

Huskeregler for dommere, og regler som har en tendens til å skli ut.

Før stevnestart:

- Alle dommere og juryleder skal møte til innveiing/utstyrskontroll.
- Landslagsskjorter er kun godkjent brukt på internasjonale stevner, og stevne-T-skjorter er bare godkjent på det stevnet skjorten er laget for.
- Coacheområdet skal merkes opp med tape eller lignende.
- Teknisk kontrollør og dommere bør være til stede på oppvarming på utstyrsfrie stevner for å sjekke at knevarmere tas på uten hjelp eller bruk av plastposer eller lignende.
- Lagledere som ikke har treningstøy og sportssko skal nektes tilgang til oppvarmingsområdet.
- Det bør holdes en kort dommerbriefing før stevnestart, også på små klubbstevner.

Under stevnet:

- Vi går over til å bruke de engelske dommersignalene også innenlands:
 - Knebøy: Squat – rack. Replace hvis godkjent startposisjon ikke inntas.
 - Benkpress: Start – press – rack. Replace hvis godkjent startposisjon ikke inntas.
 - Markløft: Down
- Husk at løfteren skal være utrettet i både knær og hofter før sidedommere senker armen og hoveddommer gir startsignal i knebøy.
- Husk at tvil alltid skal komme utøveren til gode. Dette gjelder også ved den nye dybdereglene i benkpress, er du det aller minste i tvil om at løftet er åpenbart for kort, skal du godkjenne.
- Hoveddommer skal gi press-signal selv om godkjent dybde ikke er oppnådd.
- Husk at også knær og skuldre skal være utrettet ved avslutning av markløft.
- Hold det halve sekundet på toppen i markløft før du gir nedsignal, løfteren skal ha kontroll.
- Ikke føl at du dømmes feil selv om det blir mange 2-1 avgjørelser. 2-1 avgjørelser kan være helt riktig, dommerne er ulikt plassert.
- Juryen skal kun gripe inn ved åpenbare feil, og kun ved 2-1 avgjørelser.
- Juryen skal ikke slippe folk til for å vise videoer eller bilder fra mobilkamera eller lignende.
- Teknisk kontrollør skal ha kontroll på situasjonen, stå foran løfteren, møte blikket, sjekke at det er riktig løfter og sjekke påkledning (og at håndleddsbind er ferdig surret, husk at kun belte kan justeres på plattingen).
- Teknisk kontrollør skal sjekke at det ikke brukes ammoniakk eller lignende synlig for publikum, eller at coach slår til løfteren. Det er heller ikke tillatt å filme eller ta bilder av plattingen fra coacheområdet eller fra bak plattingen.
- Når løfteren går på plattingen skal teknisk kontrollør sjekke at lagleder holder seg innenfor coacheområdet. Lagleder som ikke har treningstøy og sportssko skal nektes tilgang.

Etter stevnet:

- Dommerne bør møtes for en kort oppsummering («debrief») så snart puljen er avsluttet.
- Teknisk kontrollør skal påse at alle utøvere møter opp og er kledd i treningstøy (fortrinnsvis klubbdrakt eller klubb skjorte og treningsbukse) og sportssko på premieutdelingen. Landslagsbekledning skal ikke tillates annet enn på internasjonale stevner.
- Teknisk kontrollør fører løfterne på en rekke både inn til og ut fra premieutdelingen.