



# **The International Powerlifting Federation**

## **Tekniske regler**

**2020**

**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.**

(Gjelder fra 01. Januar 2020, oppdatert 15. februar 2020).

## Tekniske regler for IPF

<b>GENERELLE REGLER FOR KONKURRANSER I STYRKELOFT</b> .....	<b>2</b>
Alderskategorier .....	2
Vektklasser .....	3
<b>UTSTYR OG NÆRMERE SPESIFIKASJONER</b> .....	<b>5</b>
Vekt, podium .....	5
Stenger og skiver .....	5
Låser .....	6
Knebøystativ .....	7
Benk .....	7
Klokker, lys .....	7
Dommernes feilmeldingskort .....	7
Dommernes nummererte kortsystem .....	7
Resultattavle .....	10
<b>DET PERSONLIGE UTSTYRET</b> .....	<b>10</b>
Drakt .....	10
T-skjorte/støtteskjorte .....	12
Undertøy .....	13
Sokker .....	13
Beltet .....	14
Sko eller støvler .....	14
Knevarmere/støttebind .....	15
Medisinsk tape .....	15
Kontroll av det personlige utstyret .....	16
Sponsorlogo .....	16
Generelt .....	16
<b>STYRKELOFT OG REGLER FOR UTFØRELSEN</b> .....	<b>17</b>
Knebøy .....	17
Grunner til å underkjenne knebøy .....	17
Benkpress .....	18
Handikappedes deltagelse i enkeltøvelsen benkpress .....	18
Grunner til å underkjenne benkpress .....	18
Markløft .....	19
Grunner til å underkjenne markløft .....	19
<b>INNVEIING</b> .....	<b>20</b>
<b>KONKURRANSESTYRING</b> .....	<b>21</b>
Rundesystemet .....	21
Høyningskort .....	21
Funksjonærer .....	23
Ansvarsområdene for de forskjellige funksjonærer .....	23
Diverse regler (lastefeil, uønsket adferd, protester) .....	25
<b>DOMMERNE</b> .....	<b>27</b>
Juryen og den tekniske komité .....	30
Jury .....	30
IPF'S tekniske komité .....	30
<b>VERDENREKORDER OG INTERNASJONALE REKORDER</b> .....	<b>31</b>
Internasjonale stevner .....	31
<b>REGLER FOR UTSTYRSFRI LØFTING</b> .....	<b>33</b>
Ikke-støttende drakt .....	33
T-skjorte .....	34
Undertøy .....	34
Sokker .....	34
Beltet .....	34
Sko eller støvler .....	35
Håndleddsbind .....	35
Knevarmere .....	35
Tommelfingre .....	36
Kontroll av det personlige utstyret .....	36
Sponsorlogo .....	36

## 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. Alle referanser til kjønn skal forstås slik at det sikres like rettigheter for begge kjønn, og ikke nevne damer som noen som trenger spesielle regler, som i eksempelet nedenfor fra innveining, i konkurranser der begge kjønn deltar.

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 tilfelle ett styrkeløft- eller benkpressmesterskap blir kombinert med f.eks. et ungdoms, junior, åpent eller veteranmesterskap og består av både utstyrsfri løfting og løfting med utstyr, har en løfter muligheten av å delta i begge mesterskap. Utøveren må betale påmeldingsavgift for begge og må løfte to ganger. Etter den preliminære nominasjonen kan utøveren ikke endre påmeldt kategori. Frem til den endelige nominasjonen kan utøveren bare endre vektklasse.**
  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 i benkpress damer og herrer for åpen, subjunior, junior og masters, klassisk/utstyrsfritt og med utstyr.
  - Kombinerte verdensmesterskap i styrkeløft damer og herrer for åpen, subjunior og junior, klassisk/utstyrsfritt (fra 2020).
  - Kombinerte verdensmesterskap damer og herrer for masters, klassisk/utstyrsfritt (fra 2020).**
  - Kombinerte universitets verdensmesterskap damer og herrer.
3. IPF anerkjenner og registrerer verdensrekorder for de samme løft innenfor følgende kategorier:

### Alderskategorier:

Herrer Åpen	Fra den dag han fyller 14 år og oppad. (Her gjelder ingen kategoribegrensninger).
Sub-juniorer	Fra den dag, han fyller 14 år og hele det kalenderår, hvor han fyller 18 år.
Juniorer	Fra 1. jan det kalenderår han fyller 19 år, og hele det kalenderår han fyller 23 år.
Masters I	Fra 1. jan det kalenderår han fyller 40 år, og hele det kalenderår han fyller 49 år.
Masters II	Fra 1. jan det kalenderår han fyller 50 år, og hele det kalenderår han fyller 59 år.
Masters III	Fra 1. jan det kalenderår han fyller 60 år, og hele det kalenderår han fyller 69 år.
Masters IV	Fra 1. jan det kalenderår han fyller 70 år, og oppad.

Damer Åpen	Fra den dag hun fyller 14 år og oppad. (Her gjelder ingen kategoribegrensninger).
Juniorer	Fra 1. jan. det kalenderår hun fyller 19, og hele det kalenderår hun fyller 23 år.
Masters I	Fra 1. jan det kalenderår hun fyller 40 år, og hele det kalenderår hun fyller 49 år.
Masters II	Fra 1. jan det kalenderår hun fyller 50 år, og hele det kalenderår hun fyller 59 år.
Masters III	Fra 1. jan det kalenderår hun fyller 60 år, og hele det kalenderår hun fyller 69 år.
Masters IV	Fra 1. jan det kalenderår hun fyller 70 år og oppad

Internasjonal konkurransedeltagelse skal begrenses til deltagere som er 14 år eller eldre.

- For alle aldersgruppeinndelinger avgjøres plasseringen av løfternes sammenlagresultat i henhold til de normale regler. Både menn og kvinner opp til og med +70 år (Master IV) skal motta medaljer for 1., 2., og 3. plass i hver vektklasse for hver kategori. 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 vektclasser for herrer samt med 8 deltagere i de 7 vektclasser for damer. For junior og subjunior gjelder det 9 deltakere/klasser for menn og 9 deltakere/klasser for damer. Det kan ikke være mer enn 2 deltagere fra en enkelt nasjon i én og samme vektklasse.

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.

~~En nasjon kan ikke nominere en løfter hvis eneste formål er å slå en rekord i bare ett av løftene i en treløft styrkeløftkonkurranse.~~

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 og kan bare bestå av løftere fra den preliminære nominasjonen, inkludert løftere satt opp som reserver. Etter dette er det ikke anledning til å bytte vektklasse. 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 kan ikke kvalifisere seg for verdensmesterskap, internasjonale eller regionale mesterskap.

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 antidoping regler under et stevne hvor lagranking 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 ta med 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.
11. Det skal gis premier med diplomer 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. Skulle lag eller nasjoner ende likt etter dette, vil den nasjon med høyeste antall IPF poeng bli kåret til vinner.
12. Ved alle IPF-mesterskap skal det utdeles en "Beste løfter" premie til den løfter med best resultat i henhold til IPF-tabellen. Det utdeles også premie til andre- og tredjeplass.
13. Ved internasjonale mesterskap vil det bli utdelt medaljer til første-, andre- og tredjeplassene i hver klasse utregnet etter sammenlagtresultatene. 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 øvelsene for øvrig 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, T-skjorte og sportssko for å kunne entre podiet for å motta sin premie/medalje. Teknisk kontrollør for puljen har ansvaret for dette blir overholdt. 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
14. Det er forbudt å klapse eller fike til en løfter foran publikum og media.

15. Ved alle IPF-godkjente stevner, skal arrangør sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene med en kvalifisert medisinsk person gjennom mesterskapet.

## 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

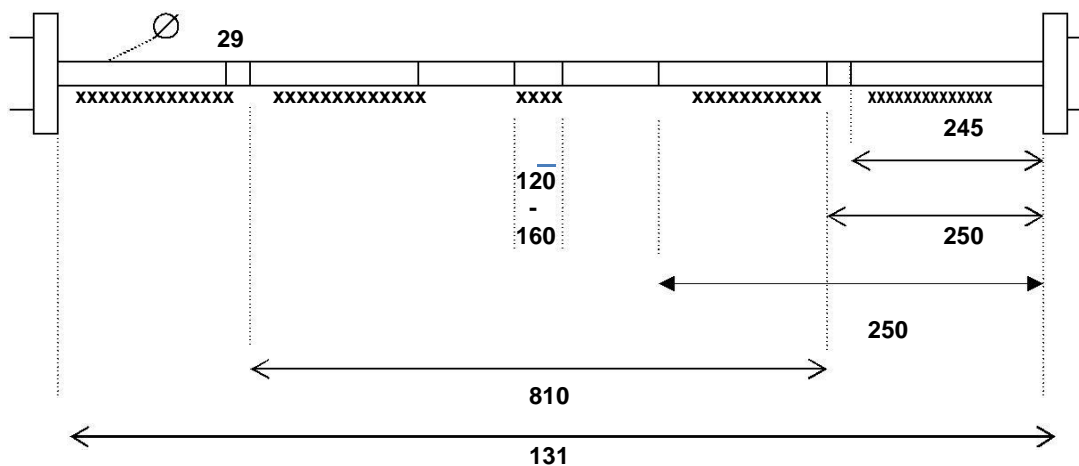
Ved alle styrkeløftkonkurranser som er arrangert i henhold til IPFs regler, skal det kun anvendes stenger beregnet til vektskiver. Bruken av stenger eller skiver som ikke overholder de korrekte spesifikasjoner, vil ugyldiggjøre konkurransen og alle oppnådde rekorder. Kun de stenger og vektskiver som 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 insider 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 skal ikke være mer enn 52 mm og ikke mindre enn 50 mm.
6. Det skal være en maskinforarbeidet avmerking rundt stangen, eller den skal være merket med tape, slik at det er en avstand på 81 cm mellom avmerkingene.

## IPF-godkjent styrkeløftstang

### Guideline for avstand på riflingen i mm.



### 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
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, og 25 kg.
4. Til rekordforsøk er det tillatt å benytte lettere skiver for å nå en vekt som er minst 0,5 kg, 1 kg, 1,5 kg eller 2 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.
6. Skivene skal ha flg. farger: 10 kg og under: valgfri farge, 15 kg: gul, 20 kg: blå, 25 kg: rød.
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 skivene skal settes på stangen med forsiden innover, resten av skivene settes på med forsiden utover.
9. Diameteren på de største vektskivene skal ikke være mer enn 45 cm.
10. ~~Gummi eller gummibelagte vektskiver kan benyttes forutsatt at det er minimum 10 cm fra låsenes utside til enden av stangen. Dette for at spotterne skal kunne ha et godt grep om stangen.~~

### Låsene

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

### **Knebøystativet**

1. I internasjonale mesterskap skal det kun benyttes knebøystativ fra fabrikanter som er offisielt registrert og godkjent av Teknisk Komite.
2. 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. **2,5 cm** ~~5 cm~~ fra trinn til trinn.
3. 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 – skal være minst 29 cm og ikke over 32 cm.
3. Høyden – ikke mindre enn 42 cm og ikke over 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. **Sikkerhetsanretningen skal være 50 cm lang og minimum 36 cm høy, ha 10 hull med 2,5 cm avstand mellom hvert hull.**

### **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. 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 dommers 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 flaggene).

### **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**

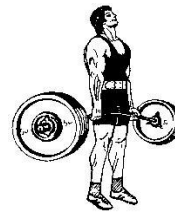
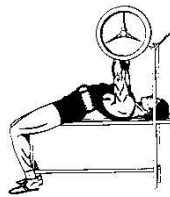
#### **Kortenes farge:**

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 enn 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>Dobbelstart eller mer enn ett forsøk på å komme opp fra nederste stilling, eller enhver nedadgående bevegelse av stanga under løftet.</b></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 og låste albuer 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 hoveddommerens signal ved begynnelse og avslutning av et løft.</p> <p>Skivepåsetterne berører stangen eller løfteren mellom dommerens signaler for å gjøre løftet lettere.</p> <p>Berøring av benene med albue eller overarmene som har vært til hjelp for løfteren. En ganske lett berøring som ikke gir noen støtte, skal det ses bort fra.</p> <p>Å miste eller slippe stangen etter avslutningen av løftet.</p> <p>Manglende overholdelse av kravene i den senere omtalte generelle beskrivelse av løftet.</p> <p>Ikke fullført løft.</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 løftstilling under selve løftet; dvs. enhver heving av hode, skuldre eller sete fra de opprinnelige kontaktsteder med benken eller bevegelse til en av sidene av hendene på stangen.</p> <p>Skivepåsetterne berører stangen eller løfteren mellom dommerens signaler for å gjøre løftet lettere.</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> <p>Ikke fullført løft.</p>	<p><b>3. (gul)</b></p> <p>Senkning av stangen før hoveddommerens signal.</p> <p>Slippe taket i stangen med en eller begge hender før stangen er tilbake på podiet.</p> <p>Flytte foten framover, bakover eller sidelengs, selv om 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>Ikke fullført løft.</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.TOTPLASS		
1													
2													
3													
14													

## PERSONLIG UTSTYR

### Drakter

#### Støttedrakt

En støttende løftedrakt kan benyttes i konkurranser som ikke er definert som utstyrsfrie. Alternativt kan en ikke-støttende drakt benyttes. Skulderstroppene skal bæres over løfterens skuldre hele tiden i alle løft i alle konkurranser.

Kun støttedrakter oppført på IPFs liste over godkjent utstyr skal tillates brukt i konkurranser. I tillegg skal alle drakter fra godkjente produsenter oppfylle de øvrige spesifikasjonene i IPFs tekniske regler. Drakter fra godkjente produsenter som bryter med reglene i IPFs tekniske regler skal ikke tillates brukt i konkurranser.

#### **Støttedraktene må oppfylle følgende spesifikasjoner:**

- Materialet skal bestå av ett lag.
- Drakten skal ha ben, minimum 3 og maksimum 15 cm lange målt fra toppen av skrittet og ned innsiden av benet, målt på løfteren i stående posisjon.
- Enhver endring av drakten som overskrider de ovenfor nevnte gjeldende bredder, lengder og tykkelser, gjør drakten ulovlig i konkurranser
- Selv om endringer/innstramminger for å stramme opp løftedrakter og støttende trøyer ikke gjør dem ulovlige, skal de foretas i de originale sømmene. Innstramminger (legg) er tillatt, men bare når de er gjort i de originale sømmene. Innsyngene må gjøres på innsiden av drakten. Enhver endring utenom de originale sømmene er ulovlig. Hvis det er blitt foretatt en oppstramming, må det overskytende materiale ikke foldes og sys tilbake på drakten.
- Når skulderstroppene 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. Enhver kutting av overskytende materiale er forbudt. Ikke mer enn 3 cm kan stikke ut på utsiden av drakten.

(f) Drakten kan ha merke eller logo som viser

- Godkjent produsent av drakten
- Løfterens nasjon
- Løfterens navn
- En godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
- Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF

### **Ikke-støttende drakt**

En ikke-støttende drakt skal benyttes i konkurranser definert som utstyrsfrie, og kan benyttes i konkurranser som ikke er definert som utstyrsfrie (der også støttedrakt kan brukes). Skulderstroppene skal bæres over løfterens skulder hele tiden i alle øvelser i alle konkurranser.

Kun ikke-støttende drakter fra produsenter oppført på IPFs liste over godkjent utstyr skal tillates brukt i konkurranser. I tillegg skal alle drakter fra godkjente produsenter oppfylle de øvrige spesifikasjonene i IPFs tekniske regler. Drakter fra godkjente produsenter som bryter med reglene i IPFs tekniske regler skal ikke tillates brukt i konkurranser.

### **De ikke-støttende draktene må oppfylle følgende spesifikasjoner:**

- (a) Drakten skal være i ett stykke i draktens fulle lengde og skal passe til kroppen uten å sitte løst.
- (b) Drakten skal være av kun ett stoff eller tekstilmateriale, slik at den ikke gir noe støtte til løfteren under utførelsen av noen av løftene.
- (c) Drakten skal bestå av et enkelt lag, med unntak av eventuell forsterkning i skrittet med et ekstra lag i størrelse opp til 12 x 24 cm.
- (d) Drakten skal ha ben minimum 3 og maksimum 25 cm lange målt fra toppen av skrittet og ned innsiden av benet, målt på løfteren i stående posisjon.
- (e) Drakten kan ha merke eller logo som viser
  - Godkjent produsent av drakten
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - En godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Bare i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå, kan det benyttes logo for løfterens klubb eller sponsor, når logo eller emblem ikke er godkjent av IPF.
- (f) En dameløfter kan ikke bruke knebind eller knevarmere over en heldekkende drakt i konkurranser, klassisk eller styrkeløft med utstyr.



## T-skjorte

En T-skjorte skal bæres under løftedrakten av alle løftere under utførelsen av knebøy, benkpress og markløft. Eneste unntak fra kravet er at det er lovlig å bruke en støtteskjorte som tilfredsstillende kravene til støtteskjorte nedenfor i stedet for T-skjorte. En kombinasjon av T-skjorte og støtteskjorte er ikke tillatt.

### T-skjorten må oppfylle følgende spesifikasjoner:

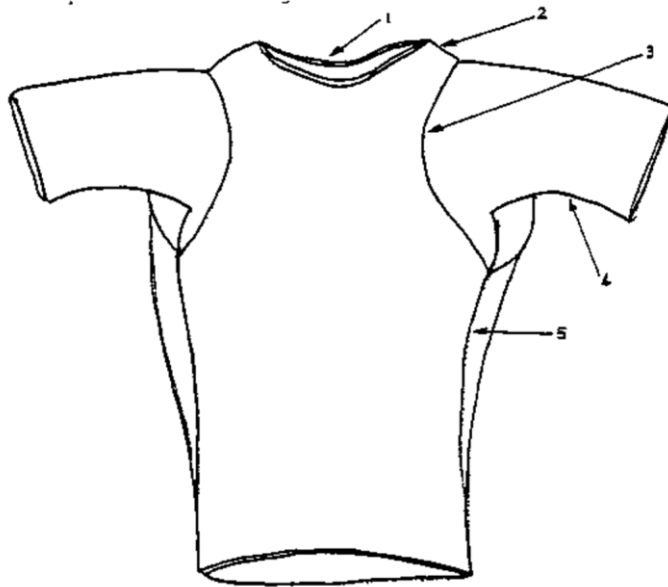
- (a) Skjorten skal være konstruert av et ettlags tekstil eller syntetisk og skal ikke helt eller delvis ha gummiert eller tilsvarende stretch-materiale eller ha forsterkede sømmer eller lommer, knapper, glidelåser eller annet enn en rund halskrage.
- (b) T-skjorten må ha ermer. Ermene skal nå nedenfor løfterens deltoid, og må ikke rekke ned til eller over løfterens albue. Ermene skal ikke dyttes opp eller rulles opp på deltoiden mens løfteren konkurrerer.
- (c) T-skjorten kan være ensfarget/ flerfarget uten logoer eller merker, eller ha logo eller merke som viser
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Løfterens region
  - Konkurransen løfteren konkurrerer i
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF

## Støtteskjorter

En støttende trøye som er oppført på IPFs liste over godkjent utstyr kan benyttes kun i konkurranser der støtteutstyr er tillatt.

### Støtteskjorten må oppfylle følgende spesifikasjoner:

- a) Skjorten skal være konstruert av et ettlags tekstil eller syntetisk og skal ikke helt eller delvis ha gummiert eller tilsvarende stretch-materiale eller ha forsterkede sømmer eller lommer, knapper, glidelåser eller annet enn en rund halskrage.
- b) Skjorten må ha ermer. Ermene skal nå nedenfor løfterens deltoid, og må ikke rekke ned til eller over løfterens albue. Ermene skal ikke dyttes opp eller rulles opp på deltoiden mens løfteren konkurrerer.
- c) Skjorten kan være ensfarget uten logoer eller merker, eller ha logo eller merke som viser
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Konkurransen løfteren konkurrerer i
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF.



Enhver endring av skjorten fra opprinnelig design godkjent av teknisk komité vil gjøre skjorten ulovlig i konkurranser. Skjorten må dekke hele deltoområdet merket 2 på illustrasjonen.

### Undertøy

Suspensorium eller vanlige underbukser 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 stretchmateriale, unntagen i linningen, kan ikke bæres under løftedrakten.

Støttende undertøy kan ikke benyttes i IPF konkurranser.



### Sokker

Det kan brukes sokker.

- De kan ha enhver farge eller farger, og produsentens logo.
- De kan ikke være så lange at de berører knebind eller knevarmer.
- Strømpebukser, tights eller strømper i full lengde er strengt forbudt. I markløft MÅ man benytte sokker/knestrømper som dekker og beskytter skinnleggen.

## Beltet

Et belte kan benyttes. Hvis benyttet, skal beltet bæres på utsiden av løftedrakten. Kun belter fra produsenter oppført på IPFs liste over godkjent utstyr er godkjent for bruk i konkurranser.

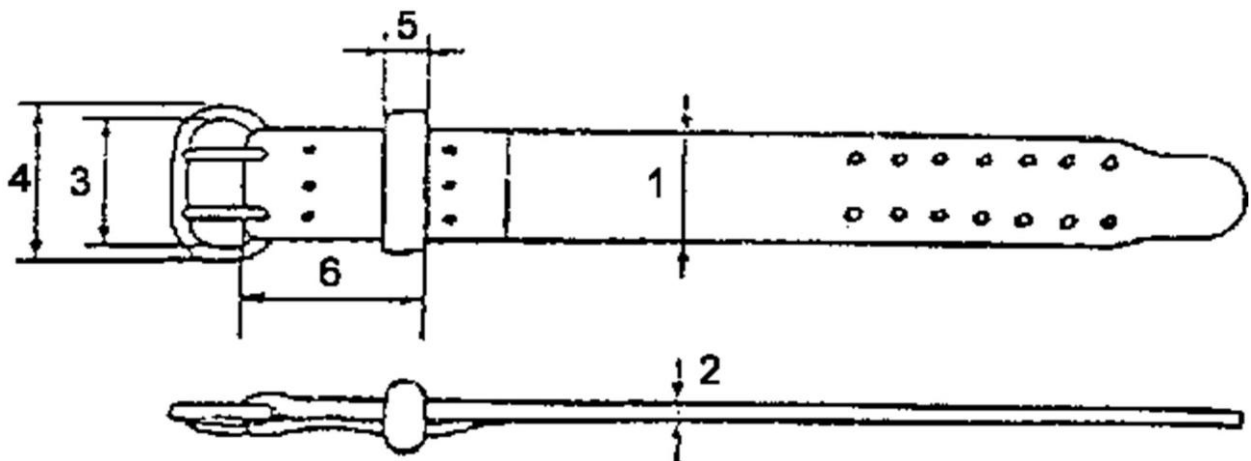
### Materiale og konstruksjon:

- 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 en- eller togrenet spenne eller en hurtigspenne.
- En beltehempe skal være festet nær spennen ved hjelp av lærsøm og/eller sting.
- Beltet kan være ensfarget eller flerfarget uten merke eller logo, eller ha merke eller logo som viser
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF

### 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 innendørs 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.
- Sokker med gummibelegg er ulovlig i alle øvelser.

## **Knevarmere**

Det tillates benyttet knevarmere (sylindere av neopren) rundt knærne i alle øvelser. Varmere kan ikke benyttes andre steder enn på knærne. Knevarmere kan ikke brukes i kombinasjon med knebind (se nedenfor).

Kun knevarmere oppført på IPFs liste over godkjent utstyr tillates brukt i konkurranser. I tillegg skal alle knevarmere fra godkjente produsenter oppfylle de øvrige spesifikasjonene i IPFs tekniske regler. Knevarmere som bryter med reglene i IPFs tekniske regler skal ikke tillates brukt i konkurranser.

### **Knevarmere må oppfylle følgende spesifikasjoner:**

- a) Knevarmeren må være konstruert av et enkelt lag med neopren, eller hovedsakelig av et enkelt lag neopren pluss et ikke-støttende enkelt lag med stoff over neoprenet. Det ikke-støttende stoffet kan ha sømmer og være fastsydd på neoprenet. Hele konstruksjonen av knevarmeren skal ikke være slik at den gir en merkbar støtte eller fjærende effekt rundt kneet.
- b) Knevarmeren skal være maksimalt 7 mm tykk og maksimalt 30 cm lang.
- c) Knevarmere kan ikke ha noen stramming ved borrelås, stropper, polstring eller tilsvarende støtteelement verken inni eller utenpå. Varmeren må være en sammenhengende sylinder uten huller i neoprenet eller overtrekksmaterialet.
- d) Under konkurransen skal knevarmeren ikke være i kontakt med løfterens drakt eller sokker, og må være sentrert over kneleddet.

## **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.

### **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.

## **Håndledd:**

1. Håndleddsbind 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 håndleddsbind er ikke tillatt.
3. Håndleddsbindet 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.
4. Kvinnelige løftere kan bære hijab (hodeskjerf) under løfting. I benkpress kan juryen eller dommerne be om at løfteren har håret i henhold til bestemmelsene for benkpress.

## **Knær:**

1. Støttebindene kan ikke være lenger enn 2 m og ikke bredere enn 8 cm, og tillates benyttet kun i konkurranser der støtteutstyr er tillatt. 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. En kombinasjon av de to muligheter er strengt forbudt. Neopren er "syntetisk" gummi, men er kun akseptert brukt i knebeskyttere.
2. Knebindene skal ikke berøre sokkene eller løftedrakten.
3. Det skal ikke brukes støttebind andre steder på kroppen.

## **Medisinsk tape**

- 1) 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 hoveddommeren. Medisinsk tape kan ikke brukes som en hjelp slik at løfteren kan holde stangen bedre.
- 2) Med 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.
- 3) Ved alle konkurranser hvor det ikke er en jury til stede eller noe medisinsk personale på vakt, har hoveddommeren 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) Knebind/håndleddsbind 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 «personlig 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.
- (j) Dommere og teknisk kontrollør må samles 5 minutter før utstyrskontrollen i den kategorien de skal dømme.
- (k) Lagleder eller løfter må bekrefte til hoveddommer at en løfter vil delta, seinest under første runde av innveingen for kategorien, for å få lov til å veie inn.

## Sponsorlogo

I tillegg til produsenters merker og logoer oppført i IPFs liste over godkjent utstyr og godkjente logoer, kan en nasjon eller løfter søke IPFs generalsekretær om å få godkjent ytterligere en logo tillatt brukt på gjenstander eller personlig utstyr for en nasjon eller en enkelt løfter. Tillatelsen skal ledsages av en avgift bestemt av IPF-styret. IPF-styret forbeholder seg retten til å avvise en logo hvis den er i strid med andre økonomiske interesser for IPF eller vurderes som smakløs eller støtende. Styret kan også begrense størrelsen eller plasseringen av logoen. Tillatelsen gjelder fra godkjenningsdatoen og ut resten av året og påfølgende kalenderår. Etter det må ny søknad sendes inn og ny avgift betales dersom logoen skal godkjennes videre. Logoer godkjent etter denne regelen skal oppføres i listen over godkjent utstyr og godkjente logoer. Generalsekretæren skal sende ut et brev til søkeren som viser den godkjente logoen, godkjenningsdatoen og eventuelle begrensninger i størrelse eller plassering. Brevet er gyldig dokumentasjon av tillatelsen overfor dommere i konkurranser.

Trykket eller brodert produsentlogo mindre enn 5x2 cm tillates på T-skjorter, sokker og sko selv om de ikke er på listen over godkjente logoer.

## Generelt

- (a) Bruken av olje, fett eller andre smøremidler på kropp 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) Det kan benyttes en beskyttende skinne mellom sokken og skinnleggen.

## STYRKELØFT OG REGLER FOR UTFØRELSEN

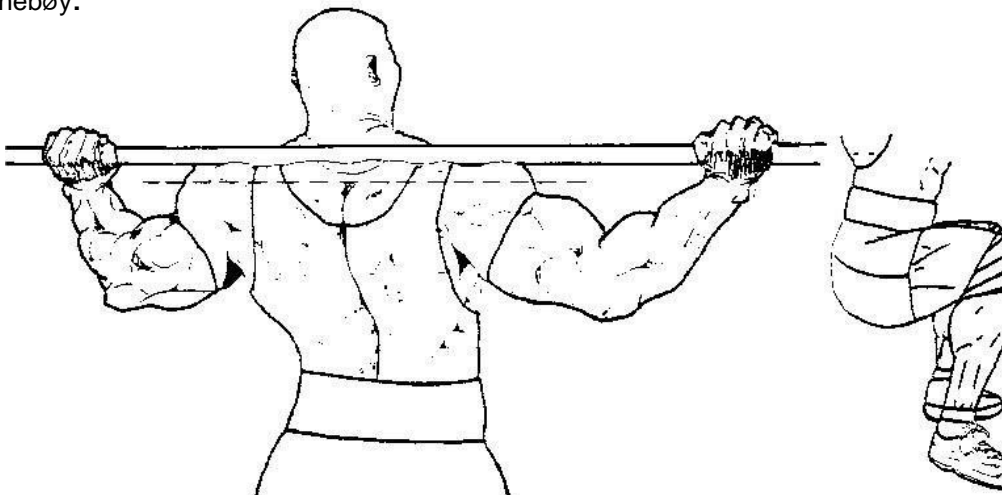
### Knebøy

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. 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 (lett avvik er tillatt) med låste knær, vil hoveddommeren gi signal til at løftet kan begynne. Signalet skal bestå av en nedadgående bevegelse med armen og den hørlige ordre "bøy" («squat»). Før løfteren mottar signalet "bøy", 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 i stativet ("replace" sammen med en bakoverbevegelse av armen) 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 hofteleddene 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. Dobbeltstart 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. Fotbevegelse etter "rack"-signalet vil ikke gi underkjent løft. 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.
6. Det skal være maksimum 5 og minimum 2 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 hoveddommerens signal ved begynnelse og avslutning av et løft.
2. Dobbeltstart 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 hofteleddene er lavere enn toppen av knærne, som vist på tegningen.
6. Berøring av stangen eller løfteren av skivepåsetterne mellom dommerens signaler for å lette løftet.
7. Berøring av benene med albuen 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 hoveddommeren eller står i en vinkel på 45 grader.
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 skoens 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 plattformen. Håret må ikke skjule bakhodet når man ligger på benken. Juryen eller dommerne kan kreve at løfteren justerer håret for å unngå dette.
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 og en minimumsdimensjon på 60 cm x 40 cm, 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 pekefingerne (begge pekefingerne skal være innenfor 81 cm-merkene, og hele pekefingerne 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 hoveddommerens 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) "tilbake" 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 berører beltet eller ikke berører brystet er hoveddommers signal «rack».

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

Det skal avholdes benkpressmesterskap uten en egen avdeling for handikappede løftere, f.eks blinde, synshemmede og bevegelseshemmede. De kan assisteres til og fra benken. Med assisteres menes "med hjelp fra coach/trener og/eller ved 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 løftstilling under selve løftet; dvs. enhver heving av hode, skuldre eller sete fra benken eller bevegelse til en av sidene av hendene på stangen.
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 og låste albuer 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.

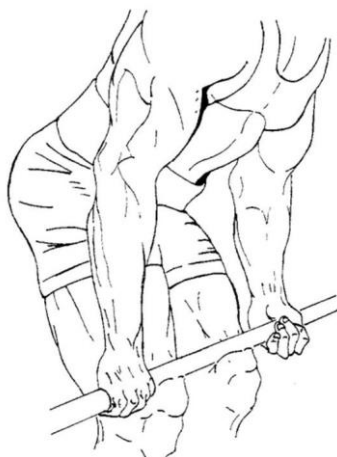
## Markløft

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. Hoveddommerens signal skal bestå av en nedadgående bevegelse med hånden og den hørlige ordre "ned" («down»). 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 utstrekke 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. Fotbevegelse etter at «Ned-signalet» er gitt vil ikke gi underkjent løft.
6. Senkning av stangen før overdommerens signal.
7. Sette stangen tilbake 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:



## INNVEIING

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 vekt kategorier kan slås sammen i én innveining/pulje.
2. Det trekkes lodd om rekkefølgen av innveiningen, hvis dette ikke allerede er skjedd. Loddtrekkingen bestemmer også løfternes rekkefølge igjennom konkurransen når løftere anmoder om den samme vekt i deres forsøk.
3. Innveiningperioden 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. Løfter må indentifisere seg med ID/Pass.
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 der begge kjønn deltar, kan innveingsprosedyren endres for å forsikre at utøverne blir veid inn av funksjonærer av sitt eget kjønn. Det kan utpekes funksjonærer (ikke nødvendigvis dommere) i tillegg, til dette.  
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 enda 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 21 dager før stevnestart. I de tilfellene hvor man deler en vekt klasse opp i grupper, kan B og C gruppen løfte til ulike tider og tidligere enn A-gruppen. Når grupper løfter til ulike tider på denne måten, skal A-gruppen ha minimum 8 og maksimum 14 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. Ansvar 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:

<b>SPEAKERKORT</b>					
Navn, fornavn:			Fødselsdag:		
Nasjon:		Kroppsvekt:		Klasse:	
IPF-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:		IPF-poeng:	
			Sammenlagt		

### Høyningskort:

<b>Knebøy</b>	<b>Benkpress</b>	<b>Markløft</b>
Navn.....	Navn.....	Navn.....
1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk	1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk	1. forsøk 2. forsøk 3. forsøk
Underskrevet: .....	Underskrevet: .....	1. endr. 2. endr. 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. Gruppensammensetningen 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.
- c) Hver løfter tar sitt første forsøk i første runde, andre forsøk i annen runde og tredje forsøk i tredje runde.
- d) 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.
- e) 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.
- f) 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 loddrekningsnummer 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 loddrekningsnr. 5 ber om 250 kg. Løfter B med loddrekningsnr. 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 loddrekningsnumrene.
- g) 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.
- h) Hvis et forsøk i en av rundene mislykkes som følge av feillastet stang, feil gjort av skivepåsetterne el. utstyrssvikt skal løfteren innvilges et nytt forsøk med riktig vekt. Hvis feilen skyldes feillastet 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. Hvis en løfter får omforsøk av juryen i tredje runde i markløft eller benkpress enkeltløft (feillasting, feil av skivepåsetterne eller utstyrssvikt), og innvilges et ekstra forsøk på korrekt vekt, må løfteren følge etter seg selv.
- i) 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.
- j) 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.

- k) 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.
- l) 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 hoveddommeren har meldt stangen "klar" eller på annen vis har gitt uttrykk for dette, er løfteren forpliktet til forsøket.
- m) 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.
- n) 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.
- o) Når det er to eller flere grupper i en klasse, og det kun anvendes ett podium, vil gruppene kunne løfte vekselvis. Det skal være et tidsintervall på 10 minutter mellom øvelsene etter avslutningen av en øvelse (knebøy, benkpress), når konkurransen består av flere enn en gruppe.

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.

#### **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. Sportsshortser kan brukes i varmt vær etter avgjørelse av juryen.
- (g) Teknisk Kontrollør (en internasjonal dommer)
- (h) Ytterligere funksjonærer kan utnevnes etter behov; f. eks. leger, paramedisinere m.fl

#### **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 hoveddommeren 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 resultatavtale 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, innveingsliste m.m. 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
- (c) dommerne ang. prosedyren og alle andre saker av betydning. Han bør være en kvalifisert internasjonal dommer, helst fra vertsnasjonen 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.
- (d) 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 hoveddommerens 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.
- (e) 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.
- (f) Protokollførerne har til oppgave å registrere nøyaktig konkurransens resultater og ved avslutningen sikre at de tre dommere underskriver de offisielle resultatlister, rekordskjemaer og alle andre dokumenter som krever underskrift. Speakeren skal huske (over mikrofonen) å minne dommerne på dette innen de forlater hallen.
- (g) Skivepåsetterne skal sette på skiver og ta av skiver på stangen, justere knebøy- og benkpresstativene etter ønske, rense stangen og podiet på hoveddommerens 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 hoveddommerens eller løfterens forlangende trå til og avlaste ham. Hvis løfteren går glipp av et ellers korrekt utført løft pga. en feil fra skivepåsetternes side, kan han etter dommernes og juryens skjønn tildeles et nytt forsøk ved rundens avslutning.

(h) Før løfteren går på plattformen skal Teknisk Kontrollør påse at løfteren er den som er annonsert, og at han har korrekt utstyr.

### **Diverse regler (lastefeil, uønsket adferd, protester, rekordforsøk m.m.)**

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). Trenerområdet skal ikke være lenger enn 5 meter fra podiet, og det skal være lenger enn podiet slik at det tillater treneren å bevege seg og se løftet fra flere vinkler forfra og bakfra.  
Treneren på internasjonale stevner må være iført landslagets overtrekksdress, pluss landslags- eller IPF-godkjent T-skjorte, eller sports-shorts pluss IPF-godkjent T-skjorte. Trener som etter Juryens eller teknisk kontrollørs vurdering ikke følger kleskoden, kan bortvises fra stevneområdet og oppvarmingsområdet.
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, i knebøy, benkpress og markløft, 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 en løfter be-om et rekordforsøk som ikke er delelig med 2,5. Hvis forsøket er godkjent, vil det plusses på resultatet 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, vil vekten bli redusert til den nærmeste som er delelig med 2,5 kg hvis en annen løfter har oppnådd denne vekten i forrige runde.

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, løfteren A må nå gå minst 2,5 kg opp og be om 302,5 kg.

5. Hoveddommeren er eneansvarlig 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 lasting av stang:
  - 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 deilig med 2,5 kg, vil den lavere vekt som er deilig 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 hoveddommeren de samme beslutninger som gjelder for feil lasting av stang.
  - 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 hvis han gjør bona fide forsøk på hvert av løftene, dvs. at vektene må være innenfor hans rimelige kapasitet. Ved tvilstilfelle vil juryen avgjøre.
  - 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 "uhell" 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 pga. 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 flertallsbeslutning 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 flertallsavgjørelse 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.

## DOMMERE

1. Det skal være tre dommere, hoveddommer og to 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
<b>Knebøy</b>	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse med armen sammen med det hørlige signalet «squat» (bøy).	Et visuelt signal bestående av en bakoverbevegelse med armen sammen med det hørlige signalet «rack» (på plass)
<b>Benkpress</b>	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse av armen sammen med det hørlige signalet «start».  Under løftet; Den hørlige kommandoen «press» etter at stanga ligger urørlig på brystet og en synlig oppoverbevegelse med armen.	Et visuelt signal bestående av en bakoverbevegelse med armen sammen med det hørlige signalet «rack» (på plass).
<b>Markløft</b>	Intet signal nødvendig.	Et visuelt signal bestående av en nedadgående bevegelse med armen sammen med det hørlige signalet «down» (ned).
Når en løfter mislykkes i å fullføre en 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 indikere årsaken hvis løftet underkjennes.
5. De tre dommere kan sette seg rundt podiet på det sted de mener er mest hensiktsmessig i en avstand på maksimalt 4 meter ved alle tre øvelser. Dog skal hoveddommeren huske på at han skal være lett å se for løfterne i knebøy eller markløft. Sidedommerne må ta hensyn til at de må være synlige for hoveddommeren 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 mht. nøyaktighet i vekt. Defekt utstyr skal avvises. En reservestang med låser skal være tilgjengelig i tilfelle skade på den opprinnelige stangen og låsene.
  - (b) Vekten virker korrekt og er nøyaktig (sertifisert).
  - (c) Løfterne blir innveid innenfor vekt- og tidsgrensene for deres kategori.
  - (d) Løfternes bekledding 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 lastings skjema for denne kontrollen. Denne oppgave er de tre dommers felles ansvarsområde.
  - (b) På podiet skal løfterens 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 personlige utstyr. Hvis han blir funnet skyldig i å bære noe ulovlig utstyr, bortsett fra utstyr 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 løftet han foretok med det utstyret ble godkjent, skal løfteren ha et nytt forsøk (etter å ha tatt av det ulovlige utstyret) 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 utgangsposisjonen ikke er korrekt, skal hoveddommeren 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. Hoveddommeren kan rådføre seg med sidedommerne, juryen eller enhver annen funksjonær etter behov for å kunne fremskynde konkurransen.
  12. Etter eget skjønn kan hoveddommeren 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 hoveddommeren/teknisk kontrollør og ikke skivepåsetterne. I siste runde i markløft skal stanga rengjøres før hvert 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 må ha bevist sin kompetanse ved internasjonale og nasjonale mesterskap.
  15. I internasjonale konkurranser kan det være 2 dommere fra samme nasjon som til å dømme, når det er flere enn en nasjon som konkurrerer, og nasjonen dommeren representerer ikke har løftere nominert for mesterskapet. 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:

Menn	Vinter	Mørkeblå blazer med dertil hørende IPF emblem på blazerens venstre brystlomme, pene grå bukser (ikke jeans) samt en hvit skjorte og korrekt IPF-slips.
	Sommer	Hvit skjorte, pene grå bukser (ikke jeans) og korrekt IPF-slips.
Kvinner	Vinter	Mørkeblå blazer med korrekt IPF-emblem på venstre side av brystet, grått skjørt eller pene grå bukser (ikke jeans) og en hvit bluse eller skjorte og korrekt IPF-skjert/slips.
	Sommer	Grått skjørt eller pene grå bukser (ikke jeans) og en hvit bluse eller skjorte.
- IPF-emblemer og slips/skjert 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 sommerantrekk. Treningssko passer dårlig til blazeren og buksene. Det skal benyttes pene sko, og både sko og sokker skal være svarte.
19. Gjeldende kvalifikasjoner for en kategori II dommer er følgende:
    - (a) En nasjonal dommer som har vært aktivt 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/PC-baserte kategori II eksamen på engelsk og bestå praktisk prøve ved et verdensmesterskap, et kontinentalt mesterskap, eller et regionalt mesterskap.
    - (d) Skal oppnå en score på 85% eller mer på den skriftlige prøven og 85% eller mer på den praktiske prøven.
  20. Gjeldende kvalifikasjoner for en kategori I dommer 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 (med unntak av verdensmesterskapene i benkpress).

- (c) Skal bestå den praktiske og skriftlige/PC-baserte kategori I prøve ved et hvilket som helst verdensmesterskap (med unntak av VM i benkpress), et kontinentalt mesterskap eller regionalt mesterskap.
  - (d) Skal ha dømt minst 75 forsøk, hvorav de 35 skal være i knebøy som hoveddommer. Førsterundeforsøkene teller også med.
  - (e) Kandidaten skal også krediteres for 25 poeng og ha en kompetansevurdering av eksaminatoren/eksaminatorene under utstyrskontrollen, 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 sammenlignet med juryens avgjørelser og ikke de to øvrige dommeres. De øvrige 25 poeng kommer fra avgjørelsene truffet under utførelsen av de øvrige plikter, dvs. utstyrskontroll, 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. Villig 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. Eksamensansvarlig vil vurdere dette. Hvis en kandidat består kategori I eksamen uten å kunne snakke engelsk, vil vedkommende bli en regional kategori I dommer og kan kun sitte i juryen i regionale eller nasjonale stevner.
21. Utvelgelsen av en kandidat til 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/PC-basert eksaminasjon på engelsk vil finne sted etter at 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 Juryen. Kandidaten skal oppnå en score på minst 85% 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:  
En praktisk og skriftlig/PC-basert prøve for kandidaten ved et verdensmesterskap (med unntagelse av VM i benkpress), kontinentale mesterskap, regionale mesterskap. 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 utstyrskontroll, innveiningsprosedyre. Bedømmelsen begynner med førsterundeforsøkene.
23. Eksaminasjonsgebyret skal betales til IPF-kassereren før eksaminasjonen. Alle prøvens bedømmelsesark skal utfylles av den/de eksaminerende dommere. Når bedømmelsen er ferdig, 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 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 dommere (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, kan ta en ny skriftlig eksaminasjon under det samme mesterskapet. De må betale for eksaminasjonen på nytt.
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) Teknisk sekretær ved internasjonale mesterskap skal sende en liste over de deltagende dommerne som excel-fil til dommerregistrator umiddelbart etter konkurransen.
  - (d) 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.
  - (e) 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.
  - (f) 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 må la seg registrere for å bevare deres kreditiver.
30. For å kunne bli registrert på nytt skal internasjonale dommere, både kategori 1 og 2, ha dømt minst to internasjonale styrkeløft eller benkpressmesterskap og to nasjonale styrkeløftmesterskap i fireårsperioden mellom de olympiske år for år få godkjent 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 fem 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 IPFs president 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 må ha fått en advarsel i forkant av bortvisningen.
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 tremannsjury eller en flertalls femmannsjury etter samråd med dommerne omgjøre 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 reglementet.
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 vektklassen er avsluttet.

### IPFs tekniske komité

- 1) Består av en formann som skal være kat. I 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 VM. Ved mangel på dommere, kan de også utpeke dommere som er til stede og ikke er nominert av sin nasjon.
- 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, president og generalsekretæren via Dommerregistrar om hvilke dommere som er kvalifiserte til å dømme etter en eksamen eller en reeksaminasjon.
- 6) Avholder kurs for dommere før enhver større konkurranse som f.eks. verdensmesterskapene. Utgiftene i forbindelse med disse kursene 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.
- 9) 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 mht. en fornyelse av sertifikatet. Hvis det er blitt endret på designet, skal artikkelen innsendes til Den tekniske Komité igjen for kontroll og fornyelse av sertifikatet.
  - (c) Hvis fabrikanten på noe tidspunkt, etter at godkjennessertifikatet er blitt utstedt, endrer design på det konkurranse- eller personlige utstyr som tidligere var innsendt for 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 innsendt til Tekniske Komité til ny kontroll.

## VERDENSREKORDER OG INTERNASJONALE REKORDER

### Internasjonale konkurranser:

1. Verdensrekorder og internasjonale rekorder kan kun settes i stevnene nevnt ovenfor. Det vil si mesterskap som er approberte og anerkjente av IPF. Verdensrekorder og internasjonale rekorder 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 damenes og herrenes kategorier 40-49 som er høyere enn åpen rekord, vil gjelde også i åpen hvis kriteriene ellers er oppfylt. Rekorder i 50-59 år som er høyere enn rekordene i kategorien 40-49 år og åpen kategori, registreres som rekorder i kategorien 40-49 år og åpen kategori hvis kriteriene ellers er oppfylt. Rekorder i kategorien 60-69 som er høyere enn rekordene i 50-59 kategorien, registreres som rekorder i kategorien 50-59 og i kategoriene 40-49 og åpen hvis høye nok. Rekorder i kategorien 70+ som er høyere enn rekordene i 60-69 kategorien, registreres som rekorder i kategorien 60-69 og 50-59 og i kategoriene 40-49 og åpen hvis høye nok.. 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 og i åpen hvis høye nok. Juniorrekorder som er høyere enn rekordene i åpen registreres som rekord også i åpen. **Fra 2021 starter registrering av World Games rekorder. Rekordene skal registreres i den vektlassen som utøveren tilhører ut fra deres kroppsvekt. Standardrekordene skal være lik verdensrekordene i styrkeløft pr. 14.07.2021.**
2. Registreringskravene til en verdensrekord og internasjonale rekorder er følgende:
  - (a) Den internasjonale konkurransen skal avvikles under godkjennelse 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.
  - (d) Verdensrekorder og internasjonale rekorder kan kun settes med stenger, skiver og stativ som er på IPFs gjeldende liste over godkjent utstyr for bruk i IPF sanksjonerte konkurranser.
  - (e) For å få godkjent rekorder i individuelle løft må løfteren også oppnå et sammenlagtresultat. Settes rekorden i benkpress enkeltløft, under et styrkeløftstevne, trenger han ikke å oppnå sammenlagtresultat, men må ha gjort bona fide forsøk både i knebøy og markløft.
  - (f) Hvis to løftere ber om samme vekt for å sette rekord i en enkelt øvelse, og den som løfter først etter trukket startnummer lykkes, vil 0,5 kg bli lagt på av stevneseekretæren



for neste løfter for å kreve rekorden (dersom rekorden ikke er delelig med 2,5). Når det gjelder rekorder sammenlagt, bestemmes rekordholderen i henhold til punkt 1. d) på side 2 under GENERELLE REGLER. er det den løfteren som oppnår rekorden først som får den.

- (g) Nye rekorder er kun gyldige hvis de overskrider den forrige rekorden med minst 0,5 kg.
  
  - (h) Hvis flere enn en løfter forsøker å sette en verdensrekord i markløft og er plassert til slutt i runder som følge av en protest, må resten av løfterne som forsøker på rekord, øke sine forsøk med 0,5 kg. Hvis flere enn en løfter forsøker å sette en verdensrekord i samme disiplin og løfteren får et nytt forsøk pga. protest, må løfteren følge etter seg selv.
  
  - (i) 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 gjelder for alle verdensrekorder.
- (a) Hvis en løfter i en styrkeløftkonkurranse overskrider rekorden i enkeltøvelsen benkpress, vil hun/han også få rekorden i enkeltøvelsen dersom 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.

# IPFs regler for utstyrsfri løfting

## Personlig utstyr

### Ikke-støttende drakt

En ikke-støttende drakt skal benyttes i konkurranser definert som utstyrsfrie, og kan benyttes i konkurranser som ikke er definert som utstyrsfrie (der også støttedrakt kan brukes). Skulderstroppene skal bæres over løfterens skulder hele tiden i alle øvelser i alle konkurranser.

Kun ikke-støttende drakter fra produsenter oppført på IPFs liste over godkjent utstyr skal tillates brukt i konkurranser. I tillegg skal alle drakter fra godkjente produsenter oppfylle de øvrige spesifikasjonene i IPFs tekniske regler. Drakter fra godkjente produsenter som bryter med reglene i IPFs tekniske regler skal ikke tillates brukt i konkurranser.

### De ikke-støttende draktene må oppfylle følgende spesifikasjoner:

- a) Drakten skal være i ett stykke i draktens fulle lengde og skal passe til kroppen uten å sitte løst.
- b) Drakten skal være av kun ett stoff eller tekstilmateriale, slik at den ikke gir noe støtte til løfteren under utførelsen av noen av løftene.
- c) Drakten skal bestå av et enkelt lag, med unntak av eventuell forsterkning i skrittet med et ekstra lag i størrelse opp til 12 x 24 cm.
- d) Drakten skal ha ben minimum 3 og maksimum 25 cm lange målt fra toppen av skrittet og ned innsiden av benet, målt på løfteren i stående posisjon.
- e) Drakten kan ha merke eller logo som viser
  - Godkjent produsent av drakten
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF
- f) Kvinner kan ikke benytte knebind eller knevarmere over heldekkende drakt i utstyrsløfting eller klassisk løfting.



## T-skjorte

En T-skjorte skal bæres under løftedrakten av alle løftere i knebøy, benkpress og markløft.

### T-skjorten må oppfylle følgende spesifikasjoner:

- a) Skjorten skal være konstruert av et ettlags tekstil eller syntetisk og skal ikke helt eller delvis ha gummiert eller tilsvarende stretch-materiale eller ha forsterkede sømmer eller lommer, knapper, glidelåser eller annet enn en rund halskrage.
- b) T-skjorten må ha ermer. Ermene skal nå nedenfor løfterens deltoid, og må ikke rekke ned til eller over løfterens albue. Ermene skal ikke dyttes opp eller rulles opp på deltoiden mens løfteren konkurrerer.
- c) T-skjorten kan være ensfarget/flerfarget uten logoer eller merker, eller ha logo eller merke som viser
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Løfterens region
  - Konkurransen løfteren konkurrerer i
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF

## Undertøy

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 eller farger, og produsentens logo
- b) De kan ikke være så lange at de berører knevarmer
- c) Strømpebukser, tights eller strømper i full lengde er strengt forbudt. I markløft MÅ man benytte sokker/knestrømper som dekker og beskytter skinnleggen.

## Beltet

Et belte kan benyttes. Hvis benyttet, skal beltet bæres på utsiden av løftedrakten. Kun belter fra produsenter oppført på IPFs liste over godkjent utstyr er godkjent for bruk i konkurranser.

### Materiale og konstruksjon:

- a) 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
- b) 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.
- c) Spennen skal være fastgjort i den ene enden av beltet ved hjelp av lærsøm og/eller ved sying.
- d) Det kan anvendes en en- eller togrenet spenne eller en hurtigspenne.
- e) En beltehempe skal være festet nær spennen ved hjelp av lærsøm og/eller sting.
- f) Beltet kan være ensfarget eller flerfarget uten merke eller logo, eller ha merke eller logo som viser
  - Løfterens nasjon
  - Løfterens navn
  - Godkjent sponsorlogo i henhold til reglene
  - Kun i nasjonale konkurranser eller konkurranser på lavere nivå kan emblem eller logo vise løfterens klubb eller personlige sponsor dersom merket eller logoen ikke er godkjent av IPF

**Mål:**

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

**Sko eller støvler**

Sko eller støvler skal benyttes.

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

**Håndleddsbind**

1. Håndleddsbind oppført på IPFs liste over godkjent utstyr kan benyttes.
2. Vanlige kommersielle svettebånd kan anvendes når de ikke er over 12 cm brede. En kombinasjon av svettebånd og håndleddsbind 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.
4. Kvinnelige løftere kan bære hijab (hodeskjerf) under løfting. I benkpress kan juryen eller dommerne be om at løfteren har håret i henhold til bestemmelsene for benkpress.

**Knevarmere**

Det kan benyttes knevarmere (sylindere av neopren) bare rundt knærne i alle øvelser. Varmere kan ikke benyttes andre steder enn på knærne. Knevarmere kan ikke benyttes på andre deler av kroppen enn knærne.

Når knevarmere brukes i utstyrsfrie konkurranser skal løfteren være i stand til å ta på knevarmerne uten assistanse av andre eller ved bruk av plastposer.

Kun knevarmere oppført på IPFs liste over godkjent utstyr tillates brukt i konkurranser. I tillegg skal alle knevarmere fra godkjente produsenter oppfylle de øvrige spesifikasjonene i IPFs tekniske regler. Knevarmere som bryter med reglene i IPFs tekniske regler skal ikke tillates brukt i konkurranser.

**Knevarmere må oppfylle følgende spesifikasjoner:**

- a) Varmeren må være konstruert av et enkelt lag med neopren, eller hovedsakelig av et enkelt lag neopren pluss et ikke-støttende enkelt lag med stoff over neoprenet. Det ikke-støttende stoffet kan ha sømmer og være fastsydd på neoprenet. Hele konstruksjonen av knevarmeren skal ikke være slik at den gir en merkbar støtte eller fjærende effekt rundt kneet.
- b) Knevarmeren skal være maksimalt 7 mm tykk og maksimalt 30 cm lang.
- c) Knevarmere kan ikke ha noen stramming ved borrelås, stropper, polstring eller tilsvarende støtteelement verken inni eller utenpå. Varmeren må være en sammenhengende sylindere uten huller i neoprenet eller i overtrekk materialet.
- d) Under konkurransen skal knevarmeren ikke være i kontakt med løfterens drakt eller sokker, og må være sentrert over kneleddet.

## **Tommelfingre**

Det er tillatt å bruke to lag medisinsk tape rundt tommelfingrene.

## **Kontroll av det personlige utstyr**

I utstyrsfrie konkurranser skal løfteren vise alt personlig utstyr til dommerne under innveilingen for den vektclassen. Utstyr som ikke oppfyller kravene i teknisk reglement eller anses å ikke være helt og rent, skal avvises. Løfteren skal ha mulighet til å komme tilbake med alternativt utstyr for kontroll. Under konkurransen skal teknisk kontrollør også sjekke løfterens utstyr i oppvarmings- og forberedelsesområdet og skal avvise alt utstyr som ikke oppfyller kravene. Teknisk kontrollør skal også avvise knevarmere som tas på ved bruk av assistanse eller ved bruk av plastposer, glidemiddel eller andre metoder. Går en løfter på plattformen og utfører et løft iført utstyr som ikke oppfyller kravene i teknisk reglement, skal dommerne handle i tråd med reglene for dommere punkt 6d. Dommere og teknisk kontrollør for en vektklasse skal samles 5 minutter før start av utstyrskontrollen. For å få lov til å veie inn, må lagleder eller løfter må bekrefte løfterens deltagelse i løpet av første runde av innveiling for klassen.

## **Sponsorlogo**

I tillegg til produsenters merker og logoer oppført i IPFs liste over godkjent utstyr og godkjente logoer, kan en nasjon eller løfter søke IPFs generalsekretær om å få godkjent ytterligere en logo tillatt brukt på gjenstander eller personlig utstyr for en nasjon eller en enkelt løfter. Tillatelsen skal ledsages av en avgift bestemt av IPF-styret. IPF-styret forbeholder seg retten til å avvise en logo hvis den er i strid med andre økonomiske interesser for IPF eller vurderes som smakløs eller støtende. Styret kan også begrense størrelsen eller plasseringen av logoen. Tillatelsen gjelder fra godkjenningsdatoen og ut resten av året og påfølgende kalenderår. Etter det må ny søknad sendes inn og ny avgift betales dersom logoen skal godkjennes videre. Logoer godkjent etter denne regelen skal oppføres i listen over godkjent utstyr og godkjente logoer. Generalsekretæren skal sende ut et brev til søkeren som viser den godkjente logoen, godkjenningsdatoen og eventuelle begrensninger i størrelse eller plassering. Brevet er gyldig dokumentasjon av tillatelsen overfor dommere i konkurranser.

Trykket eller brodert produsentlogo mindre enn 5x2 cm tillates på T-skjorter, sokker og sko selv om de ikke er på listen over godkjente logoer.

## OPPDATERINGER AV TEKNISKE REGLER

Dato:	Kort beskrivelse av oppdateringen
15.02.2020	<p data-bbox="392 302 1383 369">Av Anita Stavik Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen. Gjelder fra 01.01.20</p> <ul data-bbox="443 414 1383 1635" style="list-style-type: none"><li data-bbox="443 414 1383 660">• I kombinerte mesterskap med både utstyrsfri løfting og løfting med utstyr kan man delta i begge dersom man betaler dobbel startavgift og løfter to ganger. Man kan ikke delta i flere alderskategorier i samme mesterskap, men man kan f.eks delta i åpen UF og veteran med utstyr. IFPs formulering er uklar, men basert på det som ble sagt da endringen ble foreslått og vedtatt er dette tolkningen.</li><li data-bbox="443 705 1383 817">• Formuleringen «En nasjon kan ikke nominere en løfter hvis eneste formål er å slå en rekord i bare ett av løftene i en treløft styrkeløftkonkurranse» er tatt bort.</li><li data-bbox="443 862 1383 929">• Endret tillatt avstand mellom trinnene på knebøystativet fra maks 5 cm til maks 2,5 cm.</li><li data-bbox="443 974 1383 1086">• Utformingen av sikkerhetsanretningen som brukes i benkpress er gjort mer tydelig: Den skal være 50 cm lang og minimum 36 cm høy, ha 10 hull med 2,5 cm avstand mellom hvert hull.</li><li data-bbox="443 1131 1383 1198">• Dobbelstart eller nedadgående bevegelse av stanga i knebøy er flyttet fra gult kort til blått kort.</li><li data-bbox="443 1243 1383 1355">• Ved dommerfeil kan en enstemmig tremannsjury eller en flertalls femmannsjury etter samråd med dommerne omgjøre en 2-1 dommeravgjørelse.</li><li data-bbox="443 1400 1383 1534">• Fra 2021 starter registrering av World Games rekorder. Rekordene skal registreres i den vektclassen som utøveren tilhører ut fra deres kroppsvekt. Standardrekordene skal være lik verdensrekordene i styrkeløft pr. 14.07.2021.</li><li data-bbox="443 1579 1383 1635">• Ved rekorder sammenlagt er det den løfteren som oppnår rekorden først som får den.</li></ul>
20.12.2018	<p data-bbox="392 1657 1383 1747">Av Vidar Tangen Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen. Gjelder fra 010119.</p> <p data-bbox="392 1780 1383 1892">Plasseringen er endret slik at den samsvarer med IPFs tekniske regler. Unntak er side 25 der punkt c ikke er satt inn midt i en setning. Dette påvirker bokstaveringen på resten av siden.</p> <p data-bbox="392 1926 1383 1971">Innholdsfortegnelsen er oppdatert.</p> <p data-bbox="392 2004 1383 2033">Viktige endringer er oppsummert av Inger Blikra:</p>

- I mesterskap der åpen kategori er kombinert med andre alderskategorier, kan man delta i begge dersom man betaler startavgift dobbelt og løfter to ganger.
- Reglene om hvilke verdensmesterskap som arrangeres er oppdatert i henhold til det som er tildelt de kommende årene.
- Forbudet mot konkurranser for utøvere under 14 ble spesifisert til å gjelde internasjonale konkurranser. Dermed er det også i regelverket åpnet for at nasjonene kan tilrettelegge for konkurranser på lavere nivå for yngre utøvere.
- Antall deltagere blir det samme for begge kjønn.
- Begrepet «personal best» som oppgis på påmeldingslisten ble endret til «best totals» fra nasjonale eller internasjonale stevner siste 12 måneder.
- En nasjon kan ikke nominere en løfter som har til eneste mål å sette verdensrekord i en enkeltøvelse.
- Lagpremiene på VM blir endret fra trofeer til «Certificates»
- Det må finnes en medisinsk ansvarlig på ethvert IPF-sanksjonert stevne.
- Det er spesifisert at man ved rekorder kan bruke lettere vekter for å oppnå minst 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg og 2,0 kg over gjeldende rekord.
- Det er ikke lenger lov å bruke gummiskiver hvis de ikke holder seg innenfor standardmålene.
- Punktet om at man kan bruke dommerlys tilsvarende det som brukes i vektløfting er tatt bort.
- Det er tatt inn en presisering av at gul er rett feilkode dommerne skal vise ved bomløft.
- T-skjorte må brukes i alle løft, dvs at også menn nå må bruke t-skjorte i markløft.
- T-skjorten kan også være flerfarget (praktiseres i dag men har ikke vært i henhold til reglene).
- Beltet kan også vise løfteres region (f.eks. EPF). Ikke-støttende boxer med korte ben (=nesten ikke ben i følge bildet) kan brukes.
- Gymsokker er ikke lenger tillatt i noen av øvelsene (opprinnelig forslag gjaldt benkpress, men dette ble endret til å gjelde alle øvelser).
- De som bruker heldekkende drakt kan ikke samtidig bruke knebind eller knevarmere utenpå dette.

- 12 cm brede svettebånd/pannebånd kan brukes.
- Alle dommerne må møte opp 5 minutter før start på utstyrskontrollen.
- Løfter eller coach må melde fra senest i løpet av første runde av innveiingen om løfteren stiller. Det betyr at de som ikke er der og melder fra når de ropes opp etter første runde ikke får veie seg inn eller løfte.
- Det er ikke lenger tillatt å dekke over ulovlige logoer med tape, utstyr med ulovlig logo skal avvises.
- Dagens praksis med at løfteren må identifisere seg med ID eller pass på innveiing er nå presisert i reglene.
- Alle løftere skal veies inn av funksjonærer av sitt eget kjønn.
- Maks antall løftere i A-gruppen ved deling i A- og B-gruppe er endret fra 12 til 14.
- En løfter som blir tilkjent omløft i tredje runde i benkpress i rene benkpresstevner eller i markløft i styrkeløftstevner, må ta løftet rett etter eget løft og ikke plasseres sist i runden.
- Når flere puljer løfter sammen skal det være 10 minutters pause mellom øvelsene
- Når man ønsker stangen børstet kan man si fra til hoveddommer eller teknisk kontrollør (ikke bare hoveddommer som dagens regler sier).
- Mer enn en dommer fra samme nasjon kan dømme en klasse dersom de ikke har deltagere fra den nasjonen i klassen.
- Dommere kan ikke dømme i jeans (selv om de er grå).
- Internasjonale dommerprøver kan kun tas på verdensmesterskap eller regionale mesterskap.
- En kandidat som stryker på den teoretiske prøven kan ta den på nytt under samme mesterskap hvis de betaler ny avgift.
- Kravet til hvilken type mesterskap som må dømmes for å beholde den internasjonale dommerlisensen er endret, men antallet er beholdt.
- Også dommere som er til stede men ikke nominert av nasjonen sin kan utpekes til å dømme under mesterskapet hvis det er for få dommere.
- Rekorder i alderskategorier gjelder for alle kategorier nærmere åpen klasse de er høyere enn.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvis to har bedt om samme rekordforsøk (som ikke er delelig med 2,5) vil løftet til den andre løfteren bli høynet med 0,5 kg av sekretariatet dersom første løfter greier vekten.</li> </ul>
--	---

03-10-17	Av Renate Evertsen, rettet logostr på s.38 fra 10x2 til 5x2 og rettet ant dommere på s.28 fra tre sidedommere til to sidedommere.
25-4-17	Av Inger Blikra, rettet gamle feil om vektskiver (50 kg tatt bort)
1-1-16	<p>Av Inger Blikra</p> <p>Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Innføring av VM utstyrsfritt benkpress kombinert for alle kategorier</li> <li>Innføring av heldekkende drakt for muslimske kvinner</li> <li>Innføring av hijab for muslimske kvinner</li> <li>Redusert størrelse på tillatt produsentlogo til 5x2 cm</li> <li>Regel om høyning av øvrige rekordforsøk dersom et verdensrekordforsøk i markløft plasseres sist i runden pga protest</li> </ul>

2 -1-15	<p>Av Inger Blikra Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen</p> <p>Justerte spesifikasjoner til det tekniske utstyret, og krav til at kun belter, knevarmere og drakter (også ikke-støttende drakter/singleter) oppført på listen over godkjent utstyr tillates brukt i konkurranser, tilleggsregler for utstyrsfri løfting</p> <p>Reduserte krav til dommereksamen (reduisert fra 90-85% på praktisk prøve, og også førsterundeløft teller nå med i bedømmelsen)</p> <p>Innføring av visuelt «press»-signal i benkpress i tillegg til muntlige kommandoer.</p> <p>Mindre presiseringer og justerte formuleringer, samt oppretting og supplering av innholdsfortegnelsen</p>
17-11-13	<p>Av Inger Blikra Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen</p> <p>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</p> <p>Kun IPF-godkjente knevarmere er tillatt.</p> <p>Når knevarmere benyttes i utstyrsfrie konkurranser skal løfteren være i stand til å ta på knevarmerne uten assistanse.</p>
03-12-12	<p>Av Inger Blikra Oppdatert etter endringer på IPF-kongressen, samt rettelser av gamle feil. Viktigste endringer/presiseringer:</p> <p>Det er forbudt å klapse eller fike til løfteren synlig for publikum eller media</p> <p>Ved innsyng av drakter er det forbudt å kutte av noe</p> <p>Det skal ikke lenger dømmes for «mageløft» i benkpress</p> <p>Dommere som nomineres til mesterskap må være disponible minst 2 dager</p> <p>Kandidater til internasjonal dommer kategori 2 skal sitte som sidedommer på den praktiske prøven, og bedømmelsen begynner allerede med førsteforsøkene</p> <p>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.</p>
14-12-10	<p>Av Inger Blikra Oppdatert i henhold til endringer på IPF-kongressen</p> <p>Side 3: 2) Verdensmesterskap for subjunior og junior i benkpress</p> <p>Side 4: 4) Nye vektklasser</p> <p>Side 5: 7) Klassefast påmelding, 5 tellende i lagkonkurransen, premie også til nr 2 og 3 på Wilks. Obligatorisk fremmøte og antrekk på premieutdeling</p> <p>Side 6: Regler for stevnevekt</p> <p>Side 8: Krav om og regler for nedtellingsklokke</p> <p>Side 9 og 10: Endringer i dommerkort pga endrede regler for utførelse</p> <p>Side 10: Rekord på resultatavlen. Listen over godkjent utstyr fryses</p> <p>Side 11 og 12: Innskjerpning om endringer/innsyng av drakter og skjorter</p> <p>Side 14: Ny formulering om sko, og plaster kan være <u>rundt</u> tommel</p> <p>Side 15: Avgift for sponsorlogo fastsettes av Executive</p>

	<p>Side 16-18: Nye regler for utførelse. Knebøy: stangplassering tatt bort, Fotbevegelse sidelengs under løftet ikke tillatt, Fotbevegelse etter racksignalet tillatt. Benkpress: Begge pekefingre innenfor merkene selv ved skjevt grep, ujevn utretting tillatt, fotbevegelse flatt på gulvet tillatt. Markløft: Fotbevegelse sidelengs under løftet ikke tillatt. Side 20: Antallspresiseringer om A og B-grupper</p> <p>Side 21: I rene benkpressmesterskap tillates 20 løftere i samme pulje.</p> <p>Side 22: Nye tidsfrister for endring av åpningsvekt, hhv 3 min og 3 løft.</p> <p>Side 25: Beskrivelse av trenerområdet og krav til trenerens påkledning.</p> <p>Side 28: Samme dommere i samme øvelse for alle i samme vektklasse 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 klasseslutt.</p> <p>Side 32: Verdensrekorder kan kun settes på internasjonale mesterskap. Side 33: Dopingdømte fratras 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 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>Oppdatert oversettelse i henhold til nye regler bestemt på IPF kongressen 2006</p>
09-01-2006	<p>Av Jan Baggerud Larsen</p> <p>Oppdatert oversettelse i henhold til nye regler bestemt på IPF kongressen 2005:</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>Andre endringer:</p>

	<p>Side 16: Benkpress - Omformulert punkt 2.</p>
29-09-2005	<p>Av Jan Baggerud Larsen.</p> <p>- Side 33 punkt 12: Åpne verdensrekorder: Feil i oversettelsen. For åpne verdensrekorder må kvinner klare <u>halvparten</u> av klassegrensen for vektklassen 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>- Side 6: Stenger og vektskiver:</p> <p>Kun stenger og skiver som har fått offisiell IPF-godkjenning kan brukes ved IPF-verdensmesterskap <u>eller ved setting av verdensrekorder.</u></p> <p>- Side 10 og 11: T-skjorte og støtteskjorte:</p> <p>Støtteskjorte skal være i ett lags strekkmateriale.</p> <p>e) Erector skjorte uten ermer behøver ikke lenger å dekke deltamuskelen.</p> <p>- Side 23: Ansvarsområdene for de forskjellige funksjonærer er:</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>- Side 31: Juryen og den tekniske komite</p> <p>13) Endret. Musikken skal stoppes når løfteren løfter av stangen i knebøy og benkpress, og når løfteren starter et markløft.</p> <p>- Side 32: Verdensmesterskap, kontinentale, regionale og nasjonale mesterskap:</p> <p>Nytt punkt 3 e) som beskriver at kun IPF godkjente stenger og skiver kan brukes for å sette verdensrekord.</p>

	<p>Side 33: Alle andre konkurranser: 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> <p>Korrigert diverse skrivefeil og endret enkelte tunge setninger og formuleringer.</p>