



Seminar ungdomslandshold

IPF-regler mv.

OG HVOR KAN DE FINDES?



DSF'S HJEMMESIDE UNDER GENEREL INFO – SAMT
IPF'S HJEMMESIDE UNDER "RULES".

- [Tekniske regler 2019, bemærkninger](#)
- [Dommerbriefing før konkurrence](#). Oversættelse af IPF dokument, april 2011
- [Godkendt udstyr](#)
- [Stævne regler 2019](#)
- [Regler for Divisionsturneringen](#)
- [Klassiske regler 2013](#)
- [Krav til afvikling af Danske mesterskaber i styrkeløft](#)



Generelle regler for konkurrence i styrkeløft:

- A. Squat – B. Bænkpres – C. Dødløft – D. Total (samlet resultat af trekamp)
- Enkeltdisciplinen bænkpres.

- Minimumsalder for deltagelse: 14 år på dagen for konkurrencen.

Hvis to eller flere løftere opnår den samme total, skal den letteste løfter placeres foran den næst letteste etc. - Hvis to løftere noteres for samme kropsvægt under indvejningen og senere opnår den samme total ved afslutningen af konkurrencen, skal den løfter, som først opnår totalen, placeres øverst.



Diverse generelle regler

Tilmelding til stævner:

Efter den endelige tilmelding vil der ikke blive accepteret vægtklasseændringer. Husk 60- og 21-dagsfristerne!

Pointscore ved holdmesterskaber:

12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – for de 9 første placeringer i hver vægtklasse, hvorefter enhver løfter, som klarer en total i konkurrencen, skal have 1 point. – De fem bedst placerede fra hver klub/nation tæller med i konkurrencen. I tilfælde af pointlighed placeres det hold, der har opnået det største antal førstepladser, som nr. 1.

Antal deltagere i internationale mesterskaber:

Hver nation må deltage med max. 8 deltagere fordelt på de 8 vægtklasser for herrer samt med 8 deltagere i de 7 vægtklasser for damer. For subjuniorer 9 hos herrerne og 9 hos damerne.

Der må ikke være mere end 2 deltagere fra en enkelt nation i én og samme vægtklasse.



Diverse generelle regler fortsat

Hvis en løfter ikke får godkendt et forsøg i squat og/eller bænkpres, må løfteren gerne fortsætte med at deltage i konkurrencen og er med i kampen om præmier i den disciplin/de discipliner, hvor der opnås et godkendt løft (bona fide forsøg!). Hvis en deltager i trekampsbænkpres slår rekorden i enkeltdisciplinen bænkpres, tæller den. - Det omvendte er ikke muligt.



Vægtskiverne

1. Alle skiver, som bruges i konkurrence, skal veje inden for 0,25% eller 10 gram af deres korrekte pålydende værdi. – Husk, at der ikke længere må bruges gummiskiver.

25	Rød
20	Blå
15	Gul
10	Enhver farve
5	Enhver farve
2,5	Enhver farve
1,25	Enhver farve



0,5	Rekordskive
0,25	Rekordskive. Mindste vægtforøgelse ved rekord: 0,5 kg. Skæve rekorder må kun sættes i den kategori, som mesterskabet omhandler. F.eks. en senior i DM senior.





1. (rød) Squat

Mislykket forsøg på at bøje knæene og lade kroppen gå ned, indtil overfladen af benene ved hoftelæddet er lavere end toppen af knæene.

1. (rød) Bænk

Stangen sænkes ikke til brystet eller maveområdet; dvs. rører ikke brystet eller mave/bug. Stangen må ikke berøre bæltet

1. (rød) Dødløft

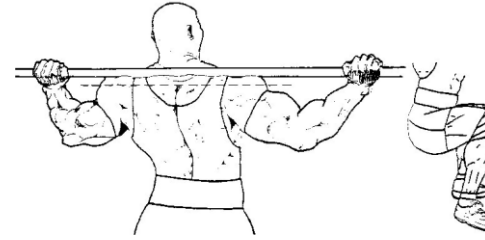
Mislykket forsøg på at låse knæene ved afslutningen af løftet.
Mislykket forsøg på at stå oprejst med skuldrene tilbage.

Dommernes nummererede kortsystem (fejlmelding)

<p>2. (blå) Squat</p> <p>Mislykket forsøg på at indtage en oprejst stilling med låste knæ ved påbegyndelse og afslutning af et løft.</p>	<p>2. (blå) Bænk</p> <p>Enhver nedadgående bevægelse af hele stangen under selve presset. Mislykket forsøg på at presse stangen op i strakte arme med låste albuerne ved løftets afslutning.</p>	<p>2. (blå) Dødløft</p> <p>Enhver nedadgående bevægelse, før stangen når slutstillingen. Understøttelse af stangen på lårene under udførelsen af løftet.</p>
---	---	---



Dommernes nummererede kortsystem (fejlmelding) 2
Nr. 3 Gul indeholder alle øvrige fejl.



Diskvalificeringsgrunde i Squat

- .Løfteren afventer ikke overdommerens signal ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
- .Dobbeltspring i nederste position eller en nedadgående bevægelse, mens løfteren fra nederste position er på vej tilbage i udgangsstillingen.
- .Mislykket forsøg på at indtage en oprejst stilling med låste knæ ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
- .At træde frem eller tilbage eller bevæge fødderne til siden. At gynge mellem fodballen og hælen er tilladt
- .Mislykket forsøg på at bøje knæene og lade kroppen gå ned, indtil overfladen af benene ved hoftelæddet er lavere end toppen af knæene. Se diagrammet.
- .Berøring af stangen eller løfteren af spotterne/vægtpåsætterne mellem dommerens signaler for at lette løftet.
- .Berøring af benene med albuerne eller overarmene. Der tillades dog let kontakt, hvis det skønnes, at løfteren ingen støtte får.
- .Følgende overholdelse af kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse af løftet.





Diskvalificeringsgrunde i bænkpres

- .Løfteren afventer ikke dommerens signal ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
- .Enhver ændring i den valgte løftestilling under selve løftet; dvs. enhver hævnning af hoved, skuldre, sæde fra bænken eller bevægelse til en af siderne af hænderne på stangen.
- .At lade stangen springe op eller synke ned, efter at stangen er blevet holdt stille på brystet, for at lette løftet.
- .Enhver nedadgående bevægelse af hele stangen under selve presset.
- .Stangen sænkes ikke til brystet eller mave/bug - eller når ikke ned på brystet eller mave/bug - eller berører bæltet.
- .Mislykket forsøg på at presse stangen op i strakte arme med albuerne låst ved løftets afslutning.
- .Berøring af stangen el. løfteren af spotterne mellem overdommerens signaler for at lette løftet
- .Enhver berøring af løfterens fødder med bænken eller stativet i det hele taget.
- .Bevidst kontakt mellem stangen og stativet.
- .Manglende overholdelse af kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse af løftet.

Diskvalificeringsgrunde i dødløft:

- .Enhver nedadgående bevægelse før stangen når slutstillingen.
- .Mislykket forsøg på at stå oprejst med skuldrene tilbage.
- .Mislykket forsøg på at låse knæene ved afslutningen af løftet.
- .Understøttelse af stangen på lårene under udførelsen af løftet. Hvis stangen trækker en kant på låret, men ikke understøttes, skal forsøget ikke underkendes. Tvivl bør ved alle dommerafgørelserne komme løfteren til gode.
- .Flytning af fødderne fremad eller tilbage eller bevægelse af fødderne til siden. At gynge på fodsålerne tillades.
- .Sænkning af stangen før overdommerens signal hertil.
- .Tilbagesætning af stangen på podiet uden at bibeholde kontrol med begge hænder. Dvs. slippe stangen med håndfladerne.
- .Manglende overholdelse af kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse af løftet.



Indvejning



.**To timer** før starten på en konkurrence i en bestemt kategori /kategorier. - 2-3 dommere. - Flere vægtkategorier kan slås sammen i én indvejning/session. **PS:Hvis man indfinder sig til indvejning, efter alle på indvejningslisten er blevet kaldt op, kan man ikke stille op i konkurrencen, hvis træneren eller en af klubben udpeget løfter ikke har givet besked om, at vedkommende løfter vil komme senere.**

.Der **trækkes lod** om rækkefølgen af indvejningen. Lodtrækningen bestemmer også løftenes **rækkefølge** igennem konkurrencen, når løftere anmoder om de samme vægte til deres forsøg. - Indvejningstiden er **1½ time**.

.Sokker på vægten – eller stå på en papirserviet. I princippet indvejes løfterne nøgne eller i undertøj.

.Hver løfter må kun indvejes **én gang**. Kun de løftere, som er for tunge eller for lette til den tilmeldte kategori, må vejes igen. De må lade sig veje og forsøge at gøre vægt i løbet af den 1½ time, indvejningen varer; ellers vil de blive udelukket fra konkurrencen. Husk, at der ikke kan skiftes vægtklasse efter den endelige tilmelding.

.Løfterne skal **kontrollere højden** af squat- og bænkpresstativerne samt **forhøjninger** til fødderne før konkurrencens start.

Rundesystem



·**Grupper:** Når der deltager 10 eller flere løftere i en klasse, **må** der gerne dannes grupper bestående af ca. lige mange løftere i hver. Der **skal** imidlertid dannes grupper, når der er 15 eller flere løftere i samme klasse. En klasse kan være en enkelt vægtklasse eller enhver sammensætning af vægtklasser, alt efter hvordan arrangøren ønsker at præsentere løfterne. Ved mesterskaber i enkeltdisciplinen bænkpres kan der dannes grupper op til 20 løftere.

·Hver løfter tager sit første forsøg i første runde, andet forsøg i anden runde og tredje forsøg i tredje runde.

·**Ved færre end 6 løftere** skal der tildeles en **yderligere tidsfrist** ved slutningen af hver runde på følgende måde: I tilfælde af 5 løftere tillægges ét minut; ved 4 løftere 2 minutter; ved tre løftere tre minutter. 3 minutter er det maksimale tidstillæg, som tillades ved afslutningen af en runde. Hvis en løfter skal løfte 2 gange i træk, mens uret løber i forbindelse med tidstillæg, er 3 minutter stadig det maksimale tillæg, han kan få. Når der ydes tidstillæg, skal skiverne først tages af og andre skiver påsættes ved udløbet af tillægstiden, og derpå har løfteren et minut til at påbegynde løftet.



DIVERSE

Hvis en atlet efterfølger sig selv, skal han tildeles 3 + 1 minut. Stangen gøres klar med det samme, hvorpå løfteren kan starte, når han vil inden for de 4 min. Bemærk forskellen ved tidstillæg ved under 6 deltagere som nævnt ovenfor.

Alle atleter skal bære en T-shirt (også mænd i dødløft)

I 3. runde af dødløft samt i enkeltdisciplinen bænkpres, skal en løfter, hvis han tildeles et nyt forsøg, efterfølge sig selv.

DIVERSE

- .**Forglemmelse** af vægtændring: Hvis løftet ikke er klaret = samme vægt. Hvis løftet blev klaret = +2,5 kg.
- .Hvis der konkurreres om mesterskabet f.eks. i åben klasse (14 år og derover), kan der kun sættes rekorder i åben klasse med f.eks. 0,5 kg og ikke med skæve tal i f.eks. master eller junior. Her skal rekorden slås med et multiplum af 2,5 kg.

Eventuelt.
I ønskes et godt seminar.
KB