELSEN

### Knebøy

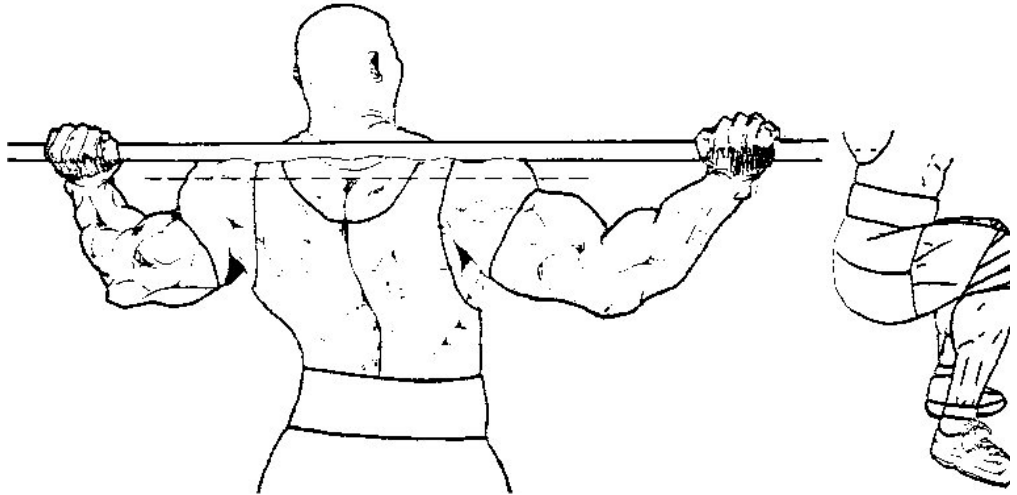
1. Løfteren skal ha ansiktet vendt frem mot den fremre del av podiet. Stangen skal holdes vannrett over skuldrene og holdes fast med hender og fingre. Diagrammet på side 15 viser stangens korrekte plassering over skuldrene. Hendene kan plasseres hvor som helst på stangen innenfor og/eller i kontakt med stoppringene.
2. Etter at stangen er tatt ut av stativet (løfteren kan motta hjelp fra skivepåsetterne for å ta stangen ut av stativet), skal løfteren gå bakover for å finne den riktige startposisjon. Når han står helt stille, oppreist med låste knær og stangen i den riktige posisjon, vil overdommeren gi signal til at løftet kan begynne. Signalet skal bestå av en nedadgående bevegelse med armen og den hørlige ordre "Squat" ("bøy"). Før løfteren mottar signalet "Squat", kan han foreta de endringer som reglene tillater for å korrigere sin utgangsposisjon, uten at han skal straffes for det. Av sikkerhetsmessige årsaker vil løfteren bli bedt om å sette stangen tilbake ("replace") i stativet sammen med en bakoverbevegelse av armen fra overdommerens side, hvis han etter 5 sekunder ikke er i den korrekte stilling for å påbegynne løftet. Hoveddommer vil så informere om årsaken til at signal ikke ble gitt.
3. Etter dommerens signal skal løfteren bøye knærne og la kroppen gå ned, inntil overflaten av benene ved hofteleddet er lavere enn toppen av knærne. Det tillates kun ett forsøk. Forsøket anses for påbegynt, når løfteren har bøyet i knærne.
4. Løfteren skal returnere til den strake utgangsstilling og med strekte knær. Dobbelstart i bunnen av knebøyforsøket eller noen nedadgående bevegelse tillates ikke. Når løfteren står stille (i den tilsynelatende avsluttende stilling), vil overdommeren gi signal til at stangen skal legges på plass.
5. Signalet om å legge stangen på plass består av en bakover håndbevegelse og den hørlige ordre "Rack" (På plass). Løfteren skal da bevege seg frem og legge stangen tilbake i stativet. Av sikkerhetsmessige årsaker kan løfteren be om assistanse fra skivepåsetterne til å legge stangen på plass i stativet. Løfteren skal bli under stangen mens dette skjer. Fotbevegelse etter "Rack"-signalet vil ikke gi underkjent løft.
6. Det skal være minimum 2 og maksimum 5 skivepåsettere på podiet om gangen. Dommerne kan treffe beslutning om antall skivepåsettere på podiet til enhver tid – 2, 3, 4 eller 5.

### Diskvalifiseringsgrunner i Knebøy

1. Løfteren avventer ikke overdommerens signal ved begynnelse og avslutning av et løft.
2. Dobbelstart i nederste posisjon eller en nedadgående bevegelse, mens løfteren fra nederste posisjon er på vei tilbake i utgangsstillingen.
3. Mislykket forsøk på å innta en oppreist stilling med låste knær ved begynnelse og avslutning av et løft.
4. Flytte foten framover, bakover, eller sidelengs. Vipping/rulling på fotsålene tillates.
5. Mislykket forsøk på å bøye knærne og la kroppen gå ned, inntil overflaten av benene ved hofteleddet er lavere enn toppen av knærne.
6. Berøring av stangen eller løfteren av skivepåsetterne mellom dommerens signaler for å lette løftet.
7. Berøring av benene med albue eller overarmene. Det tillates dog lett kontakt, hvis løfteren ikke får støtte/hjelp av dette.
8. Enhver form for å miste eller slippe stangen fra seg etter avslutningen av løftet.
9. Manglende overholdelse av kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse av løftet.

Diagrammene nedenfor viser en typisk men ikke obligatorisk plassering av stangen og den krevde dybde i knebøy:





## Benkpress

1. Den fremre del av benken skal stilles på podiet slik at den vender ut mot overdommeren eller står i en vinkel på 45°.
2. Løfteren skal ligge på ryggen med hode, skuldre og sete i berøring med benkens overflate. Føttene må være flate på golvet (så flate som formen på skoen tillater). Hendene skal gripe i stangen som ligger i stativet, med tommelfingeren rundt stangen. Denne stilling skal opprettholdes under hele løftet. Fotbevegelse er tillatt såfremt foten beholdes flatt på plattingen. Håret må ikke skjule bakhodet når man ligger på benken. Hestehale foetrekkes.
3. For å oppnå en fast fotstilling kan løfteren benytte plater med en flat overflate eller blokker/forhøyninger, som ikke er over 30 cm i samlet høyde, til å oppbygge podiets overflate. Forhøyninger i størrelsen 5, 10, 20 og 30 cm bør være tilgjengelige for å plassere føttene på ved alle internasjonale konkurranser.
4. Det skal ikke være flere enn fem og ikke færre enn to skivepåsettere tilstede på podiet på noe tidspunkt. Etter at løfteren har plassert seg korrekt, kan han gjerne anmode om hjelp fra skivepåsetterne til å ta stangen ut av stativet. Avløftet skal, hvis dette skjer ved hjelp fra skivepåsettere, foregå til strake armer.
5. Avstanden mellom hendene skal ikke overskride 81 cm målt mellom pekefingrene (begge pekefingrene skal være innenfor 81 cm-merkene, og hele pekefingrene må være i kontakt med 81-cm merket hvis man bruker maksimal grepsbredde). Omvendt grep er forbudt.
6. Etter at løfteren har tatt stangen ut fra stativet med eller uten hjelp fra skivepåsetterne, skal han vente med låste albuer på overdommerens startsignal. Dette gis så snart løfteren ligger stille med stangen i den riktige stilling. Av sikkerhetsmessige årsaker vil løfteren bli bedt om å legge stangen tilbake i stativet (replace) "på plass" samtidig med en bakoverbevegelse av armen, hvis han innen 5 sekunder ikke ligger i den korrekte startposisjon. Hoveddommer vil så informere om årsaken til at signal ikke ble gitt.
7. Signalet til å påbegynne løftet består av en nedadgående armbevegelse sammen med det hørlige signal "start".
8. Etter å ha mottatt signalet skal løfteren senke stangen ned på brystet (må ikke berøre beltet) og holde den urørlig på brystet til hoveddommer gir det hørlige signalet "Press". Løfteren skal så presse den opp til strake armer med låste albuer. Når stangen holdes stille i denne posisjonen vil det hørlige signalet "rack" ("på plass") bli gitt samtidig som dommeren gjør en

bakoverbevegelse med armen . Hvis stangen er senket til brystet og blir der mer enn 5 sekunder, er hoveddommers signal «replace».

### **Regler for handikappede som konkurrerer i IPF-mesterskap i enkeltøvelsen benkpress.**

Det skal avholdes benkpressmesterskap uten en egen avdeling for handikappede løftere. F.eks kan blinde, synshemmede og bevegelseshemmede assisteres til og fra benken. Med assisteres menes "med hjelp av coach/trener og/eller med hjelp av krykker, stokker eller rullestol". Konkurransereglene er de samme som for de ikke-handikappede løftere.

For løftere som har fått amputert et ben eller en del av dette, skal protesen betraktes som om den er et naturlig lem. Løfteren skal innveies uten protesen med den vekt tillagt som gjelder i henhold til brøkene i skjemaet under pkt. 5, Innveining. For løftere med beinproblemer, som er avhengige av benskinner eller lignende for å kunne gå, skal skinnen eller tilsvarende betraktes som en del av det naturlige lem, og løfteren skal innveies med skinnen eller tilsvarende på.

#### Diskvalifiseringsgrunner i benkpress

1. Løfteren avventer ikke dommerens signal ved begynnelse, under, og ved avslutning av et løft.
2. Enhver endring i den valgte løftestilling under selve løftet; dvs. enhver heving av hode, skuldre eller sete fra benken eller bevegelse til en av sidene av hendene på stangen. Fotbevegelse flatt på gulvet/forhøyningene/platene er tillatt, mens å løfte føttene er ikke tillatt.
3. Å la stangen sprette eller synke ned i brystet/magen, etter at stangen er blitt holdt stille, for å gjøre løftet lettere.
4. Enhver nedadgående bevegelse av hele stangen under selve presset.
5. Stangen senkes ikke ned på brystet/magen, dvs. når ikke helt ned, eller stangen berører beltet
6. Mislykket forsøk på å presse stangen opp til full utstrekning av armene ved løftets avslutning.
7. Berøring av stangen el. løfteren av skivepåsetterne mellom overdommerens signaler for å lette løftet
8. Enhver kontakt med løfterens føtter og benken eller stativet.
9. Tilsiktet kontakt mellom stangen og stativet.
10. Manglende overholdelse av kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse av løftet.

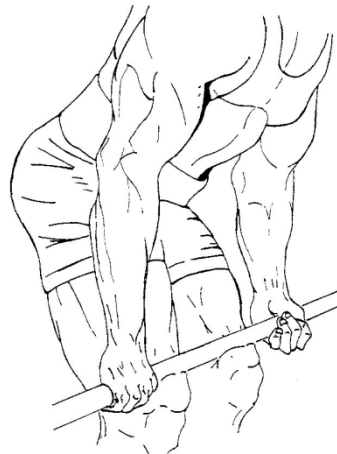
#### **Markløft**

1. Løfteren skal stå med front mot forsiden av podiet, og stangen skal plasseres vannrett foran løfterens føtter og tas med et valgfritt grep i begge hender og løftes, inntil løfteren står i oppreist stilling.
2. Ved løftets avslutning skal knærne være låst og skuldrene tilbake.
3. Overdommerens signal skal bestå av en nedadgående bevegelse med hånden og den hørlige ordre "Down" ("ned"). Signalet vil først bli gitt når stangen er helt i ro og løfteren synes å stå i sluttstillingen.
4. Enhver løfting av stangen eller ethvert tilsiktet forsøk på dette teller som et forsøk. Når forsøket er satt i gang, tillates det ingen nedadgående bevegelse før løfteren når den utstrekte posisjon med låste knær. Hvis stangen går ned samtidig med at skuldrene trekkes tilbake (en liten nedoverbevegelse ved avslutningen), bør dette ikke være noen grunn til å underkjenne løftet.

Diskvalifiseringsgrunner i markløft:

1. Enhver nedadgående bevegelse før stangen når sluttstillingen.
2. Mislykket forsøk på å stå oppreist med skuldrene tilbake.
3. Mislykket forsøk på å låse knærne ved avslutningen av løftet.
4. Avlaste stangen på lårene under utførelsen av løftet. Hvis stangen dras oppover langs låret, men ikke støttes, skal forsøket ikke underkjennes. Tvil bør ved alle dommeravgjørelsene komme løfteren til gode.
5. Flytte foten framover, bakover, eller sidelengs. Vipping/rulling på fotsålene tillates.
6. Senkning av stangen før overdommerens signal.
7. Tilbakesetting av stangen på podiet uten å opprettholde kontroll med begge hender. Dvs. slippe stangen med hendene.
8. Manglende overholdelse av kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse av løftet.

Diagrammet under viser en situasjon hvor stangen støttes på lårene:



## Innveining

1. Innveining av deltagerne skal ikke finne sted før to timer før starten på en konkurranse i en bestemt kategori/kategorier. Alle løfterne i denne kategori/kategoriene skal delta i innveiningen som vil finne sted under tilstedeværelse av 2-3 utpekte dommere for denne kategori/disse kategoriene. Flere vektkategorier kan slås sammen i én innveining/pulje.
2. Det trekkes lodd om rekkefølgen av innveiningen, hvis dette ikke allerede er skjedd. Loddtrekkingen bestemmer også løftenes rekkefølge igjennom konkurransen når løftere anmoder om den samme vekt i deres forsøk.
3. Innveiningsperioden er på 1½ time.
4. For hver enkelt deltager finner innveiningen sted i et avlåst rom hvor kun deltageren selv, hans trener eller leder og de to/tre dommere er tilstede. Av hygienemessige grunner bør løfteren ha sokker på når han går opp på vekten – eller stå på en papirserviett.
5. Løfterne skal veies nakne eller i undertøy i henhold til bestemmelsene i det dertil hørende avsnitt av reglementet, hvis dette ikke avgjørende endrer løfterens vekt. Hvis det oppstår tvil ang. vekten av undertøy, kan det anmodes om en omveining av løfteren i naken tilstand. I konkurranser med kvinnelig deltagelse, kan innveiningsprosedyren endres så det sikres at deltagerne veies inn av kvinnelige funksjonærer. Det kan utpekes ytterligere kvinnelige funksjonærer til dette formål. Handikappede/amputerte løftere som konkurrerer i benkpressmesterskap, skal ha følgende lagt til deres kroppsvekt:

For hver ankelamputasjon	=	1/54 av kroppsvekten
For hver amputasjon under knehøyde	=	1/36 av kroppsvekten
For hver amputasjon over knehøyde	=	1/18 av kroppsvekten
For hver hofteamputasjon	=	1/9 av kroppsvekten

For løftere med benproblemer, som er avhengige av benskinner eller lignende for å kunne gå, skal skinnen eller tilsvarende betraktes som om den er et naturlig lem, og løfteren skal innveies med skinnen eller tilsvarende på.

6. Hver løfter skal kun innveies én gang. Kun de løftere som er for tunge eller for lette til den påmeldte kategori kan veies igjen. De må la seg veie og forsøke å klare vekta i løpet av den 1½ time, innveiningen varer, ellers vil de bli utelukket fra konkurransen i denne kategori. En løfter kan kun omveies så mange ganger som tiden tillater, under overholdelse av rekkefølgen av loddtrekningsnumrene. En løfter kan kun bli veid utenfor tidsfristen på 1½ time hvis han har meldt seg til innveining innen fristens utløp, men som følge av det store antall løftere som prøver å klare vekta ikke fikk en sjanse for å la seg veie. Det er dommernes avgjørelse om han kan bli veid ennå en gang. Løfterens registrerte kroppsvekt skal ikke offentliggjøres før alle løftere som skal konkurrere i denne kategori/disse kategorier, er blitt innveid.
7. En løfter kan bare veies inn i den klassen han var nominert i ved den endelige påmeldingen da påmeldingsfristen var ute. I de tilfellene hvor man deler en vektklasse opp i grupper, f.eks A, B og C der vektklassen har mer enn 20 løftere, kan B og C gruppen løfte tidligere på dagen enn A-gruppen. A-gruppen skal ha maksimum 12 løftere.
8. Løfterne skal kontrollere høyden av knebøy- og benkpresstativene samt forhøyninger til føttene før konkurransens start. Listen over løfternes stativhøyder skal underskrives med fullt navn eller med initialer etter kontrollen av løfteren eller treneren. Dette er i deres interesse. En kopi av dette offisielle dokument gis til juryen, speakeren og den ansvarlige for podiet.

## KONKURRANSESTYRING

### 1. Rundesystemet

- a) Ved innveiningen skal løfteren eller hans trener oppgi en startvekt for alle tre løft. Disse startvektene skal noteres på førsteforsøkskortet, underskrives av løfteren eller hans trener og oppbevares av den funksjonær som leder innveiningen. Speakerkortet utgjør dette førsteforsøkskort. Løfteren skal deretter ha utlevert 11 blanke kort til bruk under konkurransen. Tre til knebøy, tre til benkpress og fem til markløft. Det skal brukes forskjellige farger til de tre øvelser. Etter å ha avsluttet sitt første forsøk skal løfteren eller dennes trener beslutte seg for den vekt som han ønsker i andre forsøk. Denne vekt skal noteres i rubrikken "2. forsøk" og leveres til sekretæren for konkurransen eller en annen dertil utnevnt funksjonær før utløpet av tidsfristen på et minutt. Samme prosedyre gjelder ved 2. og 3. forsøkene i alle tre øvelser. Ansvaret for å levere forsøkskortene innenfor tidsfristen påhviler ene og alene løfteren eller dennes trener. Med rundesystemet er det ikke lengre noe behov for mange sekretærer idet forsøkskortet skal leveres direkte til den utpekte funksjonær. Eksempler på forsøkskort vises nedenfor. Husk at rubrikken til førsteforsøkene på de kort som løfteren har fått utlevert kun skal brukes til en ev. endring av førsteforsøkene. På samme måte skal 4. og 5. rubrikk i markløft kun brukes til de to tillatte endringer av 3. forsøket, hvis slike ønskes. I enkeltøvelsen benkpress skal det brukes et kort i likhet med det som brukes i markløft.

### Speakerkort:

SPEAKERKORT					
Navn, fornavn:			Fødselsdag:		
Nasjon:		Kroppsvekt:		Klasse:	
Wilks-formel:			Loddtrekningsnr.:		
Underskrift: løfter / trener					
Øvelse	1. forsøk	2. forsøk	3. forsøk	Beste forsøk	4. forsøk
Knebøy					
Benkpress					
Subtotal					Subtotal
Markløft					
Grupper: 1, 2, 3, 4, 5		Plassering:		Wilks-poeng:	
				Sammenlagt	

### Forsøkskort:

Knebøy	Benkpress	Markløft
Navn.....	Navn.....	Navn.....
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk	1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk	1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk
		1. endr. <input type="text"/> 2. endr. <input type="text"/>
Underskrevet: .....	Underskrevet: .....	Underskrevet: .....

- b) Når det deltar 10 eller flere løftere i en klasse, kan det gjerne dannes grupper som består av ca. like mange løftere i hver. Det skal imidlertid dannes grupper når det er 15 eller flere løftere i samme klasse. En klasse kan være en enkelt vektklasse eller enhver sammensetning av vektclasser, alt etter hvordan arrangøren ønsker å presentere løfterne. I rene benkpressmesterskap tillates inntil 20 løftere i en gruppe.
- c) Gruppesammensetningen avgjøres ut fra løfternes beste sammenlagresultat som er oppnådd ved nasjonale eller internasjonale stevner innenfor de 12 foregående måneder. Løfterne med de laveste sammenlagresultat utgjør den første gruppen, og løftere med stadig stigende sammenlagresultat danner om nødvendig ytterligere grupper. Hvis en løfter ikke har en sammenlagt innenfor de siste 12 måneder, skal løfteren automatisk plasseres i første løftegruppe. Dette gjelder også løftere som ønsker å flytte opp eller ned i vektclassene i forhold til deres opprinnelige påmelding.

- d) Hver løfter tar sitt første forsøk i første runde, andre forsøk i annen runde og tredje forsøk i tredje runde.
- e) Når en gruppe består av færre enn 6 løftere, skal det tildeles en ytterligere tidsfrist ved avslutningen av hver runde på følgende måte: I tilfelle av 5 løftere tillegges et minutt; ved 4 løftere 2 minutter; ved tre løftere tre minutter. 3 minutter er det maksimale tidstillegg som tillates ved avslutningen av en runde. Hvis en løfter skal løfte to ganger etter hverandre, mens klokken løper i forbindelse med tidstillegg, er 3 minutter det maksimale tillegg han kan få. Når det ytes tidstillegg, skal skivene først tas av og andre skiver settes på ved utløpet av tilleggstiden, og deretter har løfteren ett minutt til å starte løftet.
- f) Stangen skal belastes med gradvis økende vekt i hver runde. Det kan på intet tidspunkt tillates å redusere stangens vekt i en runde med unntagelse av de feil som er beskrevet under pkt. "i", og da først ved avslutningen av runden.
- g) Løftenes rekkefølge i hver runde bestemmes av løfternes valg av vekt i deres forsøk. Hvis to løftere velger samme vekt, skal løfteren med det laveste loddtrekningsnummer fra innveiningen løfte først. Det samme gjelder ved forsøk i 3. runde i markløft, hvor vekten kan endres to ganger, med forbehold av at stangen ikke allerede er belastet med løfterens opprinnelig valgte vekt og speakeren har annonsert løfteren.  
Eksempel: Løfter A med loddtrekningsnr. 5 ber om 250 kg. Løfter B med loddtrekningsnr. 2 anmoder om 252,5 kg. Løfter A klarer ikke de 250 kg. Kan løfter B senke vekten til 250 kg for å vinne? Nei, rekkefølgen av løftene bestemmes fortsatt av loddtrekningsnumrene.
- h) Hvis en løfter ikke klarer et forsøk, skal han ikke løfte to ganger etter hverandre, men skal vente til neste runde før han kan forsøke seg på samme vekt igjen.
- i) Hvis et forsøk i en av rundene mislykkes som følge av feil påsatt vekt, feil skivepåsatter- el. utstyrfeil, skal løfteren innvilges et nytt forsøk med riktig vekt. Hvis feilen skyldes en feil belastet stang, og forsøket ikke er påbegynt, skal løfteren gis valget imellom enten å fortsette og ta løftet på dette tidspunkt eller å få et nytt forsøk ved rundens avslutning. I alle andre tilfelle skal et ekstra løft tas ved rundens avslutning. Skulle løfteren være den siste i runden, skal han tildeles tre minutters pause før forsøket. Hvis han er den nest siste, skal han tildeles 2 minutter, og er han tredjesist, skal han ha et minutt tilleggstid. Her skal stangen, når det gis tilleggstid, belastes så snart forsøkskortet for høyningen er innlevert. Deretter skal tilleggstiden legges oppå det normale ene minutt som løfteren har til å starte løftet. Klokken settes i gang, og løfteren vil få den samlede tid til å starte løftet. Løftere som skal løfte to ganger etter hverandre vil få 4 minutter til å starte løftet. Hvis det er én løfter imellom, tildeles 3 minutter. Hvis det er to løftere imellom, tildeles 2 minutter, og alle øvrige løftere får det sedvanlige ene minutt til å starte forsøket.
- j) En løfter har rett til en vektendring i det første forsøk i hver øvelse. Vektendringen kan være høyere eller lavere enn den opprinnelig oppgitte vekt, og rekkefølgen i første runde vil endres i overensstemmelse med dette. Hvis han er med i første gruppe, kan denne endring foretas på et hvilket som helst tidspunkt inntil 3 minutter før starten på denne rundes første løft. De etterfølgende grupper kan endre vekten inntil det er tre forsøk igjen i den forrige gruppe. Speakeren skal gi beskjed om disse frister i god tid. Hvis det ikke er blitt gitt korrekt beskjed om disse frister, skal løfterne informeres om mulighetene for endring av førsteforsøkene, og løfteren kan deretter foreta en endring innen 1 minutt.
- k) En løfter skal gi beskjed om antall kilo til 2.- og 3.forsøkene innenfor et minutt etter at han har avsluttet et løft. Dette ene minutt teller fra det tidspunkt hvor lysene aktiveres for det forrige forsøket. Hvis det ikke oppgis noen vekt innenfor fristens utløp, vil vekten i neste forsøk høynes med 2,5 kg. Hvis løfteren har misset sitt forrige forsøk, og innen ett minutt ikke har gitt beskjed om vekt for neste forsøk, vil stangen lastes med samme vekt som i det mislykkede forsøket.
- l) De vekter som oppgis til 2.forsøkene i alle tre øvelser, kan ikke endres. På samme måte kan 3.forsøkene i knebøy og benkpress ikke endres. I henhold til denne regel kan et innlevert forsøk ikke trekkes tilbake. Stangen skal lastes med vekten oppgitt på forsøkskortet, og klokken skal løpe.
- m) I tredje runde av markløft er det tillatt med to vektendringer. Vektendringen kan være høyere eller lavere enn løfterens tidligere oppgitte tredjeforsøk. Disse endringer tillates imidlertid kun, hvis løfteren ikke er blitt kalt inn til forsøket og stangen ikke

allerede er blitt lastet med den tidligere oppgitte vekt. Hvis overdommeren har meldt stangen "klar" eller på annen vis har gitt uttrykk for dette, er løfteren forpliktet til forsøket.

- n) I enkeltøvelsen benkpress er konkurransereglene i hovedsak de samme som for trekamp. I 3. runde er to vektendringer tillatte, og reglene gjelder som under (m) ovenfor for markløft. Herav følger at forsøkskortet inneholder 2 felt til endringer.
- o) Hvis en klasse består av en enkelt gruppe, dvs. 14 løftere eller færre, skal det holdes 20 minutters pause mellom de enkelte øvelser for å sikre tid til oppvarming og gi rikelig tid til å rengjøre podiet etc.
- p) Når det er to eller flere grupper i en klasse, og det kun anvendes ett podium, vil gruppene kunne løfte vekselvis. Det vil følgelig ikke være behov for annen pause enn det som er nødvendig for å klargjøre podiet, etc.  
Hvis det f.eks. er to grupper som deltar i en klasse, vil den første gruppen avslutte alle tre runder i knebøy. Denne vil umiddelbart bli etterfulgt av den andre gruppen som vil avslutte sine tre runder i knebøy. Podiet vil nå bli gjort klar til benkpress, og den første gruppe vil avslutte sine tre runder i benkpress og straks bli etterfulgt av den andre gruppen som vil avslutte sine tre runder i benkpress. Deretter vil podiet bli gjort klart til markløft, og første gruppe avslutter sine tre runder i markløft umiddelbart etterfulgt av andre gruppe som avslutter sine tre runder. Med dette system unngås enhver tidsspille, når man ser bort fra den tiden som er nødvendig for klargjøring av podiet mellom de enkelte øvelser.

## 2. Teknisk Komite i samarbeid med arrangøren utpeker følgende funksjonærer:

- (a) Stevnespeaker en nasjonal eller internasjonal dommer, være engelskkyndig og snakke vertsnasjonens språk.
- (b) Teknisk sekretær. En internasjonal dommer som bør kunne snakke og skrive engelsk samt vertsnasjonens språk.
- (c) Tidtager (en utdannet dommer).
- (d) Ekspedisjonssekretærer
- (e) Protokollførere
- (f) Skivepåsettere. Korrekt påkledning: Konkurransens T-skjorte eller en alminnelig T-skjorte som er lik for alle skivepåsetterne. Treningsbukser i én farge, lik for alle skivepåsetterne. Trenings- eller sportssko. Ytterligere funksjonærer kan utnevnes etter behov; f. eks. leger, paramedisinere m.fl.
- (g) Teknisk Kontrollør (en internasjonal dommer)

### Ansvarsområdene for de forskjellige funksjonærer er:

- (a) Speakeren er ansvarlig for en effektiv ledelse av konkurransen. Han er seremonimester og sørger for at forsøkene tas av løfterne på korrekt måte ut fra vekt og om nødvendig, loddtrekningsnummer. Han annonserer den korrekte vekt til neste forsøk og navnet på løfteren. Når stangen er lastet og podiet ryddet og klar til løfting, skal overdommeren gjøre speakeren oppmerksom på dette. Når speakeren annonserer at stangen er klar og løfteren er kalt til plattformen skal klokken startes. For å klargjøre: Når speakeren annonserer at stangen er "klar/lastet" (eng. "ready/loaded"), er løfteren forpliktet til forsøket. Forsøkene annonsert av speakeren skal vises på en resultatavle som skal oppstilles på et godt synlig sted med angivelse av løfternes navn samt loddtrekningsnummer.
- (b) Den tekniske sekretær skal være tilstede ved det tekniske møtet før konkurransen. Hvis Teknisk Komité eller et medlem herfra ikke er tilstede, skal den tekniske sekretær samle inn opplysninger om de tidspunkter hvor dommerne som i henhold til planen står til rådighet under konkurransen, er i stand til å dømme. Han vil fylle ut de nødvendige "dommer- og jurylister" med henblikk på konkurransen og informere dommerne om de kategorier de er blitt satt til å dømme i. Når de endelige påmeldinger etter det tekniske møte ligger klar,

sørger den tekniske sekretær for at det ligger en resultatliste, utstyrliste, liste til stativhøyde, innveiningsliste m.v. klar til hver kategori i konkurransen med alle deltagerens navn påført. Det kan også foretas loddtrekning på dette tidspunkt, så rekkefølgen for innveining og løftene er kjent. Han har også til oppgave å komme med speakerkort som omfatter alle kategoriens deltagere. Ovennevnte papirer vil sammen med et passende antall forsøkskort bli lagt i en konvolutt for hver kategori i konkurransen og gitt til overdommeren for gjeldende kategori. Den tekniske sekretær skal være tilstede ved hver innveining og informere dommerne ang. prosedyren og alle andre saker av betydning. Han bør være en kvalifisert internasjonal dommer, helst fra vertsnaasjonen og i stand til effektivt å ta seg av ethvert problem som måtte oppstå som følge av språkproblemer i stevnehallen. Det er stevnelederens (meet director) oppgave å fremskaffe alle de nødvendige blanketter/lister, så den tekniske sekretær kan utføre sitt arbeide. En utførlig funksjonsbeskrivelse samt dokumenter kan alle stevneledere få gratis fra Teknisk Komité.

- (c) Tidtageren er ansvarlig for nøyaktig å notere tidsintervallet mellom annonseringen om at stangen er klar og løfterens start av forsøket. Han har også til oppgave å registrere tidsfrister hvor det forøvrig er nødvendig; f.eks. skal en løfter forlate podiet innen 30 sekunder etter et forsøk. Når først klokken er satt i gang, kan den først stoppes ved tidsfristens utløp, ved start av et løft eller etter overdommerens skjønn. Det er derfor meget viktig at løfteren eller dennes trener kontrollerer høyden av knebøystativet før han blir kalt inn, da klokken settes i gang så snart stangen er blitt meldt klar. Alle ytterligere justeringer av stativet skal finne sted innenfor tidsfristen på et minutt, med mindre løfteren har fått registrert sin stativhøyde og skivepåsetterne har anvendt feil høyde. Det er derfor viktig at løfteren eller treneren har underskrevet stativhøydekortet fullt ut eller med initialer. Dette er et offisielt dokument som skal avgjøre enhver disputt. Løfteren skal påbegynne løftet innen tidsfristen på ett minutt, etter at han er blitt kalt inn til podiet av speaker. Hvis han ikke har startet innenfor denne tidsfrist, skal tidtageren rope "tid", og overdommeren skal gi den hørlige ordre "rack" (stativ) samtidig med en bakover bevegelse av armen. Forsøket vil bli erklært for "ikke løftet" og som et mislykket forsøk. Når løfteren starter sitt forsøk innenfor den foreskrevne tidsfrist, skal klokken stoppes. Når et løft regnes som påbegynt, avhenger av den øvelsen det er snakk om. I knebøy og benkpress faller starten sammen med dommerens startsignal. Se under avsnittet dommere, pkt. 3. I markløft skjer starten når løfteren gjør et bevisst forsøk på å løfte stangen.
- (d) Funksjonærens ansvar er å samle inn vektangivelsene for de ønskede forsøk fra løfterne eller deres trenere og gi opplysningene uforandret videre til stevnespeakeren. Løfteren har et minutt etter avslutningen på et løft til å meddele speakeren, via funksjonæren, den ønskede vekt til det neste løft.
- (e) Protokollførerne har til oppgave å registrere nøyaktig konkurransens resultater og ved avslutningen sikre at de tre dommere underskriver de offisielle resultatlistene, rekordskjemaer og alle andre dokumenter som krever underskrift. Speakeren skal huske (over mikrofonen) å minne dommerne på dette innen de forlater hallen.
- (f) Skivepåsetterne skal sette på skiver og ta av skiver på stangen, justere knebøy- og benkpresstativene etter ønske, rense stangen og podiet på overdommerens forlangende og sørge for at podiet er i orden og ser pent og rent ut under hele konkurransen. På intet tidspunkt kan det være under to eller flere enn fem skivepåsettere tilstede på podiet. Når løfteren gjør seg klar til forsøket, kan skivepåsetterne hjelpe ham med å ta stangen ut av stativet. De kan også hjelpe med å legge stangen på plass etter forsøket. De kan imidlertid ikke berøre løfteren eller stangen under selve løftet, dvs. i tidsrommet mellom start- og avslutningssignalene. Det eneste unntak fra denne regel er hvis forsøket virker farlig og ser ut til å ville ende med å forårsake en skade på løfteren. I så fall kan skivepåsetterne enten på overdommerens eller løfterens forlangende trå til og avlaste ham. Hvis løfteren går glipp av et ellers korrekt utført løft p.g.a. en feil fra skivepåsetternes side, kan han etter dommernes og juryens skjønn tildeles et nytt forsøk ved rundens avslutning.
- (g) Før løfteren går på plattingen skal Teknisk Kontrollør påse at løfteren er den som er annonsert, og at han har korrekt utstyr.



1. Under en hvilken som helst konkurranse som finner sted på et podium eller en scene, har kun løfteren og hans trener, jurymedlemmene, fungerende dommere, skivepåsettere og Teknisk Kontrollør rett til å oppholde seg omkring podiet eller på scenen. Under løftets utførelse kan kun løfteren, skivepåsetterne og dommerne befinne seg på podiet. Trenerne skal forbli innenfor det av juryen eller det av den bemyndigede tekniske funksjonær utpekte trenerområde. Trenerområdet skal være definert på en slik måte at treneren kan plassere seg med god utsikt til løfteren med mulighet til å gi instruksjoner og signaler til løfteren om tekniske detaljer (som dybden i knebøy). Treneren må være iført overtrekksdress.
2. En løfter kan ikke ta på bind, rette på sitt utstyr el. bruke ammoniakk når han befinner seg i nærheten av podiet og kan ses av publikum. Den eneste unntagelse fra denne regel er at han kan spenne beltet.
3. I en internasjonal konkurranse mellom to løftere eller to nasjoner som avvikles i forskjellige kroppsvektkategorier, kan løfterne løfte vekselvis uansett den valgte vekt. Den løfter som anmoder om den letteste vekt i sitt første løft, skal løfte først og fastsetter dermed rekkefølgen for de deretter følgende løft i denne øvelse.
4. I konkurranser godkjent av IPF skal vekten alltid være delelig med 2,5 kg. Med mindre det er et rekordforsøk så må vektøkningen være minst 2,5 kg mellom alle forsøk.

(a) Ved et rekordforsøk skal stangens vekt være minst 0,5 kg over den gjeldende rekord..

(b) Under konkurransens gang, kan det hende at en løfter mer om et rekordforsøk som ikke er delelig med 2,5. Hvis forsøket er godkjent, vil det plusses på resultatlisten både for enkeltøvelsen og sammenlagresultatet.

(c) Det kan gjøres rekordforsøk i ethvert eller alle løfterens forsøk.

(d) Løfterne kan kun be om vektøkninger på under 2,5 kg til rekordforsøk innenfor det mesterskap han deltar i. En master som deltar i herrenes åpne mesterskap kan derfor ikke innvilges en vektøkning på under 2,5 kg for å sette en masterrekord.

(e) Hvis en løfter i den etterfølgende runde ber om en vekt som ikke er delelig med 2,5 kg, for å slå en rekord, kan følgende skje:

Eksempel 1: Den gjeldende rekord lyder på 302,5 kg. Løfteren A klarer i knebøy 300 kg i første forsøk og ber om 303,5 kg. Løfteren B klarer 305 kg i sitt første forsøk. Nå skal løfteren A's andre forsøk settes ned til 302,5 kg.

Eksempel 2: Den gjeldende rekord lyder på 300 kg. Løfteren A ber kun om en høyning på 1 kg (301 kg) etter å ha klart 300 kg i første forsøk. Løfteren B klarer 305 kg i første runde, og skal i henhold til reglene gå minst 2,5 kg opp og be om 302,5 kg.

5. Overdommeren er enansvarlig for de beslutninger som tas i tilfelle av feil lasting eller ukorrekte annonseringer fra stevnespeakeren. Hans avgjørelser gis til stevnespeakeren som deretter gir den korrekte annonsering.

#### Eksempler på feil i vekt påsettingen:

(a) Hvis stangen lastes med en vekt som er lettere enn den løfteren anmodet om, og forsøket lykkes, kan han akseptere det godkjente forsøk eller velge å gjøre forsøket om igjen med den vekt han opprinnelig bad om. Hvis forsøket ikke lykkes, får han tildelt ytterligere et forsøk med den vekt han opprinnelig ba om. I begge ovennevnte tilfelle kan ytterligere forsøk kun tas ved avslutningen av den runden hvor feilen skjedde.

(b) Hvis stangen lastes med en vekt som er tyngre enn den løfteren ba om og forsøket lykkes, vil forsøket bli godkjent. Vekten kan imidlertid deretter senkes hvis andre løftere har bedt om en lavere vekt. Hvis forsøket ikke lykkes, vil løfteren få tildelt et nytt forsøk ved avslutningen av runden hvor feillastingen oppstod.

(c) Hvis belastningen ikke er den samme på begge sider av stangen eller det skjer en forandring av stangen eller skivene under utførelsen av løftet eller podiet ikke er i

orden - og løfteren klarer forsøket - kan han akseptere forsøket eller velge å ta det om igjen. Hvis det godkjente løft ikke er delelig med 2,5 kg, vil den lavere vekt som er delelig med 2,5 kg bli registrert på resultatlisten. Hvis forsøket mislykkes, vil løfteren få tildelt ytterligere et forsøk, men ytterligere forsøk kan først tas ved rundens avslutning.

- (d) Hvis stevnespeakeren begår en feil og annonserer en vekt som er lettere eller tyngre enn den løfteren ba om, treffer overdommeren de samme beslutninger som gjelder for feil i vektpåsettingen.
- (e) Hvis det av en eller annen grunn ikke er mulig for løfteren eller hans trener å være i nærheten av podiet og følge med i konkurransens utvikling, og løfteren går glipp av et forsøk fordi speakeren unnlot å kalle ham inn til den rette vekt, kan vekten senkes til det anmodede antall kilo, og løfteren får deretter lov til å ta sitt forsøk ved rundens avslutning.

6. Tre feilslåtte forsøk i en av øvelsene utelukker automatisk løfteren fra sammenlagtkonkurransen, men han kan fortsatt konkurrere for premier i de individuelle øvelsene.

- 7. Bortsett fra hjelpen med å ta stangen ut av stativet kan løfteren ikke motta noen hjelp fra skivepåsetterne med hensyn til å finne den riktige posisjon til løftet.
- 8. Ved avslutningen av et forsøk skal løfteren forlate podiet innen 30 sekunder. Hvis denne regel ikke overholdes, kan det medføre underkjent forsøk alt etter dommernes skjønn. Reglen med de 30 sekunder ble kun innført til hjelp for løftere som fikk en skade under løftet eller for handikappede, f.eks. blinde løftere.
- 9. Hvis en løfter under oppvarming eller konkurranse kommer til skade eller på annen måte viser tegn på en tilstand som kunne tyde på at han utsetter sin helse og velbefinnende for fare, har den offisielle lege rett til å undersøke ham. Hvis legen mener at det ikke vil være tilrådelig å la løfteren fortsette, kan han i samråd med juryen kreve at løfteren trekkes ut av konkurransen. Laglederen og treneren skal offisielt informeres om en slik beslutning. Hvis det oppstår "ulykker" på podiet eller i oppvarmingsrommet, og stangen eller podiet må rengjøres for blod eller hud, anbefales det å bruke 1 del aseptisk rengjøringsmiddel i 10 deler vann for å unngå smitte.
- 10. Enhver løfter eller trener som p.g.a. dårlig oppførsel ved eller på konkurransepodiet kan sies å bringe sporten i vanry, skal få en offisiell advarsel. Hvis samme forhold gjentar seg, kan juryen eller dommerne i mangel av en jury, diskvalifisere løfteren eller treneren og gi treneren og/eller løfteren ordre til å forlate konkurransestedet. Laglederen skal ha offisiell meddelelse om både advarsel og diskvalifikasjon.
- 11. Juryen og dommerne kan ved flertalsbeslutning straks diskvalifisere en løfter eller en funksjonær, hvis de mener at den dårlige oppførsel er av en så alvorlig karakter at den bør medføre øyeblikkelig diskvalifikasjon fremfor en offisiell advarsel. Laglederen skal informeres om diskvalifikasjonen.
- 12. Ved internasjonale konkurranser skal alle protester mot dommeravgjørelser, klager over konkurransens avvikling eller over oppførselen hos enhver person eller personer som deltager i konkurransen, stiles til juryen. Juryen kan kreve at protesten leveres i skriftlig form. Klagen eller protesten skal leveres til formannen for juryen av laglederen, treneren eller hvis disse ikke er tilstede, av løfteren. Dette skal skje umiddelbart etter den begivenhet som ga anledning til protesten eller klagen. Det vil ikke bli tatt stilling til klagen, hvis ovennevnte vilkår ikke er oppfylt.
- 13. Hvis det er nødvendig, kan juryen midlertidig avbryte konkurransen og trekke seg tilbake for å ta stilling til domsavsigelsen. Etter behørig overveielse og etter å ha truffet en flertalsavgjørelse kommer juryen tilbake, og formannen vil informere klageren om beslutningen. Juryens avgjørelse er endelig og kan ikke appelleres til noen annen instans. Når konkurransen etter pausen skal gjenopptas, skal den første løfter tildeles en pause på tre minutter før han skal starte løftet. Hvis klagen er rettet mot en løfter eller funksjonær fra et konkurrerende lag, skal den skriftlige klagen ledsages av et kontant beløp på 75 Euro eller et tilsvarende beløp i annen valuta. Hvis juryen i sin avgjørelse mener at klagen er av likegyldig eller ondsinnet art, kan hele beløpet eller en del av dette holdes tilbake og gis til IPF etter juryens skjønn.

## **DOMMERNE**

1. Det skal være tre dommere, hoveddommer og tre sidedommere. Deres internasjonale dommerkort skal være gyldig, og plasseres på jurybordet sammen med teknisk kontrollørs gyldige internasjonale dommerkort.
2. Hoveddommer er ansvarlig for å gi de nødvendige dommersignaler for alle tre løft.
3. De nødvendige dommersignalene er følgende:

Løft	Begynnelse	Avslutning
Knebøy	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse med armen sammen med det hørlige signal "squat" (bøy)	Et visuelt signal bestående av en bakover bevegelse sammen med det hørlige signal "rack" (på plass)
Benkpress	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse av armen sammen med det hørlige signal "start".  Under løftet:  Den hørbare kommandoen "Press" etter at stanga ligger urørlig på brystet.	Et visuelt signal bestående av en bakover bevegelse sammen med det hørlige signal "rack" (på plass)
Markløft	Intet signal nødvendig.	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse med armen sammen med det hørlige signal "Down" (ned).
Når en løfter mislykkes i å fullføre et knebøy eller benkpress skal dommersignalet være «rack» («på plass»)		

4. Når stangen er på plass i stativet el. på podiet ved avslutningen av et løft, skal dommerne kunngjøre sine avgjørelser ved hjelp av lys. Hvitt for et godkjent løft og rødt for et underkjent løft. Deretter vil kortene bli løftet i været for å fortelle årsaken, hvis løftet underkjennes.
5. De tre dommere kan sette seg rundt podiet på det sted de mener er mest hensiktsmessig rent synsmessig ved alle tre øvelser. Dog skal overdommeren huske på at han skal være lett å se for løfterne i knebøy eller markløft. Sidedommene må ta hensyn til at de må være synlige for overdommeren slik at han ser at de hever armen.
6. Før konkurransen skal dommerne i fellesskap påse at:
  - (a) Podiet og konkurranseutstyret i alle henseender er i overensstemmelse med reglene. Stenger og skiver er kontrollert m.h.t., nøyaktighet i vekt. Defekt utstyr skal avvises. En reservestang med låser skal være tilgjengelig.
  - (b) Vekten virker korrekt og er nøyaktig (sertifisert).
  - (c) Løfterne blir innveid innenfor vekt- og tidsgrensene for deres kategori.
  - (d) Løfternes bekledning og personlige utstyr i alle henseender er kontrollert og i overensstemmelse med reglene.

Det er løfterens plikt å sikre at alle de gjenstander han ønsker å bære på podiet er blitt vist til de dommere som kontrollerer utstyr, og er blitt godkjent. Hvis det oppdages at en løfter bærer eller bruker en gjenstand som ikke er blitt levert til kontroll, kan løfteren bli straffet for dette, f.eks. diskvalifikasjon av det siste forsøk.

7. Under konkurransen skal dommerne i fellesskap sikre at:
  - (a) At vekten på stangen stemmer overens med den stevnespeakeren annonserer. Dommerne kan utstyres med et vektpåsettings skjema for denne kontrollen. Denne oppgave er de tre dommers felles ansvarsområde.
  - (b) På podiet skal løfterens drakt og personlige utstyr imøtekomme reglene. Hvis en dommer har grunn til å betvile en løfters hederlighet i så henseende, kan han etter løftets avslutning informere overdommeren om sin mistanke. Formannen for juryen skal da undersøke løfterens drakt og personlige utstyr. Hvis han finnes skyldig i å bære en ulovlig artikkel, bortsett fra en gjenstand som ved en feiltagelse er blitt godkjent av dommerne, skal han øyeblikkelig diskvalifiseres fra konkurransen. Hvis

han bærer utstyr som dommerne ved en feiltagelse har godkjent, og det løft han foretok da problemet ble oppdaget, ble godkjent, skal løfteren ha et nytt forsøk (etter å ha tatt av det ulovlige utstyr ) ved rundens avslutning.

8. Forut for starten av en knebøy eller benkpress skal sidedommerne rekke hånden i været og holde den oppe inntil løfteren er i korrekt posisjon for å starte løftet. Hvis det blant dommerne er et flertall for at det er begått en feil, skal overdommeren ikke gi startsignal. Løfteren kan bruke den resterende del av tidsfristen til å rette stangens plassering eller startposisjonen, så han kan motta startsignalet. Når først løftet er påbegynt, skal sidedommerne ikke markere i tilfelle av feil begått under utførelsen av løftet.
9. Dommerne skal avholde seg fra å komme med kommentarer og må ikke motta noe dokument eller noen muntlig beskjed om konkurransens utvikling. Derfor er det viktig at hver løfters loddrekningsnummer står sammen med løfterens navn på resultatavlen, så dommerne kan følge utviklingen i rekkefølgen av løftene.
10. En dommer må ikke prøve å påvirke de øvrige dommers avgjørelser.
11. Overdommeren kan rådføre seg med sidedommerne, juryen eller enhver annen funksjonær etter behov for å kunne fremskynde konkurransen.
12. Etter eget skjønn kan overdommeren be om at stangen og/eller podiet blir rengjort. Hvis en løfter eller trener anmoder om rensning av stangen og/eller podiet, skal anmodningen stilles til overdommeren og ikke skivepåsetterne. I siste runde i markløft skal stanga rengjøres før hver forsøk, og også i de to første rundene hvis løfteren eller lagleder/trener ønsker det.
13. Etter konkurransen skal de tre dommere underskrive de offisielle resultat- og rekordlister og alle andre dokumenter som krever underskrift.
14. I internasjonale konkurranser velges dommerne av Den tekniske Komité og de skal ha bevist sin kompetanse ved internasjonale og nasjonale mesterskap.
15. I internasjonale konkurranser kan det ikke utvelges to dommere fra samme nasjon til å dømme i samme kategori i konkurranser med flere enn to nasjoner. Hvis en kategori består av mer enn en pulje, skal alle puljer ha de samme dommerne. Hvis dommerbytte er nødvendig, skal det skje mellom øvelsene slik at alle løfterne har de samme dommerne i samme øvelse.
16. Utvelgelsen av en dommer som hoveddommer i én kategori utelukker ikke at han blir valgt som sidedommer i en annen kategori.
17. Ved verdensmesterskap eller andre mesterskap hvor det vil skje forsøk på å slå en verdensrekord, kan kun IPF kategori 1 og kategori 2- dommere dømme. Hver nasjon kan melde på maks. tre dommere til et verdensmesterskap, pluss ekstra kategori I dommere som kan sitte i juryen hvis det mangler dommere. Alle som nomineres som dommere til et mesterskap må være tilgjengelig dommeroppgaver i minst to dager.
18. Dommerne og jurymedlemmene skal være kledd som følger:

Herrer	<i>Om vinteren</i>	<u>Mørkeblå blazer</u> med dertil hørende IPF emblem på blazerens venstre brystlomme, <u>grå bukser</u> samt en <u>hvit skjorte</u> og <u>korrekt IPF-slips</u>
	<i>Om sommeren</i>	<u>Hvit skjorte</u> , <u>grå bukser</u> og korrekt IPF-slips.
Kvinner	<i>Om vinteren</i>	<u>Mørkeblå blazer</u> med korrekt IPF-emblem på venstre side av brystet, <u>grått skjørt</u> eller <u>bukser</u> og en <u>hvit bluse</u> eller <u>skjorte</u> og korrekt IPF-skjerf/slips.
	<i>Om sommeren</i>	<u>Grått skjørt</u> eller <u>bukser</u> og en <u>hvit bluse</u> eller <u>skjorte</u> .

IPF-emblemer og -slips er røde for kategori I dommere og blå for kategori II dommere. Det er opp til juryen å avgjøre, om det skal brukes vinter- eller sommertøy. Treningssko passer dårlig til blazeren og buksene. Det bør benyttes pene sko.

19. Gjeldende kvalifikasjoner for en kategori II dommer er følgende:
  - (a) En nasjonal dommer som har vært aktiv minimum de siste to år, og som innenfor denne perioden har dømt minimum to nasjonale styrkeløftmesterskap.
  - (b) Må bli anbefalt av sitt nasjonale forbund.
  - (c) Skal bestå den skriftlige og praktiske kategori II prøve ved et verdensmesterskap, et kontinentalt mesterskap, eller et regionalt mesterskap.
  - (d) Skal oppnå en score på 90% eller mer både ved de skriftlige og muntlige prøver.
20. En kategori I-dommers kvalifikasjoner er følgende:
  - (a) Skal ha vært kategori II dommer av god standard i minst 4 år.

- (b) Skal ha dømt ved minst 4 internasjonale mesterskap (som kvalifisering teller verdensmesterskapene i benkpress ikke med).
  - (c) Skal bestå den praktiske kategori I prøve ved et hvilket som helst verdensmesterskap (med unntagelse av VM i benkpress), et kontinentalt mesterskap, en regional konkurranse eller en internasjonal turnering.
  - (d) Skal ha dømt minst 75 forsøk, hvorav de 35 skal være i knebøy som overdommer. Førsterundeforsøkene teller ikke med.
  - (e) Kandidaten skal også krediteres for 25 poeng og ha en kompetansevurdering av eksaminatoren/eksaminatorene under utstyrkontrollen, innveiningen og under arbeidet på podiet. Det vil bli foretatt et fradrag på 0,5 poeng for enhver feil i henhold til de tekniske regler. Eksaminator skal være medlem av IPFs Tekniske Komité eller en funksjonær utpekt av Teknisk Komité og Dommerregistrar.
  - (f) Kandidaten skal klare en score på minst 90% av sin samlede eksaminasjon. Heri inngår de 75 poeng fra beslutningene truffet på podiet ut fra juryens avgjørelser – og ikke de to øvrige dommeres. De øvrige 25 poeng kommer fra avgjørelsene truffet under utførelsen av de øvrige plikter, dvs. utstyrkontroll, innveining og inspeksjon av podiet.
  - (g) Skal utpekes av det nasjonale forbund til formannen for Teknisk Komité og Dommerregistrar tre måneder forut for eksaminasjonen. Grunnlaget for å bli utpekt bør være følgende:
    1. Kandidatens kompetanse som dommer.
    2. Tidligere status som kategori II dommer.
    3. Villighet til å være disponibel som dommer ved fremtidige internasjonale stevner.
    4. Må snakke og forstå engelsk
  - (h) Et krav til en kategori I kandidat er at han/hun er i stand til å konversere på engelsk på et ferdighetsnivå som tillater fullstendig forståelse i diskusjoner når de bes delta i jurytjeneste.
21. Utvelgelsen av en kandidat m.h.t. en eksaminasjon under IPF er underkastet følgende kriterier:
- (a) Antallet av mottatte innstillinger.
  - (b) Antallet av de eksaminasjonssteder som er til rådighet.
  - (c) Det løpende behov for kategori I dommere i de forskjellige nasjoner.
22. Prøveprosedyren er som følger.
- (a) Kategori 2: En skriftlig eksaminasjon vil finne først finne sted, når det har vært avholdt et grundig og omfattende kurs med gjennomgang av reglene under ledelse av en godkjent kategori I dommer som er blitt utnevnt til hovedeksaminator av IPFs Tekniske Komité. En praktisk eksaminasjon etterfølger den skriftlige under en konkurranse, hvor kandidaten skal sitte som sidedommer og dømme i alt 100 løft, hvorav 40 skal være i knebøy. Kandidaten skal i dette tidsrom nøye vurderes av minst én internasjonal kategori I-dommer. Kandidaten skal oppnå en score på minst 90% i alle sine avgjørelser sammenlignet med et flertall av bedømmernes vurdering. Bedømmelsen begynner med førsterundeforsøkene. Skriftlig og praktisk kategori 2 eksamen kan bare holdes i forbindelse med internasjonale og regionale styrkeløftmesterskap.

(b) Kategori I: Det vil kun bli avviklet en praktisk prøve for en kandidat ved et verdensmesterskap (med unntagelse av VM i benkpress), kontinentale mesterskap, regionale konkurranser eller internasjonale turneringer. Kandidaten vil bli nøye vurdert av juryen. Kandidaten skal oppnå en score på minst 90% i alle sine avgjørelser sammenlignet med et flertall av jurymedlemmenes vurdering inklusive kandidatens kompetanse m.h.t. å ivareta alle andre oppgaver som utstyrkontroll, innveiningsprosedyre m.v. Den første rundes forsøk teller ikke med, og bedømmelsen begynner med 2.forsøkene.

23. Eksaminasjonsgebyret skal betales til dommerregistratoren før eksaminasjonen. Alle prøvens bedømmelsesark skal utfylles av den/de eksaminerende dommer(e). Når prøven er slutt, skal kandidaten orienteres om prøvens resultat. De utfylte bedømmelsesark skal sammen med eksaminasjonsgebyret sendes til dommerregistratoren.
24. Etter å ha mottatt prøvens resultater skal dommerregistratoren informere kandidatens nasjonale forbunds sekretær om resultatene og sende beviser om at prøven er bestått m.v. til kandidaten.
25. En kandidat som skal opp til en praktisk prøve vil bli eksaminert av juryen (til kat. 1) eller den/de utpekte eksaminerende dommer(e) (til kat. 2) som avgjør om kandidaten består eller stryker.
26. En dommers forfremmelse gjelder fra den dag han har bestått prøven.
27. Kandidater som ikke består prøven, skal vente minst seks måneder før de igjen kan gå opp til prøven.
28. Registrering:
  - (a) Alle dommere skal registreres på nytt i IPF, for å opprettholde deres nåværende kvalifikasjoner og på et passende nivå.
  - (b) Re-registreringen skal finne sted den 1. januar hvert olympiske år.
  - (c) Det er dommerens eget nasjonale forbunds ansvar å innsende det nødvendige registreringsbeløp på 50 Euro til IPFs kasserer sammen med en kort oversikt over de internasjonale og nasjonale dommeroppgaver han har hatt i den foregående registreringsperiode.
  - (d) En dommer som ikke har vært aktiv i en fireårs periode eller unnlater å la seg registrere, mister sin rett til å fungere som dommer. Han vil da måtte ta en ny prøve.
  - (e) Et dommerkort som er blitt utstedt mindre enn 12 måneder før de olympiske leker, skal først fornyes det etterfølgende olympiske år pr. 1. januar.
29. IPFs dommerregistrator skal sende hvert nasjonale forbund følgende:
  - (a) En liste over nåværende dommere med korrekt registrerte kreditiver. Oppdateres hvert år.
  - (b) En liste over de dommere som skal la seg registrere for å bevare deres kreditiver.
30. For å kunne bli registrert på nytt skal internasjonale dommere, både kategori 1 og 2, skal ha dømt minst to internasjonale og to nasjonale mesterskap i fireårsperioden mellom de olympiske år. Ett nasjonalt benkpressmesterskap og ett utstyrsfritt mesterskap kan tillates for re-registrering.

## **JURYEN OG DEN TEKNISKE KOMITÉ**

### **Jury**

1. Ved verdensmesterskap og kontinentale mesterskap utpekes det en jury som skal presidere over konkurransene.
2. Juryen skal bestå av tre eller 5 kat. 1 dommere, og hvis det ikke er et medlem av Teknisk Komité tilstede, skal den med størst ansiennitet utpekes som formann for juryen. Femmannsjury kan kun forekomme på World Games eller styrkeløft-VM i åpen klasse.
3. Jurymedlemmene skal alle være fra forskjellige nasjoner med unntagelse av formannen for IPF og formannen for Teknisk Komité.
4. Juryens funksjon er å sikre at de tekniske regler følges korrekt.

5. Under konkurransen kan juryen ved flertallsavstemning erstatte enhver dommer som ved sine avgjørelser, etter juryens mening, viser seg å være inkompetent. Dommeren skal forut for utskiftningen ha mottatt en advarsel.
6. Dommernes upartiskhet kan ikke betviles, men en dommerfeil kan begås i god tro. I slik et tilfelle skal dommeren ha lov til å forklare årsaken til den avgjørelse som er skyld i advarselen.
7. Hvis det stilles en protest til juryen mot en dommer, skal dommeren straks informeres om protesten. Juryen bør ikke unødvendig stresse dommerne på podiet.
8. Hvis det begås en alvorlig dommerfeil som ikke er i overensstemmelse med de tekniske regler, kan juryen treffe de nødvendige foranstaltninger til å rette feilen. Etter deres skjønn kan de gi løfteren ytterligere et forsøk.
9. Kun i ekstreme situasjoner, hvor det er skjedd en tydelig eller grov dommerfeil, kan en enstemmig jury etter samråd med dommerne endre en avgjørelse. Kun 2-1 dommeravgjørelser kan vurderes omgjort.
10. Medlemmene av juryen skal plasseres så de sikres fritt utsyn over konkurransen.
11. Før hver enkelt konkurranse skal formannen for juryen klart sikre seg at medlemmene av juryen har et inngående kjennskap til deres funksjon og til alle nye bestemmelser som endrer eller supplerer reglene i den nåværende utgave av regelsamlingen.
12. Utvelgelsen av løftere til dopingkontroll skal alltid gjøres av Dopingkommisjonen..
13. Hvis det spilles musikk i forbindelse med løftningen, bestemmer juryen lydstyrken. Musikken skal stanses når løfteren løfter av stangen i knebøy og benkpress, og når løfteren starter markløftet.
14. Dommerkortene må signeres når vektlassen er avsluttet.

#### **IPFs tekniske komité**

- 1) Består av en formann som skal være kat. En dommer valgt av kongressen, og opp til ti medlemmer fra forskjellige nasjoner utvalgt av IPFs styre i samråd med formannen for Teknisk Komité og en løfterrepresentant.
  - 2) Har til oppgave å undersøke alle krav og forslag av teknisk art som tilsendes IPF fra de tilsluttede forbund.
  - 3) Utpeker overdommeren, sidedommerne og juryen for verdensmesterskap.
  - 4) Trener og instruerer de dommere som ikke har nådd internasjonalt nivå ennå, og reeksaminerer dem som allerede har nådd dette nivået.
  - 5) Informerer IPF-kongressen, formannen og generalsekretæren via Dommerregistrar om hvilke dommere som er kvalifiserte til å dømme etter eksamen eller en reeksaminasjon.
  - 6) Avholder kurser for dommere før enhver større konkurranse som f.eks. verdensmesterskapene. Utgiftene i forbindelse med disse kurs eller prøver dekkes av det arrangerende forbund.
  - 7) Foreslår på IPFs kongress opphevelse av en internasjonal dommers dommerkort, når dette er nødvendig.
  - 8) Utsender via styret materiale av teknisk art som har med treningsmetoder og utøvelsen av styrkeløft på konkurranseplan å gjøre.
- 10.
- (a) Er ansvarlig for å inspisere alt konkurranse- og personlig utstyr slik som det er definert i regelsamlingen, og utstyr som er blitt innsendt av forskjellige fabrikanter med det formål å kunne bruke ordene "Godkjent av IPF" i deres kommersielle annonser. Hvis den tilsendte artikkel/de tilsendte artikler overholder de gjeldende IPF-regler og bestemmelser, og IPF Executive Komite er enige med avgjørelsen fra Teknisk Komite skal det innkreves et gebyr av IPFs styre, og deretter vil det bli utstedt et godkjennessertifikat av Den tekniske Komité.
  - (b) Ved hvert års avslutning skal det sendes et fornyelsesgebyr, hvis størrelse avgjøres av IPFs styre, for hver artikkel til IPF m.h.t. en fornyelse av sertifikatet. Hvis det er blitt endret på designet, skal artikkelen innsendes til Den tekniske Komité igjen m.h.t. kontroll og fornyelse av sertifikatet.
  - (c) Hvis fabrikanten på et eller andre tidspunkt, etter at godkjennessertifikatet er blitt utstedt, endrer design på det konkurranse- eller personlige utstyr som tidligere var innsendt m.h.t. godkjennelse og det ikke lengre imøtekommer gjeldende IPF-regler og bestemmelser, skal IPF tilbakekalle godkjennelsen. IPF vil ikke utstede et nytt sertifikat før endringene i designet er blitt rettet, og artikkelen eller artiklene er blitt

## VERDENSREKORDER

### Internasjonale konkurranser:

1. Verdensrekorder kan kun settes i stevnene nevnt ovenfor. Det vil si mesterskap som er approberte og anerkjente av IPF. Verdensrekorder aksepteres uten veining av vektstangen eller løfteren, forutsatt at løfteren er blitt korrekt innveid før konkurransen og at dommerne eller Teknisk Komité har kontrollert vekten på vektstangen og skivene før konkurransen. De rekorder i herrenes kategorier 50-59 år som er høyere enn rekordene i kategorien 40-49 år, registreres som rekorder i kategorien 40-49 år. Rekorder i kategorien 60-69 som er høyere enn rekordene i 50-59 kategorien, registreres som rekorder i kategorien 50-59. Rekorder i kategorien 70+ som er høyere enn rekordene i 60-69 kategorien, registreres som rekorder i kategorien 60-69. 50-59. Kvinnenenes rekorder i kategorien 50-59 som er høyere enn rekordene i 40-49 kategorien, registreres som rekorder i kategorien 40-49. Rekorder i 60+ som er høyere enn rekordene i 50-59, registreres som rekorder i kategorien 50.59. På samme måte gjelder det for subjuniorenes 14/18-rekorder som er høyere enn rekordene i kategorien junior 19/23 at de registreres som rekorder hos juniorene.
  
2. Registreringskravene til en verdensrekord er følgende:
  - (a) Den internasjonale konkurransen skal avvikles under godkjenning av IPF.
  - (b) Enhver av de utøvende dommere skal være i besittelse av et gyldig internasjonalt IPF-dommerkort og være medlem av et nasjonalt forbund som er tilsluttet IPF. Det må være dommere fra tre ulike nasjoner, og det må være en trepersoners jury.
  - (c) Om dommerne fra alle medlemslandene gjelder det at de handler i god tro og på kompetent vis. Verdensrekorder kan kun godkjennes hvis angjeldende løfter blir dopingkontrollert umiddelbart etter konkurransen for hans vektklasse, og at kontrollen finner sted i henhold til IPFs regler. Resultatet av analysen skal være negativt, og skal videresendes til IPFs President innen 3 måneder etter konkurransen.
  - (d) Verdensrekorder kan kun settes med stenger og skiver som er på IPFs gjeldende liste over godkjent utstyr for bruk i IPF sanksjonerte konkurranser.
  - (e) For å få godkjent rekorder i individuelle løft (i styrkeløft) må løfteren også oppnå et sammenlagtresultat. Settes rekorden i benkpress enkeltløft, under et styrkeløftstevne, trenger han ikke å oppnå sammenlagtresultat, men må ha gjort et godt forsøk på dette.
  - (f) Hvis to løftere ber om samme vekt for å sette rekord, og den som løfter først etter trukket startnummer lykkes, må den neste løfteren legge på 0,5 kg på sitt forsøk for å sette rekord. Dette vil også gjelde sammenlagtrekord.
  - (g) Nye rekorder er kun gyldige hvis de overskrider den forrige rekorden med minst 0,5 kg.
  - (h) Alle rekorder satt under betingelsene listet ovenfor skal bli godkjent og registrert.
  
3. Verdensrekorder i enkeltøvelsen benkpress skal settes ved de overfor nevnte mesterskap kjent som enkelt løft, eller som i (a) nedenfor. Samme betingelser som for alle verdensrekorder.
  - (a) Hvis en løfter i en styrkeløftkonkurranse overskrider rekorden i enkeltøvelsen benkpress, vil hun/han også få rekorden i enkeltøvelsen dersom et bona fide forsøk er gjort i både knebøy og markløft.
  - (b) Hvis en løfter i enkeltøvelsen benkpress overskrider benkpressrekorden i styrkeløft, vil hun/han ikke få benkpressrekorden i styrkeløft.



## OPPDATERINGER AV TEKNISKE REGLER

Dato:	Kort beskrivelse av oppdateringen
17-11-13	<p><b>Av Inger Blikra</b>  <b>Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved innkorting av skulderstropper på drakter skal overskytende materiale over 3 cm vendes på undersiden og <u>ikke</u> syes tilbake og festes til stroppen</li> <li>• Kun IPF-godkjente knevarmere er tillatt.</li> <li>• Når knevarmere benyttes i utstyrsfrie konkurranser skal løfteren være i stand til å ta på knevarmerne uten assistanse.</li> </ul>
03-12-12	<p><b>Av Inger Blikra</b>  <b>Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen, samt rettelser av gamle feil.</b> Viktigste endringer/presiseringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er forbudt å klapse eller fike til løfteren synlig for publikum eller media</li> <li>• Ved innsyng av drakter er det forbudt å kutte av noe</li> <li>• Det skal ikke lenger dømmes for «mageløft» i benkpress</li> <li>• Dommere som nomineres til mesterskap må være disponible minst 2 dager</li> <li>• Kandidater til internasjonal dommer kategori 2 skal sitte som sidedommer på den praktiske prøven, og bedømmelsen begynner allerede med førsteforsøkene</li> <li>• Dersom to løftere ber om samme vekt for å sette verdensrekord og den som løfter først etter nummer-rekkefølgen lykkes, må neste løfter legge på 0,5 kg for å sette rekord.</li> </ul>
14-12-10	<p><b>Av Inger Blikra</b>  <b>Oppdatert i henhold til endringer på IPF-kongressen</b></p> <p>Side 3: 2) Verdensmesterskap for subjunior og junior i benkpress  Side 4: 4) Nye vektklasser  Side 5: 7) Klassefast påmelding, 5 tellende i lagkonkurransen, premie også til nr 2 og 3 på Wilks. Obligatorisk fremmøte og antrekk på premieutdeling  Side 6: Regler for stevnevekt  Side 8: Krav om og regler for nedtellingsklokke  Side 9 og 10: Endringer i dommerkort pga endrede regler for utførelse  Side 10: Rekord på resultattavlen. Listen over godkjent utstyr fryses  Side 11 og 12: Innskjerping om endringer/innsyng av drakter og skjorter  Side 14: Ny formulering om sko, og plaster kan være <u>rundt</u> tommel  Side 15: Avgift for sponsorlogo fastsettes av Executive  Side 16-18: Nye regler for utførelse. Knebøy: stangplassering tatt bort, Fotbevegelse sidelengs under løftet ikke tillatt, Fotbevegelse etter racksignalet tillatt. Benkpress: Begge pekefinger innenfor merkene selv ved skjevt grep, ujevn uttretting tillatt, fotbevegelse flatt på gulvet tillatt.  Markløft: Fotbevegelse sidelengs under løftet ikke tillatt.  Side 20: Antallspresiseringer om A og B-grupper  Side 21: I rene benkpressmesterskap tillates 20 løftere i samme pulje.  Side 22: Nye tidsfrister for endring av åpningsvekt, hhv 3 min og 3 løft.  Side 25: Beskrivelse av trenerområdet og krav til trenerens påkledning.</p>

	<p>Side 28: Samme dommere i samme øvelse for alle i samme vektklasse</p> <p>Side 29 og 30: IPF-skjerf for kvinnelige dommere. Kat I dommere må snakke og forstå engelsk.</p> <p>Side 31: Femmannsjury på WG og VM åpen tillatt. Enstemmig jury kan omgjøre 2-1 avgjørelser i samråd med dommerne. Dommerkortene skal signeres ved klaseslutt.</p> <p>Side 32: Verdensrekorder kan kun settes på internasjonale mesterskap.</p> <p>Side 33: Dopingdømte fratas verdens- og regionale rekorder og kan aldri sette rekord igjen.</p>
05-01-09	<p>Av Jan Baggerud Larsen</p> <p>Oppdatert i forhold til engelsk versjon 01-01-2009</p> <p>Side 4: 4) Nominering ekstra løftere i Masters</p> <p>Side 5: 9) Lagranking ved brudd på antidopingreglene</p> <p>Side 22: g) rekkefølge i 3. Runde i markløft</p> <p>Side 25: 4a) Rekordforsøk må være minst 0,5 kg høyere enn gjeldende rekord</p> <p>Side 28: 12) Stangen skal rengjøres i første og andre runde hvis løfter eller trener ønsker det</p>
26-02-07	<p>Av Vidar Tangen</p> <p>Side 25: 4a) og 4c) Endret rekordbestemmelser</p> <p>Side 28: Endret 19 a) til styrkeløftmesterskap</p> <p>Side 32: 2f) og 2h) Endret rekordbestemmelser</p>
07-12-2006	<p>Av Jan Baggerud Larsen</p> <p><b>Oppdatert oversettelse i henhold til nye regler bestemt på IPF kongressen 2006</b></p>
09-01-2006	<p>Av Jan Baggerud Larsen</p> <p><b>Oppdatert oversettelse i henhold til nye regler bestemt på IPF kongressen 2005:</b></p> <p>Side 3: Generelle regler for konkurranser i styrkeløft - Slettet punkt 1 f)</p> <p>Side 5: Generelle regler for konkurranser i styrkeløft - Omformulert punkt 13. Individuelle medaljer skal utdeles ved alle internasjonale mesterskap.</p> <p><b>Andre endringer:</b></p> <p>Side 16: Benkpress - Omformulert punkt 2.</p>
29-09-2005	<p>Av Jan Baggerud Larsen.</p> <p><b>- Side 33 punkt 12: Åpne verdensrekorder:</b> Feil i oversettelsen. For åpne verdensrekorder må kvinner klare <u>halvparten</u></p>

	<p>av klassegrensen for vektlassen i benkpress. I oversettelsen pr 28.2.05 stod det 75% av klassegrensen.</p> <p>Oppdatert norsk oversettelse slik at den er à jour med den engelske versjonen fra 16.8.05:</p> <p><b>- Side 6: Stenger og vektskiver:</b></p> <p>Kun stenger og skiver som har fått offisiell IPF-godkjennelse kan brukes ved IPF-verdensmesterskap <u>eller ved setting av verdensrekorder.</u></p> <p><b>- Side 10 og 11: T-skjorte og støtteskjorte:</b></p> <p>Støtteskjorte skal være i ett lags strekkmateriale.</p> <p>e) Erector skjorte uten ermer behøver ikke lenger å dekke deltamuskel.</p> <p><b>- Side 23: Ansvarsområdene for de forskjellige funksjonærer er:</b></p> <p>a) Endret i forhold til ansvaret til hoveddommer, tidtaker og speaker. Hoveddommer gir beskjed til speaker om at stangen er klar. Speaker annonserer at stangen er klar og klokken startes.</p> <p><b>- Side 31: Juryen og den tekniske komite</b></p> <p>13) Endret. Musikken skal stoppes når løfteren løfter av stangen i knebøy og benkpress, og når løfteren starter et markløft.</p> <p><b>- Side 32: Verdensmesterskap, kontinentale, regionale og nasjonale mesterskap:</b></p> <p>Nytt punkt 3 e) som beskriver at kun IPF godkjente stenger og skiver kan brukes for å sette verdensrekord.</p> <p><b>Side 33: Alle andre konkurranser:</b></p> <p>b) 3. Merkenavnene for stangen og skivene skal også oppgis i den skriftlige rapporten for en verdensrekord.</p>
28-02-2005	<p>Av Jan Baggerud Larsen.</p> <p>Oppdatert norsk oversettelse slik at den er à jour med endringer i den engelske utgaven pr 1.2.05.</p>

	Korrigert diverse skrivefeil og endret enkelte tunge setninger og formuleringer.
--	--