



Nationella & Internationella Tävlingsregler Styrkelyft

2008

Uppdaterat

2008-01-18	Sidan 5	Borttaget stycke 3
2008-01-18	Sidan 12	Ändring punkt 13
2008-01-18	Sidan 18	Rättning punkt. b stycke 2
2008-01-18	Sidan 25	Tillägg punkt 2
2008-01-18	Sidan 29	Tillägg punkt 2
2008-01-18	Sidan 30	Tillägg punkt. 8
2008-01-18	Sidan 31	Ändring punkt. 5
2008-01-18	Sidan 38	Ändring punkt. o , ändring från 15 min till 20 min
2008-01-18	Sidan 52	Ändring punkt. 9

NATIONELLA BESTÄMMELSER

Följande regler och bestämmelser gäller vid av Svenska Styrklyftförbundets (i fortsättningen förkortat SSF) sanktionerade tävlingar.

REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER

Lyftare skall ha tävlingslicens, utfärdade av SSF.

Licens gäller för tiden 1 Jan - 31 dec och skall förnyas varje verksamhetsår.

OMREGISTRERING

Omregistrering (föreningsbyte) kan normalt endast ske under tiden

15 november till 15 december och träder i kraft den 1 januari.

Ansökan om föreningsbyte skall upprättas på särskild blankett

(finns på SSF) i ett exemplar och undertecknas av lyftaren och den nya föreningen.

Ansökan insändes inom föreskriven tid, tillsammans med registreringsboken, till SSF. SSF underrättar den gamla föreningen, vilken har möjlighet att yttra sig i ärendet inom 14 dagar.

Föreligger hinder mellan den gamla föreningen och lyftaren, i form av obetalda medlemsavgifter, kontrakt eller andra mellanhavanden träder omregistreringen i kraft efter att lyftaren fullgjort sina skyldigheter.

Under övergångstiden äger lyftaren rätt att tävla för sin gamla förening.

Om förening, p.g.a. omständigheter som lyftaren ej har del i, blivit diskvalificerad kan omregistrering ske omedelbart.

Vid stadigvarande flyttning kan SSF under verksamhetsåret, under vissa förutsättningar bevilja omregistrering.

Samma gäller vid en längre förflyttning som gör det svårt att tävla för tidigare föreningen.

Omregistrering är avgiftsbelagt.

Efter att ett verksamhetsår förflutit sedan lyftaren senast varit registrerad / licensierad, äger han rätt att åter registrera sig för ny valfri förening. Sådan registrering träder i kraft omedelbart utan iakttagande av övergångstid eller yttrande från tidigare förening.

GILTIG LEGITIMATION

Skall uppvisas vid alla tävlingar.

Tävlingssledningen kan neka start om denna handling saknas.

Lyftare äger ej rätt att starta i tävling utomlands utan att inneha SSF:s tillstånd.

UTLÄNDSK MEDBORGARE

Utländsk medborgare, mantalsskriven i Sverige, äger rätt att starta i nationella tävlingar, om han är registrerad och licensierad.

Vid registrering av utländsk medborgare skall mantalsskrivningsbevis bifogas ansökan om registrering.

Utländsk medborgare, som förutom inflyttningsåret varit stadigvarande bosatt i Sverige under minst ett kalenderår, äger rätt att därefter delta i mästerskapstävlingar. (DM och SM)

Han får ej under denna tid ha tävlat för utländsk förening.

LYFTARE eller FUNKTIONÄR

Lyftare eller funktionär som anmälts till deltagande i tävling, men utan giltigt förfall uteblir, vägrar ställa upp eller utan giltigt skäl drar sig tillbaka från tävlingen, kan av arrangören anmälas till SDF alt. SSF.

(jmf RF:s stadgar kap 14 §2 p 2)

DET ÄR INTE TILLÅTET för SSF lyftare eller funktionär att delta i:

Tävling eller uppvisning i styrkelyft / bänkpress där arrangören inte är godkända av RF / SSF / IPF.

Tävling eller uppvisning i styrkelyft / bänkpress där dopingavstängd lyftare eller lyftare i konkurrerande organisation deltar.

Bryter man mot någon av ovanstående regler upphör gällande licens omedelbart att verka och bestraffning med avstängning 24 månader väntar. Lyftare / funktionärer som under avstängningstiden bryter mot ovanstående punkter, förlänger sin avstängning med 24 månader från tidpunkten för deltagande.

SANKTIONER

Skriftlig ansökan för anordnande av tävling skall tillställas SSF minst 14 dagar före första tävlingsdagen.

För underhandling med utländsk organisation skall förening eller distrikt inhämta SSF:s tillstånd

Särskild sanktion erfordras inte för av SSF fastställd tid för mästerskapstävlingar och tävlingar ingående i allsvenska serien.

Vid ändring av tidpunkt för mästerskap skall sanktion sökas.

UTLYSNINGAR

Svenska mästerskap utom lagfinaler, skall utlysas i SSF:s officiella organ. Denna skall vara införd i tidning som utges senast dagen före sista anmälningssdag.

INBJUDAN

Inbjudan till tävling görs av SSF, SDF, förening eller särskild organisationskommitté och skall innehålla :

- 1 Tävlingens art.
- 2 Dag, tid och plats för tävlingen.
- 3 Tid för invägning.
- 4 Anmälningstidens utgång.
- 5 Anmälningssavgiftens storlek.
- 6 Uppgift att tävlingen följer SSF:s tävlingsbestämmelser.

ANMÄLAN

Anmälan till tävling skall ske skriftligen av resp. förening och innehålla

- 1 Tävländes fullständiga namn.
- 2 Föreningstillhörighet.
- 3 Födelsedata.
- 4 Viktklass.
- 5 Bästa totalresultat, från de senaste 12 månaderna bör anges.
- 6 Deltagare får endast anmälas i en viktklass.
- 7 Samtidigt med anmälan skall anmälningssavgiften inbetalas till arrangören
- 8 Om lyftaren skall göra ett försök att slå ett svenskt eller internationellt rekord skall det anges i anmälan.

Avgiften kan inte återfås, även om giltigt förfall skulle föreligga för deltagarens uteblivande.

Deltagarens förening garanterar att anmälningssavgiften inbetalas.

Anmälan skall undertecknas av föreningsansvarig.

EFTERANMÄLNINGAR

Arrangör äger rätt att godkänna efteranmälningar.

Vid svenskt mästerskap avgörs detta av SSF.

Och vid distriktsmästerskap avgörs detta av resp. SDF.

Avgiften vid efteranmälan kan sättas till 3 x ordinarie anm. avgift.

UTEBLIVEN START VID SM

Anmälda deltagare till SM-tävlingar skall senast vid invägningens start i resp. klass meddela att man ej kan delta. Den förening vars lyftare ej anmält förhinder skall böta till SSF enl. **§2:16**

TÄVLINGS PROTOKOLL

Arrangör av alla utlysta och sanktionerade tävlingar är skyldiga att senast inom 14 dagar efter tävling insända tävlingsprotokoll till SSF. (OBS originalprotokoll) och kopia till det SDF, inom vars område tävlingen ägt rum. Tävlingsprotokollet skall alltid ifyllas noggrant och till alla delar.

- 1 Tävlingens status skall antecknas. (t.ex. SM, DM, IT eller NT) och eller tävlingens namn.
- 2 Lyftarens för och efternamn skall utsättas (ej förkortningar).
- 3 Namnet på lyftarens förening (förkortningar får ej användas).
- 4 Licensnummer vilket är lika med de 6 första siffrorna i födelsenumret skall alltid finnas på tävlingsprotokollet.
- 5 Den tävlandes aktuella kroppsvikt.
- 6 Viktklass som han tävlar i.

Tävlingsprotokollet skall också undertecknas av tjänstgörande domare, tävlingsledare, teknisk kontrollant, tävlingssekreterare och speaker.

Tävlingsprotokoll erhålles från SSF. (finns även på SSF:s hemsida)
Vid tävlingen skall berörda föreningar och SDF skall tillställas resultatlistor.

REKORD / REKORDFÖRSÖK

Om en lyftare avser att göra rekordförsök vid en tävling, åligger det hans förening att anmäla detta till tävlingsarrangören.
Detta måste ske i god tid så att arrangören bringas möjlighet att engagera domare med rätt behörighet.

För att ett svenskt rekord skall godkännas skall det dömas av tre (3) förbundsdomare i samtliga delgrenar.

SSF REGISTRERAR SVENSKA REKORD FÖR :

U 14 - 18 år dam/herr	Om en lyftare slår ett rekord för veteraner 60 år och uppåt som överskrider rekordet i ålder
J 19 - 23 år dam/herr	gruppen 50-59 år räknas även rekordet i denna åldersgrupp.
Seniorer dam/herr	Ex. Om en ungdom som är 18 år slår ett Svensk seniorrekord så får han samtidigt rekorden för juniorer och seniorer.
Master 1 dam/herr 40 - 49 år.	
Master 2 dam/herr 50 - 59 år.	
Master 3 dam/herr 60 - 69 år.	

SSF REGISTRERAR FÖLJANDE REKORD :

Styrkelyft

Knäböjning - Bänkprens - Marklyft - Sammanlagt
(rekord i delgrenar godkänds endast om lyftaren får ett sammanlagt resultat)

Bänkprens singellyft (kan sättas vid bänkprens och styrkelyftstävlingar)

För godkännande av **internationella rekord** med undantag av nordiska krävs ett dopingtest som måste vara negativt.

Internationella rekord i styrkelyft och bänkprens (Europa och Världsrekord) skall dömas av tre internationella domare i samtliga delgrenar för att godkännas. (Nordiska får dömas av förbundsdomare)

Arrangören insänder snarast rekordanmälan till SSF.

För godkännande av **internationella rekord** i både STYRKELYFT och BÄNKPRESS kan detta bara göras vid **tävlingar som har minst SM-status**.

REKORDANMÄLAN skall

Vid alla tillfällen då rekord sättes insändas till: SSF vid svenska rekord
SDF vid distriktsrekord.

REKORDANMÄLAN skall

Senast inom 14 dagar vara resp. förbund tillhanda efter tävling.

ÅLDERSBESTÄMMELSER (NATIONELLA)

Seniorer	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 14 år.
Juniorer 19-23	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 19 år t.o.m. det år han fyller 23 år
Ungdom 14-18	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 14 år t.o.m. det år han fyller 18 år
Master I	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 40 år t.o.m. det år han fyller 49 år
Master II	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 50 år t.o.m. det år han fyller 59 år
Master III	(dam/herr)	från det år lyftaren fyller 60 år och uppåt.

Domare (dam/herr) från den dag domaren fyller 18 år och uppåt.

Ungdomar 18 år och yngre får ej använda bänkprensströjan.

Tävlingslyftning i Sverige skall uteslutande bedrivas av lyftare från det kalenderår lyftaren fyller 14 år.

VIKTKLASSER

Herrar (Sverige)

klass kg	kroppsvikt kg
52 int. sub/jun	t.o.m. 52,00
56 lägsta senior.	t.o.m. 56,00
60	56,01 - 60,00
67,5	60,01 - 67,50
75	67,51 - 75,00
82,5	75,01 - 82,50
90	82,51 - 90,00
100	90,01 - 100,00
110	100,01 - 110,00
125	110,01 - 125,00
+125	125,01 o. uppåt

Damer (Sverige)

klass kg	kroppsvikt kg
48	t.o.m. 48,00
52	48,01 - 52,00
56	52,01 - 56,00
60	56,01 - 60,00
67,5	60,01 - 67,50
75	67,51 - 75,00
82,5	75,01 - 82,50
+82,5	82,51 o. uppåt

OBS! Internationellt är lägsta viktklass 44 kg för junior/sub och högsta +90 kg

POÄNGBERÄKNING

12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 samt 1 poäng tilldelas alla fr.o.m. 10:e plats

REKLAM

Reklam på tävlingsutrustning skall underställas SSF för godkännande.

SSF utfärdar ett intyg, som gäller under ett (1) verksamhetsår.

Intyget är avgiftsbelagt.

Vid varje tävling skall lyftare, som önskar använda tävlingsutrustning med reklam, uppvisa gällande intyg.

Saknar lyftaren intyg skall utrustningen bedömas som ogiltig.

INVÄGNING

Nationellt får invägningstiden vara av valfri längd.

Den får dock aldrig starta tidigare än 2 timmar före tävlingsstart och den får aldrig vara längre än en och en halv (1 och 1/2) timme.

Vägning får ske i underbyxor och sockor (beskrivna i IPF:s regler sid. 33-34) och för damer även BH.

Utrustningskontroll kan ersättas med teknisk kontrollant.

I tävling efter koefficient, utom lag SM, får vägning ske flera gånger för att uppnå en lägre/högre kroppsvikt. Här skall lottdragning ske i samband med invägningen.

I alla övriga tävlingar skall det ske före invägningen. Om en lyftare byter viktklass från den han är anmäld i skall han ha lägsta lott nummer.

Anmälan till vägning skall äga rum inom angiven invägningstid.

En lyftare har möjlighet att gå upp eller ner en viktklass från den som han har anmälts i.

DOMARE och TÄVLINGSLEDARE

1 **Internationell domare kategori I** får döma alla tävlingar, delta i juryn och examinera kandidater till internationell domarbehörighet.

2 **Internationell domare kategori II** får döma alla tävlingar.

3 **Förbundsdomare (F)** får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella.

4 **Distriktsdomare (D)** får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella samt svenska mästerskapstävlingar.

Distriktsdomare kan man bli fr.o.m. den dagen man fyller 18 år och har genomgått och domarkurs med godkänt resultat.

Examination till förbundsdomare skall göras av 2 internationella domare.

För att sedan få behålla sin behörighet erfordras att aktivitetskravet för den kategori man innehar uppfylls.

Alla tävlingar som arrangeras enligt IPF / SSF:s tävlingsbestämmelser skall dömas av minst tre (3) behöriga domare.

Varje domare skall tillhöra förening ansluten till SSF och inneha giltig domarlicens, vilken skall uppvisas vid varje tävlingstillfälle.

Vid rekordslagning måste minst en (1) domare tillhöra neutral förening och denna domare jämte minst en till måste godkänna lyftet, för att rekordet skall kunna godkännas.

Vid nationella tävlingar ersätts jury med tävlingsledare.

Tävlingsledare skall inneha giltig domarlicens och bör vara den domare som har den högsta behörigheten.

KLÄDSEL

Domaren skall vara snyggt och propert klädd i :

För män valfria byxor, grå eller mörka (ej jeans), vit skjorta (kortärmad rekommenderas) och slips, samt SSF:s domartröja.

För damer valfritt byxor eller kjol grå eller mörka, (ej jeans) vit skjorta eller blus, valfritt slips eller scarfs samt SSF:s domartröja.

Tävlingsledare äger rätt att tillåta, vid varm väderlek, att alla tre domarna uppträder i enhetlig klädsel. (t.ex. kortärmad vit skjorta)

EXAMINATION

En distriktsdomare som önskar erhålla behörighet som förbundsdomare skall ansöka om detta på fastställt formulär hos :
SSF:s domaransvarige före den 15 maj eller 15 december.

Domaren skall genomgå såväl teoretiskt som praktiskt prov.

Förbundsdomare som önskar examineras till internationell domare ansöker skriftligt om detta hos SSF:s domaransvarige.

Ärendet avgörs av SSF:s styrelse.

Sådan examination äger normalt rum vid senior - SM.

SIGNALER

Vid nationella tävlingar används muntliga kommandon :

I knäböj **böj och ner** I bänkpress **start, press och ner** och i marklyft **ner**

Om majoriteten av domarna inte godkänner lyftarens startställning i knäböj och bänkpress skall huvuddomaren ge lyftaren kommandot **lägg tillbaka stängen** (se vidare sidorna 26 och 29)

I samtliga lyft i kombination med **synliga tecken / armrörelser**

PROTEST

Protester mot tävling eller arrangemang

skall ske skriftligt till tävlingsledaren före tävlingens början.

Denne prövar ärendet och meddelar snarast utslag i anledning därav.

Protest under tävling rörande densamma skall lämnas omedelbart till tävlingsledaren. Kan ej omedelbart avgörande nås, kan den tävlande tillåtas fullfölja, men uppskjutes tillkännagivandet av tävlingsresultat tills det aktuella ärendet har avgjorts.

FUSK

Medvetet fusk för att tillskanska sig fördelar och att underlätta lyften i form av ej godkänd utrustning skall anmälas skriftligen till SSF
(ex. dubbel bänkpressströja)

PARTISKHET

Domare som visar partiskhet kan bytas ut av tävlingsledare med minst samma behörighet.

ALLMÄNNA BESTÄMMELSER FÖR STYRKELYFT

I denna regelbok användes pronomen som han, hans och honom.
De avses innefatta båda könen för enkelhets skull.

1a Internationella Styrkelyftförbundet, IPF, har antagit följande tävlingslyft i nämnd ordning att underordnas IPF:s regler :

A Knäböjning B - Bänkpress C - Marklyft D - Sammanlagt

b Tävling arrangeras för lyftare i olika klasser beroende på kön, kroppsvikt och ålder.

Damernas och herrarnas öppna mästerskaptävlingar är tillåtna för alla lyftare från den dag* han/hon fyller 14 år. **(OBS IPF*)**

c Bestämmelserna gäller tävlingar på alla nivåer oavsett tävlingens status om den fullföljs enligt IPF:s regler.

Världsrekord och andra internationella rekord kan inte godkännas om Inte dessa regler följs.

d Varje lyftare har tre försök per delgren.

Lyftarens bästa godkända försök i varje delgren, summeras och utgör hans sammanlagda resultat.

Klassvinnare blir den lyftare som uppnår det bästa sammanlagda resultatet. Näst bästa ger andraplatsen o.s.v.

2 Genom sina medlemsförbund leder och sanktionerar IPF följande **VÄRLDSMÄSTERSKAPSTÄVLINGAR:**

Öppna världsmästerskap	(herrar och damer)
Subjunior/Junior världsmästerskap	(herrar och damer)
Master öppna världsmästerskap	(herrar och damer)
Bänkpress, öppna världsmästerskap	(herrar och damer)
Bänkpress, master öppna världsmästerskap	(herrar och damer)

VÄRLDSREKORD

- 3 IPF godkänner och registrerar **världsrekord** såväl i sammanlagt som i delgrenarna inom följande lyftarkategorier:

ÅLDERSKLASSER (INTERNATIONELLA)

Herrar

Seniorer	från dagen han är	14 år - och uppåt
Sub-Juniorer	från dagen han är	14 år - t.o.m. kalenderåret han är 18 år
Juniorer	fr.o.m. kalenderåret han är	19 år - t.o.m. kalenderåret han är 23 år
Master I	fr.o.m. kalenderåret han är	40 år - t.o.m. kalenderåret han är 49 år
Master II	fr.o.m. kalenderåret han är	50 år - t.o.m. kalenderåret han är 59 år
Master III	fr.o.m. kalenderåret han är	60 år - t.o.m. kalenderåret han är 69 år
Master IV	fr.o.m. kalenderåret han är	70 år - och uppåt

Damer

Seniorer	från dagen hon är	14 år - och uppåt
Sub-Juniorer	från dagen hon är	14 år - t.o.m. kalenderåret hon är 18 år
Juniorer	fr.o.m. kalenderåret hon är	19 år - t.o.m. kalenderåret hon är 23 år
Master I	fr.o.m. kalenderåret hon är	40 år - t.o.m. kalenderåret hon är 49 år
Master II	fr.o.m. kalenderåret hon är	50 år - t.o.m. kalenderåret hon är 59 år
Master III	fr.o.m. kalenderåret hon är	60 år - och uppåt

Tävlingslyftning skall uteslutande bedrivas av lyftare som fyllt 14 år senast samma dag han gör sin första tävling.

- 4 För nationspoängen gäller uppnådd placering i aktuell viktklass och kategori.

Indelning av åldersklasser må justeras på nationell basis enligt respektive lands förbund.

- 5 Varje land får ha högst 10 tävlande i herrarnas 10 viktklasser. Och 9 tävlande i damernas 9 viktklasser. För **sub-jun & juniorer** gäller 11 klasser för herrar, resp. 10 för damer.

Högst två (2) tävlande från samma nation i en och samma viktklass är tillåtet.

- 6 Varje land får ha högst 5 reservlyftare. Dessa kan placeras in i sin viktklass när som helst före invägning av aktuell klass. De måste anmälas vid det tekniska mötet.

- 7 Varje nation måste meddela sin laguppställning med namn på varje lyftare och viktklass, samt deras bästa sammanlagda resultat från svenska eller internationella mästerskap under den senaste 12- månadersperioden. Vilket datum och i vilken tävling han uppnådde resultatet skall också anges.

Dessa detaljer måste vara sekreteraren för IPF eller regionen och även arrangören tillhanda senast 60 dagar före tävlingen som en preliminär uttagning detta gäller även eventuella reserver. Slutlig anmälan sker senast 21 dagar före tävlingen och får endast omfatta redan preliminärt anmälda lyftare. Lyftare utan resultat från ovannämnda mästerskap placeras med automatik i grupp 1 om klassen delas. Vid försening kan det inträffa att laget ej får delta.

En lyftare kan inte göra ett kvalresultat för att anmälas till internationellt eller regionalt mästerskap under tiden han är avstängd av IPF eller ett regionalt förbund

- 8 Poängfördelningen i alla världsmästerskaptävlingar, kontinentala och regionala mästerskapstävlingar är :
12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, för de nio första placeringarna i varje viktklass, därefter 1 poäng till varje lyftare som fullföljer tävlingen.

De nationella förbunden kan ta andra beslut om poängfördelning i övrigt.

- 9 Poängsumman för de sex (6) bäst placerade lyftarna i varje nation medräknas i lagtävlingen vid samtliga internationella mästerskap.
- 10 En nation som varit medlem i IPF mer än 3 år (tre) skall eftersträva att ställa upp med åtminstone en internationell domare vid VM.
- Om icke berövas laget poäng i så måtto att endast 4 (fyra) lagmedlemmar i laget räknas. Jfr. P 9 !
- 11 Lagpris utdelas till de tre (3) bästa lagen. Om 2 (två) lag eller flera nationer uppnår samma poängtal är vinnaren det lag eller nation som har flest 1:a placeringar, vid fortsatt lika gäller 2:a placeringar osv. t.o.m. 6:e plats.
- 12 Vid alla världsmästerskap utdelas ett pris till bästa lyftare enligt Wilks koefficienttabell.

- 13 I alla världsmästerskap skall det delas ut medaljer till:
1:a, 2:a och 3:e plats i varje viktklass.

Det skall även delas ut medaljer i delgrenarna:
knäböjning, bänkpress och marklyft till de tre (3) bästa.

Om en lyftare bommar ut sig i någon delgren efter ett ärligt försök, får lyftaren fortsätta lyfta för medalj i de övriga delgrenarna. Dock kommer han/hon ej med i totala resultatlistan.

Om två lyftare får samma resultat placeras den med den lägsta kroppsvikten först.

Om de vid invägningen väger lika mycket placeras den som uppnår resultatet först före den andra i resultatlistan.

BESTÄMMELSER för REDSKAP och UTRUSTNING

LYFTPLAN

Alla lyft äger rum på en plattform som är :
Minst 2,5 m x 2,5 m och högst 4.0 x 4.0 m.

Ytan måste vara jämn, halkfri och vågrät.

Dess höjd över omgivande scen eller golv får vara högst 10 cm.

Planet får vara behandlat med en godkänd ytbeläggning för att eliminera halkrisken.

Lösa gummimattor eller motsvarande är inte tillåtna, ej heller infällda dylaka, såvida det inte handlar om ett tyngdlyftningsflak.
Godkännande avgörs av domarna.

För en lyftare som ej når upp till stängen vid knäböj är det tillåtet att "bygga upp" flaket.

SKIVSTÄNGER och VIKTER.

Vid alla styrkelyftstävlingar arrangerade enligt IPF:s regler är endast godkända skivstänger tillåtna.

Användes icke reglementsenliga stänger och vikter ogiltigförklaras tävlingen och eventuellt satta rekord.

För tävlingen godkänd skivstång må dock utbytas efter beslut av domarna om den blivit böjd eller på annat sätt skadad.

Stänger som användes vid världs och regionala mästerskap får ej vara försedda med förkromad lätttring (räffling).

a **SKIVSTÅNGEN** skall vara rak, väl lätttrad och ha följande dimensioner :

- 1 Total längd max. 2,2 m.
- 2 Avståndet mellan flänsarnas insidor skall vara 1,31 - 1,32 m.
- 3 Diametern skall vara 28 -29 mm.
- 4 Vikten inklusive klovar skall vara 25 kg.
- 5 Hylsornas diameter skall vara 50 - 52 mm.
- 6 Vara försedd med två ekvidistanta, i lätttringen urfrästa spår.
(bredd c:a 5 mm) med ett inbördes avstånd på 81 cm.
I förekommande fall får färgad tape användas.

b **VIKTERNA** skall uppfylla följande villkor :

- 1 Alla vikter som används i tävlingen får avvika från sin nominella vikt med högst 0,25 % eller max 10 g.

<u>Vikter i kg.</u>	<u>Högsta vikt</u>	<u>Minsta vikt</u>
50,000	50,125	49,875
25,000	25,0625	24,9375
20,000	20,050	19,950
15,000	15,0375	14,9625
10,000	10,025	9,975
5,000	5,0125	4,9875
2,500	2,510	2,490
1,250	1,260	1,240
0,500	0,510	0,490
0,250	0,260	0,240

- 2 Centrumhålets diameter skall vara 52 - 53 mm

- 3 Följande viktsortiment är godkänt :
1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25kg. och 50 kg

- 4 Vid rekordförsök får lättare vikter användas för att slå gällande rekord med minst 1 kg. Se även undantag sid 54
 - 5 Tjockleken : på 20-kg-vikter och däröver skall vara max 6 cm.
på 15-kg-vikter och därunder max 3 cm
- Gummi vikter behöver inte överensstämna med tjockleken enligt ovan.
- 6 Följande färgbeteckningar gäller : 10 kg och därunder – valfri
15 kg - gul , 20 kg - blå , 25 kg - röd , 50 kg - grön
 - 7 Alla vikter måste vara tydligt märkta med deras vikt och lastas så att de tyngsta vikterna är innerst och de lättare i sjunkande viktordning utåt, så att domarna lätt kan se viktbezeichnungarna, såvida märkningen är ensidig.
 - 8 Den första och tyngsta vikten som stången belastas med skall vara inåtvänd, alla de övriga utåtvända.
 - 9 Diametern på den största vikten får vara max 45 cm.
 - 10 Gummivikter får användas. Dock måste det finnas ett minsta avstånd till ändan på skivstången på 10 cm utanför kloven. (ur passnings synpunkt)

KLOVAR

- a Måste alltid användas vid tävlingar
- b Skall väga 2,5 kg per st.

KNÄBÖJNINGSTÄLLNINGAR

- a Skall vara av en robust konstruktion och medge maximal stabilitet. Underredet skall ha sådan utformning att säkerheten inte äventyras för lyftare och skivpåsättare. Antingen vara konstruerad som en enhet eller två separata ställningar i syfte att ge stången ett vågrätt läge. Arrangören bör ta detta i beaktande när det gäller valet av tävlingsutrustning.
- b Konsolerna skall vara inställbara i variabla höjdlägen från 1,00 m till åtminstone 1,70 m med 5 cm mellanrum.
- c På hydrauliska ställningar skall den inställda höjden kunna säkras med tappar.
- d Vid internationella mästerskap får endast av IPF tekniska kommitté godkänd utrustning användas.

BÄNKEN

Skall vara av robust konstruktion för maximal stabilitet och ha följande dimensioner :

- 1 Längd - ej understigande 1,22 m, liggytan plan och vågrät.
 - 2 Bredd - 29 - 32 cm
 - 3 Höjd - 42 - 45 cm
mätt från golvet till den obelastade polstringens översida.
- Konsolernas höjdläge på ställningen, mätt från golvet till skivstångens vilopunkt, skall vara 75 -110 cm gällande för såväl reglerbara som icke-reglerbara bänkar.
- 4 Minimavstånd mellan konsolerna skall vara 1,10 m
 - 5 Huvudändan på bänken skall sträcka sig 22 cm utanför vertikalplanet genom ståndarna med en tolerans på + / - 5 cm.
 - 6 Höj och sänkbara skyddsbalkar skall appliceras så att lyftaren ej kan skadas.

DOMARSYSTEM

Ett lampsystem skall användas så att domarnas beslut tydligt kan ses.

Ett lampsystem liknande det som användes i tyngdlyftning får användas. Vilket innebär att när varje domare anser att lyftet är klart trycker han på en knapp och när majoriteten av domarna anser detta ljuder en signal till lyftaren att han får ta ner stången. Om det händer något efter signalen har domaren 3 sek på att ändra domslutet.

Varje domare skall ha en vit och en röd lampa.
Vilka står för godkänt resp. underkänt lyft.

Lamporna placeras vågrätt så att de motsvarar domarnas positioner sett mot lyftarplanets framsida.

Systemet skall vara kopplat så att lamporna tänds samtidigt omedelbart efter de tre domarnas beslut.

För att undvika störningar under pågående tävling vid ev. fel på lampsystemet bör domarnas förses med små vita och röda flaggor med vilka de kan delge sina beslut

På huvuddomarens kommando : " Flags " (" flaggor " i Sverige).

RESULTATTAVLA

En detaljerad resultattavla för publiken och funktionärerna så att de skall kunna följa med på tävlingen måste finnas på alla SM och internationella tävlingar. Lyftarnas namn skall stå i lottordning för varje grupp.

Resultattavla vid mästerskapstävlingar															
Grupp:				KNÄBÖJNING			BÄNKPRESS			MARKLYFT					
LOTT NR.	NAMN	NAT/ Klubb	Kroppsvikt	1:a	2:a	3:e	1:a	2:a	3:e	Summa Kb+Bp	1:a	2:a	3:e	Totalt	Plac
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

DOMARTECKEN FÖR UNDERKÄNT LYFT

Om någon domare underkänner ett lyft skall han visa ett kort för att visa orsaken till underkännandet. Färgen på korten :
Fel nr.1 Rött kort Fel nr.2 Blått kort Fel nr.3 Gult kort

KNÄBÖJNING	BÄNKPRESS	MARKLYFT
<p>1 RÖD Lyftaren missar djupet</p> <p>2 BLÅ Lyftaren försummar att i start och slutställningen stå upprätt med raka knän.</p> <p>Stångens läge på skuldrorna ändras under pågående lyft mer än 3cm från lyftarens startställning</p> <p>3 GUL Lyftaren flyttar fötterna i sidled framåt eller bakåt.</p> <p>Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.</p> <p>Dubbelsatsning eller mer än ett försök att komma upp från vändningen.</p> <p>Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan böj o. nersignalen så mycket att det hjälper lyftaren.</p> <p>Lyftarens armbågar eller över armar vidrör låren så mycket att lyftet underlättas.</p> <p>Lyftaren gör inget märkbart försök att hjälpa till med återförandet av stången till ställningen.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande</p>	<p>1 RÖD Stången når ej ned till bröstet, eller vidrör kroppen nedanför bröstbenet.</p> <p>2 BLÅ En tydligt överdriven ojämn utsträckning av armarna.</p> <p>Sänkning av stången när den pressas upp.</p> <p>Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna i avslutningen.</p> <p>3 GUL "Onormal" satsning från bröstet.</p> <p>Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler</p> <p>Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom: lyfta på huvudet, förflytta skuldror, säte eller fötter samt ändra grepp om stången.</p> <p>Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan signalerna mycket att det hjälper lyftaren.</p> <p>Lyftarens fötter vidrör bänken eller dess konstruktion.</p> <p>Avsiktligt utnyttja upplagsställningen som "glidskenor" för att underlätta lyftet.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.</p>	<p>1 RÖD Lyftaren står ej med raka knän i slutställningen eller ej upprätt med axlarna tillbaka.</p> <p>2 BLÅ Sänkning av stången före slutställningen. Om stången sänks p.g.a. att axlarna dras tillbaks skall det inte underkännas.</p> <p>Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta draget.</p> <p>3 Gul Lyftaren tar ner stången före huvuddomarens signal.</p> <p>Lyftaren behåller ej greppet om stången under hela nertagningen med båda händerna.</p> <p>Fotflyttning framåt eller bakåt Förflyttning i sidled såväl som rotation eller gungning på häl eller fotblad (även ryckvis) är tillåtet.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.</p>

LYFTDRÄKT OCH PERSONLIG UTRUSTNING

TRIKÅ

En lyfttrikå måste bäras på alla tävlingar och skall vara tillverkad i ett enda stycke av elastiskt material utan extra lappar eller istoppningar.

Den får vidare ej segmenteras med för tillverkningen onödiga sömmar.

Anser domarna att dräkten har försetts med sådana extra förstärkningar får den ej användas i tävlingssammanhang.

Axelband skall vid tävlingslyft vara uppdragna.

Dräkten skall vara lagom åtsittande utan onödigt häng.

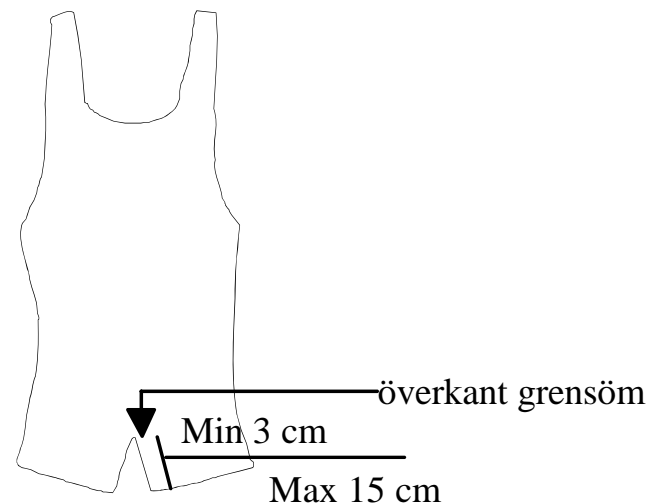
Den skall dessutom vara registrerad och godkänd av IPF:s tekniska kommitté när den användes vid tävling.

övrigt skall följande villkor gälla :

- a Färg eller färger - valfritt
- b På dräkten får förekomma märke, emblem, logo och / eller text hänvisande till lyftarens nation, nationsförbund eller sponsor.
Lyftaren har rätt att med namn märka all sin utrustning.
Text eller tryck som kan anses stötande eller på något sätt kan bringa sporten i vanrykte är förbjudet.

Beträffande sponsring, se sidan 24 punkt a. (Internationella tävlingar)
(se även sid.6 reklam). (Nationella tävlingar i Sverige)

- c Sömmar och fallar får vara högst 3 cm breda och 0,5 cm tjocka.
Inskränkning i bredd gäller ej tyngdlyftar - eller brottartrikåer, som dessutom får vara grenförstärkta till dubbla tjockleken i samma material upp till en yta 12 x 24 cm.
- d Sömmarna får vara skyddade eller förstärkta med ett smalt sargband eller ett elastiskt materiel, som ej får vara bredare än 2 cm eller tjockare än 0,5 cm.
- e Den måste vara benförsedd och inre grenmättet får ej överstiga 15 cm och ej vara mindre än 3 cm d.v.s. benförsedd. **Se fig. sid.19**
En vanlig lyftartrikå får ha en benlängd av max. 25 cm.
- f Alla ändringar av trikån som medför att ovannämnda mått överskrids gör den oreglementsenlig och får ej användas vid tävling.
- d Om ändringar av lyftdräkten eller bänkpresströjan görs för att passa lyftaren skall dessa ändringarna ske i originalsömmarna.
- h Om ändringar är gjorda får det extra materialet inte bli ett veck och sys fast på baksidan.
Det är rekommenderat att när axelbanden kortas sys de inåt så att det extra materialet är inåt och sitter kvar.
Den ögla som här blir får inte sys fast i det övriga materialet.



Endast de knäböjnings-dräkter som är godkända av IPF:s Tekniska kommitté får användas.

Vanliga tyngdlyftnings och brottartrikåer behöver ej vara godkända av IPF, om de uppfyller reglerna enligt punkterna (c, d, och e)

UNDERTRÖJA

En undertröja, vanligen kallad " T-shirt ", med alla färgsammansättningar skall bäras under lyftardräkten i knäböj och bänkpress med undantag för marklyft.
Damerna skall i alla delgrenar bära T-shirt.
En kombination av två st. är förbjudet.

I övrigt gäller följande :

- a Ej har långsgående förstärkningar eller består av elastiskt material.
- b Ej har fickor, knappar, blixtlås, krage, eller V-ringad.
- c Ej är försedd med förstärkta sömmar.
- d Uteslutande är tillverkad av bomull eller polyester eller en blandning av båda. Jeanstyg är förbjudet.
- e Ej har ärmor som slutar nedanför armbågen eller ovanför deltamuskeln fäste på överarmen. I knäböj och marklyft behöver den ej täcka deltamuskeln.
- f Inte vika eller dra upp ärmarna på deltamuskeln i tävlingsmomenten.
Är fri från text och märken, med undantag för:
officiell tävlingströja vid aktuellt tillfälle,
har symbolisk text / märke för nation / region,
har godkänd reklam enligt punkt 10 under utrustningskontroll.
Tröjan får inte vändas med insidan utåt

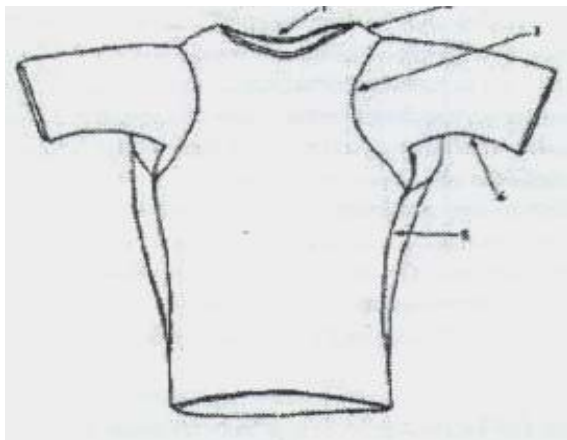
BÄNKPRESSTRÖJA

Bänkpresströjan skall fortlöpande vara listad och godkänd av IPF:s Tekniska Kommitté och får användas i alla lyft.

Villkoren i p.2 (a), (b), (d) och (e), vad beträffar undertröjan gäller även bänkpresströjan.

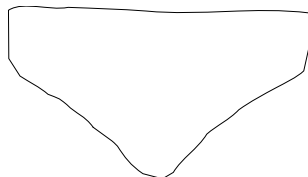
Bänkpresströjan får inte vara så lång att den går över sätes muskeln när den träs innanför trikån, och på så sätt ger lyftaren extra hjälp.

Bänkpresströjan får vara försedd med sömmar enligt figur nedan :

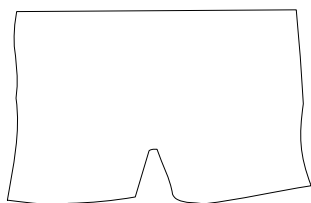


UNDERBYXOR

Sedvanlig suspensoar eller ett par vanliga underbyxor (ej boxer shorts) med bomull, nylon eller polyester som ingående materiel skall bäras under lyftatrikån. Se figur nedan.



Korrekt



Ej godkänt

Damer får också använda en vanlig sport BH.

Badbyxor eller underbyxor med en höggradig elastisk effekt får inte användas under lyfttrikån.

Underplagg som är gjorda för att ge lyftaren extra hjälp är inte godkänt att användas vid tävling.

STRUMPOR

Får användas :

- De får vara av alla färgkombinationer och ha tillverkarens logo.
- Längden sådan att de ej på något sätt täcker knäbindor eller knäskydd om sådana används.
- Strumpbyxor är förbjudna.

Långa strumpor **måste** användas i marklyft för att skydda skinnet på underbenen om lyftaren drar stången mot smalbenen.

Skydd eller skyddstejp får användas innanför långa strumpor om det uppvisas vid utrustningskontrollen och inte blir till någon hjälp i lyftets utförande.

BÄLTET

Får användas utanpå lyftardräkten.

Material och konstruktion :

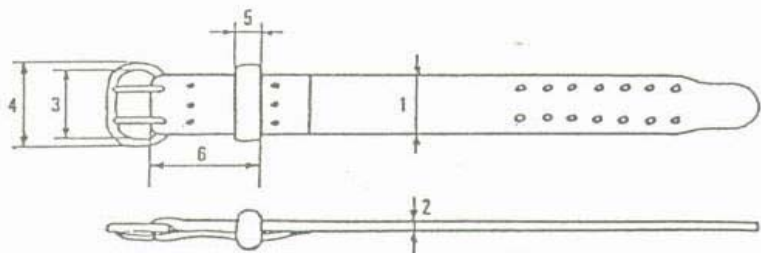
- Det skall vara av läder, vinyl eller annat likvärdigt oelastiskt materiel och tillverkat i ett stycke eller bestå av flera skikt som kan vara hopklistrade och / eller sydda tillsammans.
- Bältet får inte ha några polstringar, förstärkningar eller stöd vare sig på ytan eller mellan skikten.
- Spännet skall vara fäst vid bältets ena ände och vara nitat och / eller fastsytt.
- Spännet får vara försett med en eller två nålar med eller utan "Quick-release" funktion.
- Skall ha **en (1)** länk som sitter fast på bältet nära spännet medelst nitar och / eller söm.
- På utsidan bältet får namnet på lyftaren, nation eller klubb förekomma

Bältet skall passa lyftaren och får inte vara så långt att det kan ge extra stöd p.g.a. att det då kan bli upp till 26 mm tjockt.

Se fig. nästa sida.

Dimensioner för bältet

- 1 bredd max 10 cm.
- 2 tjocklek max 13 mm.
- 3 innermått spänne max 11 cm.
- 4 yttermått dito max 13 cm.
- 5 bredd länk max 5 cm.
- 6 avstånd bältände vid spännet - ytterkant länk, max 25 cm .



FOTBEKLÄDNAD (SKOR)

(skall alltid användas)

- a Som fotbeklädnad definieras endast sportskor eller gymnastiktofflor för inomhusbruk.
- b Spikar och broddar är förbjudna.
- c Ingen del av undersidan får vara högre än 5 cm.
- d Undersidan skall vara lika hög på båda sidorna.
- e Lösa innersulor som inte är någon del av skon får vara högst 1 cm tjocka.

BANDAGE

Endast bandage av industriellt enkelvävt elastiskt materiel såsom polyester, bomull eller en blandning av båda samt "sjukhusbindor" är tillåtna.

Handleder

- 1 Handledsbindor får ha en längd av max 1 m, bredd max 8 cm. Hela bindan / handledsskyddet inklusive ev. låsanordning skall vara inom 1 m längd. En tumögla kan finnas för att säkra bindan. Tumöglan får inte vara runt ett finger eller tummen under lyftet.
- 2 Ett vanligt handledsskydd (svettband) kan användas. Max bredd 12 cm. Kombination binda - handledsskydd är förbjudet.
- 3 Ett handledsskydd / binda får maximalt nå 10 cm upp på underarmen räknat från själva leden och 2 cm nedanför densamma. Lindningens bredd blir följaktligen max 12 cm.

Knän

- 4 Bindor längd max 2 m bredd max 8 cm. Lindningen får maximalt nå 15 cm upp på låret räknat från knäleden och 15 cm nedanför, totalbredd alltså max 30 cm. Alternativt får knäskydd (vulkanskydd eller liknande) användas med en max längd av 30 cm. Alla kombinationer är strängt förbjudna.
- 5 Bandagen får ej vidröra strumpor eller lyftardräkt.
- 6 Användning av bandage på övriga kroppen är förbjudet.

SUPPORTIVE WRAPS

Endast bindor från kommissionella tillverkare registrerade och godkända av IPF är tillåtna att använda i tävlingar.

NON SUPPORTIVE WRAPS

Sjukhusbindor, handledsskydd (typ svettband) och knäskydd (Typ vulkanskydd el. liknande) behöver inte vara registrerade hos IPF.

- 7 På tummarna får man linda maximalt 2 lager med tape eller klisterbinda, men annorstädes på kroppen endast med juryns eller huvuddomarens tillstånd. Användning av tape eller bindor i syfte att få ett bättre grepp om skivstången är i övrigt helt förbjudet.
- 8 Efter generellt godkännande av juryn före en tävling får tjänstgörande läkare eller sjukvårdare i förekommande skadefall stå till tjänst med omplåstring och tejning, dock så att lyftaren ej får otillbörlig nytta av bandageringen.
- 9 Vid alla tävlingar där jury eller medicinsk personal saknas har huvuddomaren full beslutanderätt angående eventuella åtgärder vid skador typ sårbehandling och tapening.

UTRUSTNINGSKONTROLL

- a Denna kan under ett mästerskap (en tävling) äga rum vid vilket tillfälle som ges under tävlingen fram till 20 min. före aktuell viktclass.
- b Minst 2 domare skall utses till denna uppgift. All utrustning måste granskas och godkännas innan den officiellt stämplas eller märkes.
- c För långa bindor godkänns ej men kan av lyftaren korrigeras till rätt längd för godkännande inom föreskriven tid.
Inspekterande domare äger ej rätt att utföra denna service.
- d Utrustning som är smutsig och / eller trasig får absolut inte användas under tävling.
- e Lyftare eller coach skall signera ett officiellt formulär att de genomgått utrustningskontroll.
Detta överlämnas efter granskningstidens utgång till juryns ordförande.
- f Om lyftaren under ett tävlingsmoment använder sig av förbjuden utrustning skall han direkt uteslutas från tävlingen.
- g Användning av övrig utrustning såsom pannband, tandskydd, hårbånd etc. skall lyftaren meddela vid kontrollen.
- h Huvudbonad i någon form är helt förbjuden.
Armbandsur, smycken, glasögon och hygienartiklar är tillåtna och behöver ej inspekteras.
- i Om en lyftare lyckas med ett världsrekordförsök så skall juryn/TC göra en inspektion av utrustning.
Befinnes denna till någon enda detalj vara reglementsvidrig så förklaras lyftet ogiltigt och lyftaren uteslutes ur tävlingen.

SPONSORERNAS LOGOS

- a Nationer eller lyftare som vill utnyttja sponsring medelst reklam på sin tävlingsutrustning måste ansöka om tillstånd hos IPF:generalsekreterare.

Ansökan skall inlämnas senast 3 månader innan aktuell tävlingsstart med en bilagd avgift som för närvarande är 250 Euro (c:a 2500 kr)
Om tillstånd beviljas sker en överenskommelse mellan IPF och nationen / lyftaren beträffande reklamens utformning och placering.
Avgiften gäller året ut samt nästa kalenderår och avser endast en sponsor och nation.
För ytterligare reklam tillkommer 250 Euro o.s.v. enligt nämnda rutiner.
IPF:s exekutiva kommitté förbehåller sig rätten att bestämma storleken på logos.

Logos <= 10x 2 cm på trikå, t-shirt eller bälte behöver inte täckas över.
Nationalsymboler eller märken är helt fria att användas, liksom övrig reklam som IPF sanktionerat och redan fått betalt för.

IPF är skyldigt att föra ett fortlöpande register över godtagna logos.
Lyftare som använder dessa måste uppvisa giltigt tillstånd vid utrustningskontrollen.

ALLMÄNT

- a Olja, fett eller andra glidmedel får absolut icke användas på kroppen, dräkten eller den personliga utrustningen.
- b Barnpuder, krita eller en suspension av densamma, harts, talk eller magnesiumkarbonat (magnesia) får användas på kroppen och utrustningen. Men ej på bindorna.
- c Användning av preparat med vidhäftande effekt såsom sandpapper, harts, magnesium på undersidan av fotbeklädning är strängt förbjudet.
Endast vatten är tillåtet.
- d Inga främmande ämnen får appliceras på lyftutrustningen.
Till detta räknas alla substanser utom det som behövs för att rengöra stången, bänken och podiet.

LYFTEN OCH DERAS UTFÖRANDE

KNÄBÖJ

- 1 Lyftaren skall stå med ansiktet framåt på podiet.
Stången skall greppas (valfri tumplacering) och vila vågrätt på skuldrorna.
Stångens överdel får inte vara lägre än **3 cm** nedanför skulderbladets översta spets. (se figur A sid. 28 pos.1)
Händerna kan hållas var som helst på stången innanför eller mot flänsarna på stången och samtliga fingrar måste greppa stången.
- 2 Efter att ha lyft av stången från ställningen och förflyttat sig bakåt, intar lyftaren startposition, som inte får överstiga 15 graders framåtlutning (se fig. 1B sid. 28) från midjan räknat. (Lyftaren kan få hjälp av passarna att frigöra stången från ställningen). Startsignal skall avges när lyftaren står stilla och korrekt med stången i rätt läge.
Huvuddomarens signal är en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "Squat" (**böj** i Sverige)

Före signalen kan lyftaren ändra sin startställning.

Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt startposition, skall huvuddomaren vänta c:a 5 sek efter det att lyftaren tror sig intagit rätt startposition. Sedan skall han be lyftaren lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" (**lägg tillbaka stången i Sverige**) tillsammans med en bakåtriktad handrörelse.
Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök att inta rätt start position inom den tid han har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan givetvis medan huvuddomaren väntar justera sin startställning för att få sin startsignal.
Anledningen med detta är säkerheten för lyftaren.
Huvuddomaren har rätt att be lyftaren sträcka på sig till rätt start position.

- 3 Efter huvuddomarens signal skall lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden, (vecket), kommer under knäledens översta punkt. (Se figur B sid. 28 pos. 2, 3 och 4 nästa sida)

Endast ett försök tillåtet. Försöket anses påbörjat när knäna böjs.

Stångens läge får ändras högst **3 cm** nedåt under lyftet från startpositionen på lyftarens rygg (se figur A sid.28)

- 4 Från denna ställning och utan dubbelsatsning eller ytterligare sänkning av stången skall lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka knän och stå still i väntan på signal från huvuddomaren.

När denna ges flyttar sig lyftaren framåt och lägger tillbaks stången. Med hänsyn till lyftarens säkerhet får han ta hjälp av skivpåsättarna för att lägga tillbaks stången.

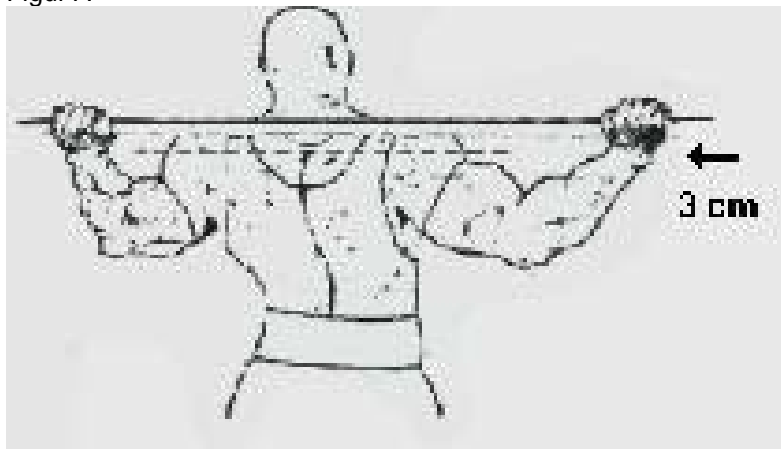
- 5 Signalen består av en bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "rack" (**ner** i Sverige).
- 6 Ej mer än fem (5) och minst två (2) skivpåsättare / passare skall befinna sig på flaket.

Domarna bestämmer hur många passare det skall finnas på podiet.

ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I KNÄBÖJ

- 1 Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.
- 2 Dubbelsatsning eller mer än ett försök att komma upp från vändningen, eller någon sänkning av stången på vägen upp från vändningen.
- 3 Lyftaren försummar att i start - och slutställning stå upprätt och med raka knän. (**max 15° vinkel**).
- 4 Lyftaren flyttar fötterna framåt eller bakåt mellan signalerna men rörelser i sidled och gungning av fötterna är tillåtet. (**max sulans bredd**)
- 5 Lyftaren missar djupet enligt figur B nästa sida.28 position 4.
- 6 Skivstångens läge på skuldrorna ändras nedåt under pågående lyft med mer än 3 cm från den ursprungliga startställningen. Se fig. A sid.28
- 7 Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan böj-och ner-signal så att lyftet blir lättare.
- 8 Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren. En lätt kontakt är tillåtet om det inte är till någon hjälp för lyftaren.
- 9 Lyftaren tappar eller släpper stången efter fullbordat lyft.
- 10 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Figur A

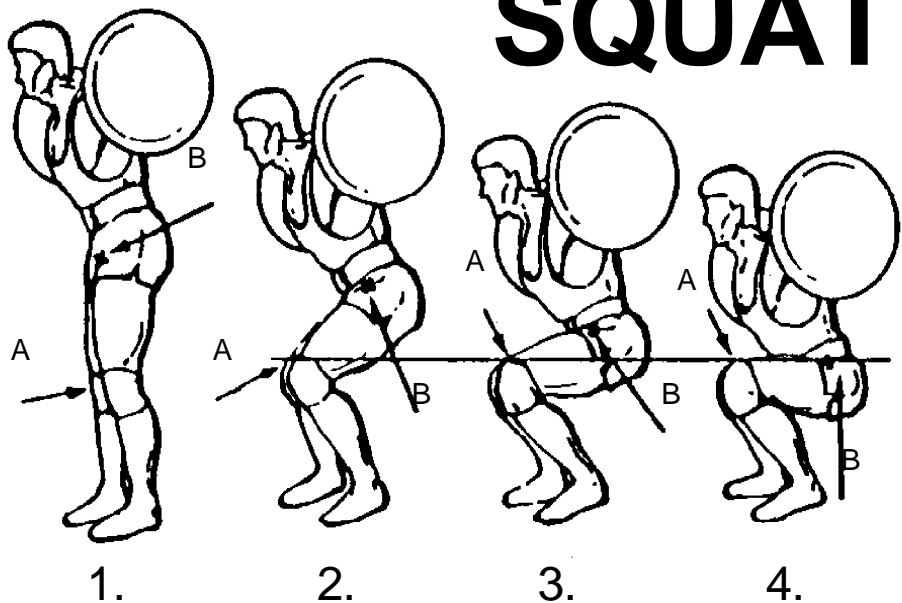


BÄNKPRESS

- 1 Bänken skall placeras på flaket med huvudändan mot publiken eller kan vridas högst 45 grader.
- 2 Lyftaren skall ligga på rygg så att huvudet, skuldror och 2/3:e delar av sätet på bänken. Hela skosulan skall vidröra golvet eller fotunderläggen. (Se sid 56 & 57) Stången skall greppas så att handens översida vetter mot bänkens huvudända och tummen på motsatt sida om stången. Huvudet skall vara på bänken och får inte vara vid sidan eller hänga utanför bänkens vågräta del. Denna ställning bibehålles under hela försöket.
- 3 För att åstadkomma gynnsammare fotställning får lyftaren använda block, massiva eller av lådform, dock ej högre än 30 cm. Rekommenderade höjdvariationer : 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm.
- 4 Ej mer än fem (5) och minst två (2) skivpåsättare/passare skall finnas på flaket. I förekommande fall äger lyftaren rätt att begära avlyft. Sådant avlyft sker till raka armar och absolut icke till lyftarens bröst.
- 5 Det bredaste greppavståndet mellan lyftarens pekfingrar är **81 cm**. (båda pekfingerna måste vara innanför 81 cm markeringarna) I det fall då någon lyftare vill utnyttja excentriskt grepp skall han meddela detta till domarna före varje lyft och om nödvändigt kan en markering på stången göras. Användande av omvänt grepp är förbjudet. Huvuddomaren har rätt att be lyftaren sträcka på armarna till rätt start position.
- 6 När lyftaren antingen själv eller med hjälp av passarna fått stången på raka armar, skall han invänta huvuddomarens signal. Denna avges när lyftaren ligger still med stången i rätt läge.

Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt start position, skall huvuddomaren vänta c:a 5 sek efter det att lyftaren tror sig intagit rätt startposition. Sedan skall han be lyftaren lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" (**lägg tillbaka stången** i Sverige) tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Han kan sedan göra ett nytt försök att inom den tid han har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan givetvis medan huvuddomaren väntar justera sin startställning för att få sin startsignal. Anledningen med detta är säkerheten för lyftaren.
- 7 Signalen sker medelst en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " **start** "

SQUAT



Figur B

- A: Knäledens översta punkt.
B: Vecket lårets översida vid höftleden.

Position 4 illustrerar ett lyft precis under "parallellt", ett godkänt lyft.

- 8 Efter avgiven signal skall lyftaren sänka stången till bröstet.
(Definitionsmässigt avses punkten ovanför där bröstbenets nedre del slutar)
På bröstet hålls stången stilla under en definitiv och synlig paus,
varefter huvuddomaren ger kommandot "**press**".

Därefter pressas stången uppåt utan överdrivet ojämn utsträckning till raka armar, och vara stilla tills ett ljudligt kommando "rack" (**ner** i Sverige) ges tillsammans med en bakåtriktad handrörelse.

*Om lyftaren inte kommer ner till bröstet med stången, skall HD vänta i **3 sek.** och sedan kommendera "rack" (**lägg tillbaka stången** i Sverige) samt visa röd lampa och rött kort.*

Om HD avger press signal i tron att stången ligger på bröstet, men du som SD anser att stången inte ligger/vidrör bröstet skall då, visa röd lampa och rött kort.

Om lyftaren placerar stången på magen skall HD avge pressignal, samt visa röd lampa och rött kort.

- 9 Om en lyftare har armar som han av anatomiska skäl ej kan räta ut helt skall lyftaren uppvisa ett intyg som omfattar:

- 1/ Röntgenplåtar eller liknande
- 2/ Diagnos eller namnet på skadan
- 3/ Deformationen får ej överstiga 15 grader

Detta skall vara utfärdat av medicinsk kommitté eller motsvarande och skall uppvisas vid invägning.

Regler för HANDIKAPPADE tävlande i bänkpresstävlingar.

Bänkpresstävlingar skall arrangeras utan speciella klasser för handikappade lyftare, såsom blinda, synskadade, rörelsehindrade.
Dessa lyftare kan få assistans till och ifrån bänken med hjälp av coach, kryckor/käpp eller rullstol.
Reglerna tillämpas lika för alla oavsett eventuella handikapp eller andra kroppsliga anatomiska defekter.

För lyftare som har amputerat ben skall protesen räknas som ett naturligt ben i lyftet enligt reglerna.

Lyftaren skall vägas in utan protes, och sedan skall kroppsvikten adderas med det tal som framräknas enligt *punkt.5* under Invägning.

För lyftare med störd funktion av underben som kräver benspanne/stöd eller liknande anordning för gång, skall anordningen anses som en del av det naturliga benet och lyftaren skall vägas in bärande anordningen.

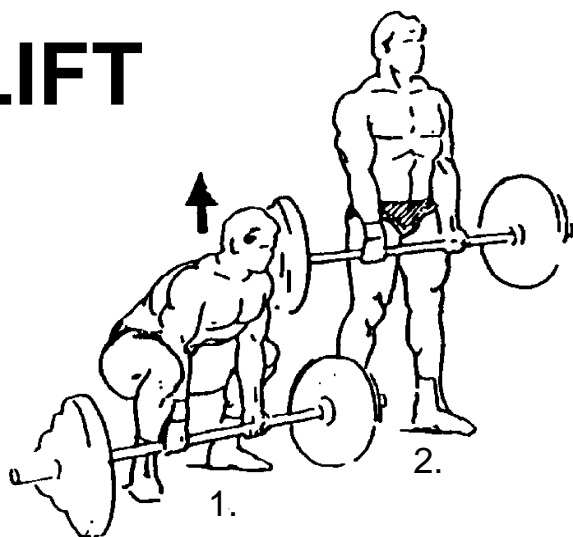
ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I BÄNKPRESS.

- 1 Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler.
- 2 Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom:
Lyfta huvudet, höja sätet, förflytta skuldror eller fötter samt ändra grepp om stången.
- 3 " Onormal " satsning från bröstet.
- 4 Tydlig överdriven ojämn utsträckning av armarna under hela lyftet.
- 5 Varje nedåtgående rörelse av hela stången under hela utpressningen.
- 6 Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna i avslutningen.
- 7 Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren under själva lyftet, d.v.s. mellan huvuddomarens signaler så mycket att lyftet underlättas.
- 8 Lyftarens fötter vidrör bänken eller dess konstruktion.
- 9 Lyftaren trycker avsiktligt stången mot ställningen för att underlätta lyftet.
- 10 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

MARKLYFT

- 1 Lyftaren skall stå vänd mot podiets framsida med stången framför lyftarens fötter och med valfritt grepp lyfta den från golvet tills han står upprätt.
- 2 I slutställningen skall knäna vara raka och axlarna tillbaka.
(rakt normalläge) **Se fig. sid 32.**
- 3 Huvuddomarens signal består av en nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "down" (**ner** i Sverige). Signalen skall avgas när lyftaren håller stången stilla och ser ut att ha intagit slutställning. Om stången skakar när den är på väg upp är det i sig ingen orsak till underkännande.
- 4 Varje avsiktlig ansats att lyfta stången räknas som ett försök. När lyftet är påbörjat är inga sänkningar av stången tillåtet tills lyftaren är färdig med raka knän. Om stången sänks när axlarna dras tillbaks i slutdraget skall det inte underkännas.

DEADLIFT



Korrekt slutställning enligt position 2.
Lyftaren måste stå upprätt med raka knän och axlarna tillbaka.

ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I MARKLYFT

- 1 Någon som helst sänkning av stängen före slutställning.
- 2 Lyftaren står ej upprätt med axlarna tillbaka.
- 3 Lyftaren står ej med raka knän i slutställningen.
- 4 Lyftaren " skjuter under " knäna för att underlätta draget.
Om stängen dras mot låren och att det inte är till någon hjälp skall lyftet inte underkännas.
- 5 Fotförflyttning framåt eller bakåt. Förflyttning i sidled såväl som rotation eller gungning på häl eller fotblad, (även ryckvis) är tillåtet.
- 6 Lyftaren tar ner stängen före huvuddomarens signal.
- 7 Lyftaren behåller ej greppet om stängen under hela nertagningen. Det betyder att han inte får släppa stängen med händerna.
- 8 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

INVÄGNING

- 1 Invägning för en viktklass skall ske högst två (2) timmar före tävlingsstart. Samtliga lyftare i klassen skall vägas in.

Samtliga i förväg utsedda domare är ansvariga.

Om nödvändigt kan flera viktklasser väga in samtidigt om tävlingen körs gemensamt.

- 2 Om det inte redan är gjort skall det lottas i vilken ordning lyftarna skall vägas. Den lottordningen fastställer också lyftordningen om två lyftare skall lyfta på samma vikt.
- 3 Ordinarie invägning skall pågå högst 90 minuter. (1 ½ tim)
- 4 Invägningen sker i ett låsbart rum, där förutom domarna får endast en lyftare och dennes matchare eller ledare är närvarande.
Med hänsyn till hygien bör lyftaren ha sockor på sig eller en pappersservett på vågen.
- 5 Lyftare kan väga in naken eller med kalsonger / trosor + BH.

Om tvivel uppstår beträffande underklädernas vikt, kan ny vägning i helt avklätt tillstånd begäras.

Om det är en kvinnlig lyftare som skall vägas bör hon vägas av någon med samma kön (kan vara en domare eller vägkontrollant).

Om det är en lyftare som tävlar i bänkpress och har någon del av benen amputerad skall han vägas utan protes och sedan skall till kroppsvikten adderas enligt nedan.

För varje. Nedanför ankel.	1 / 54 av kroppsvikten
För varje. Nedanför knä.	1 / 36 av kroppsvikten
För varje. Ovanför knä.	1 / 18 av kroppsvikten
För varje. Helt ben vid höften	1 / 9 av kroppsvikten

För lyftare som har ej fungerande ben men har stöd på benet för att kunna gå, skall lyftaren vägas in med stödet monterat på benet.

- 6 Varje lyftare vägs endast en gång.
Bara de lyftare som är tyngre eller lättare än den viktklassen som de är anmälda i får väga om, dock först sedan alla vägts en gång via upprop och inom den föreskrivna 90 min - perioden.

Misslyckas detta utesluts lyftaren från denna klass.

Omvägning kan ske så fort tiden medger, vid köbildning gäller lottdragning. Om sådan köbildning uppstår mot slutet av invägningstiden gäller för lyftaren att finnas på plats inom de stipulerade 90 minuterna.
Han får då en sista chans att väga in enligt beslut av domarna.

De tävlandes kroppsvikt offentliggörs först sedan samtliga lyftare i klassen vägt in, (eller gått upp i nästa viktklass)

- 7 En lyftare skall anmälas i sin ordinarie viktklass.
Reglerna ger dock lyftaren möjlighet att gå upp eller ner en klass från den han anmälts i.
Om så sker skall lyftaren meddela huvuddomaren för den viktklass han beslutat tävla i tio (10) minuter före den klassens invägningstid.

Gäller det en högre viktklass än den ursprungliga, måste även huvuddomaren i den lägre viktklassen meddelas för kännedom tio minuter innan den invägningen börjar.

Om en lyftare byter viktklass och lottningen är gjord skall lyftaren ha lägsta lottnummer

Om lyftarens nya viktklass har så många tävlande att den indelas i grupper placeras han spontant i första grupp.
Såvida inte odiskutabla bevis kan framläggas att han i aktuell klass under senaste 12-månadersperioden vid nationell eller internationell tävling presterat ett resultat som kvalificerar till annan grupp.

Det är lyftarens skyldighet att känna till vilken viktklass han officiellt blivit anmäld i. Att skylla på att något fel uppstått eller vara omedveten om detta faktum duger ej som ursäkt.

- 8 Lyftaren skall kolla ställningshöjden i knäböjning och bänkpressen före tävlingen och ev. avlyft, fotunderlägg i bänkpressen.
Detta skall signeras av lyftaren eller hans coach. En kopia av detta lämnas till jury, speaker och passarna.

TÄVLINGSORDNING

1 ROUNDSYSTEM

- a Vid invägning skall en lyftare eller dennes matchare muntligt eller skriftligt uppge vikter för första försök i resp. delgren till invägningssdomaren som noterar dessa på ett härför avsett startkort som skall signeras av lyftaren eller hans coach.

Vidare tilldelas lyftaren elva (11) s.k. lyftkort (se ex. nedan):
3 för knäböj, 3 för bänkpress och 5 för marklyft,
en särskild färg för varje delgren.

Väl i tävlingen och efter ett första försök gör lyftaren med sin matchare upp om nästa lyft.

Detta ifylles i ruta 2 på Lyftkortet och skall inom en minut överlämnas till tävlingssekreteraren eller annan härtill utsedd funktionär. Samma procedur upprepas sedan mellan andra och tredje försök o.s.v. för samtliga delgrenar.

Matchare / lyftare och / eller är ensamt ansvariga för att en-minuts-regeln följs.

Observera att ruta 1 endast behöver användas vid ändring av tidigare uppgiven begynnelsevikt.

På samma sätt används ruta 4 och 5 i marklyft där en lyftare enligt reglerna i sitt tredje försök får göra två (2) ändringar.
Detsamma gäller i bänkpresstävlingar där lyftaren får göra två (2) ändringar i tredje försöket.

LYFTKORT

(olika färger)

SQUAT	BENCH PRESS	DEAD LIFT
Name.....	Name.....	Name.....
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1 2 3 <input type="checkbox"/> ← <input type="checkbox"/> ←
Signed.....	Signed.....	Signed.....

För ändring av tredje försök

- b Om en omgång består av 10 - 14 lyftare kan den delas i ungefärligen lika stora grupper och vid 15 eller fler är det obligatoriskt.
- En omgång kan gälla en enda viktklass eller kombinationer allt efter arrangörens beslut.
- c Delningen baseras på lyftarnas bästa sammanlagda resultat under senaste 12-månperioden vid nationella eller internationella tävlingar.
- Lyftare med lägsta resultat placeras i första grupp o.s.v. till dess ett nödvändigt antal grupper formats.
Detta gäller också lyftare som vill byta viktklass upp eller ner.
- d Varje lyftare gör sitt :
första försök i runda 1, sitt andra i runda 2, och sitt tredje i runda 3
- e Om en grupp består av mindre än sex (6) lyftare sker ett tidstillägg mellan varje runda enl. följande :
- 5 lyftare - tillägg 1 min.
4 lyftare - " 2 min.
3 lyftare - " 3 min som är maximum
- Om en lyftare gör två försök efter varandra skall tidstillägget vara tre (3) min.
- För att kompensera tid får inte stängen lastas av och klovast om förrän efter tiden för tidstillägget har gått ut.
Och när stängen är omklovad har lyftaren 1 min att påbörja lyftet.
- f Under en runda skall stängens vikt successivt höjas.
Vissa omständigheter kan inträffa som medger viktsänkning, som då skall ske i slutet på rundan. (se punkt i)
- g Lyftordningen i varje runda bestäms av lyftarnas viktval.
- Skulle två (2) lyftare eller flera begära samma vikt gäller att lyftare med lägsta lottnummer börjar o.s.v.
- Detsamma gäller i runda tre (3) i marklyft där två (2) ändringar får ske under förutsättning att stängen inte redan är klovad för den vikt han har begärt.
- h Om en lyftare missar måste han vänta till nästa runda.

- i Om ett lyft misslyckas p.g.a. felklovning, materialfel eller felingripande av passare, skall lyftaren ha ett omförsök.
- Om en lyftare av någon anledning skall ha ett omförsök på ett lyft (t.ex. felklovning, felaktigt ingripande av passare) och han är sist eller högst två (2) lyft mellan skall en vilotid läggas till den ordinarie en (1) minut som han har på sig att påbörja lyftet.
- Stängen skall klovast och efter det lyftaren är uppropad har han **vilotiden + en (1) minut på sig att påbörja lyftet.**
- Om lyftaren lyfter två (2) lyft efter varandra
- | |
|--|
| Vilotid 3 min + 1 min = 4 min |
| Om det är en (1) lyftare mellan Vilotid 2 min + 1 min = 3 min |
| Om det är två (2) lyftare mellan Vilotid 1 min + 1 min = 2 min |
- j Varje lyftare tillåtes att ändra sina ingångsvikter en (1) gång.
Det kan gälla höjning eller sänkning och innebära att turordningen inom rundan måste justeras.
- Tillhör lyftaren första gruppen måste ändringen inkomma till sekretariatet senast fem (5) minuter före start av runda ett (1).
För de följande grupperna gäller att ändringar skall aviseras innan och fram till den tidpunkt då fem (5) lyft återstår av runda tre (3) i föregående grupp.
- Det åligger speakern att underhand förvarna om detta.
Missar speakern av någon anledning denna förvarning skall lyftarna ges en (1) minut för ev. ändringar när avisering skett.
- k Efter fullföljt lyft har en lyftare en (1) minut på sig att meddela nästa vikt beträffande andra (2) resp. tredje (3) försök.
- Tiden tas från och med när domarna ger sitt domslut för lyftet.
- Om lyftaren/coachen missar denna sker automatiskt en höjning med 2,5 kg för nästa lyft om han har fått föregående godkänt.
Om lyftaren missar sitt lyft får han ett omförsök på samma vikt i nästa lyft.
- l Begärda vikter för runda två (2) kan ej ändras i någon av delgrenarna.
Detsamma gäller för runda tre (3) i knäböj och bänkpress.
- Om en vikt är begärd av en lyftare kan lyftet ej dras tillbaks utan stängen skall klovast och klockan startas. Sedan får tiden rinna ut.

- m I marklyftets runda tre (3) är två (2) ändringar tillåtna.
Det kan gälla höjning eller sänkning av begärd vikt, men accepteras endast under förutsättning att lyftaren inte hunnit bli uppropad till färdigklovad stång med tidigare begärd vikt.
- Om huvuddomaren har förklarat att stängen är färdigklovad måste lyftaren lyfta på vikten.
- Om lyftaren missar sitt andra försök får han i tredje lyftet inte begära lägre vikt än vad han tidigare försökt på.
- n För särskilda bänkpresstävlingar gäller allmänt samma regler som i delgrenen, men med ett viktigt undantag.
I tredje försök är två (2) ändringar tillåtna analogt med p.1.m. ovan
- Lyftkortet måste följaktligen förses med två extrarutor som marklyftkortet visar.
- o Om en lyftomgång består av en enda grupp, maximalt 14 lyftare, skall en paus mellan delgrenarna beaktas.
- Denna skall vara **20 minuter** för att ge de tävlande tid till uppvärmning och för iordningställande av flaket.
- p När en omgång består av flera grupper som tävlar på samma flak, lyfter dessa efter varandra utan paus förutom den tid som åtgår för att fixa flaket mellan delgrenarna.
- Exempelvis om två eller flera grupper tävlar samtidigt så börjar första grupp med sina tre rundor i knäböj för att direkt efterföljas av övriga grupper.
- Sedan iordningställes flaket för bänkprens och första grupp kör sina rundor följda av grupp 2,
- varefter man gör klart för marklyft och grupp 1 fullföljer tävlingen och därefter grupp 2
- Med detta system spar man mycket tid.

2 ARRANGÖREN UTSER FÖLJANDE FUNKTIONÄRER

(I förekommande fall skall IPF:s TC. vara samrådande.)

- a Speaker, företrädesvis engelsktalande internationell domare från värdnation.
- b Teknisk sekreterare. en int. domare med bra kunskaper i engelska från värdnationen.
- c Tidtagare. (Bör vara en kvalificerad domare)
- d Kontaktpersoner / Marshals (ansvarar för viktändringar)
- e Sekreterare / Scorers (ansvarar för protokoll och resultattavla)
- f Passare / skivpåsättare.
- g Teknisk kontrollant (Cat. 1 domare)

Ytterligare funktionärer utses vid behov, som läkare, sjukvårdare etc.

ANSVAR SOMRÅDE FÖR FUNKTIONÄRER

- a **Speakern** : ansvarar för att tävlingen flyter effektivt.
Vid Svenska Mästerskap skall speakern ha domarkompetens.

Han ser till att de tävlandes begärda lyft kommer i regelmässig ordning avseende vikter och lottordning.

Han meddelar begärd vikt för nästa försök och namnet på lyftaren.

När stängen är klovad och klar skall huvuddomaren göra speakern uppmärksam på detta, klockan startas då samtidigt som speakern ropar in aktuell lyftare vid namn.

Försök som utannonseras av speakern skall föras upp på en resultattavla placerad på väl synlig plats med lyftarna i lottordning.
- b **Tekniska sekreteraren** : är skyldig att före tävlingen närvara vid det tekniska mötet och göra upp en lista på tillgängliga domare.

Därefter skall han upprätta kompletta listor över domare såväl som jurymedlemmar för varje viktklass, samt informera samtliga berörda.

I samband med tekniska mötet delges även vilka lyftare som finns på plats och i vilken viktklass de ämnar delta.

Tekniska sekreteraren ansvarar nu för upprättande av tävlingsprotokoll, checklistor för utrustning och ställningshöjder samt förrätta lottdragning för invägningssordning och lyftordning för varje viktklass.

Han skall även se till att startkortet finns ifyllda med namn och nation för att underlätta speakerns arbete.

Ovannämnda olika papper tillsammans med tillräckligt antal lyftkort placeras i ett kuvert för varje viktklass och överlämnas till vederbörande huvuddomare.

Tekniska sekreteraren skall vara till hands vid varje invägning för att reda ut ev. problem som kan uppstå.

Han bör vara en kvalificerad int. domare, helst från värdnationen för att på ett effektivt sätt överbygga språksvårigheter m.m.

Det åligger arrangören att förse tekniska sekreteraren med nödvändiga papper så att allt arbete kan utföras på ett smidigt och förtjänstfullt sätt.

Dessa handlingar och med beskrivningar av jobbet tillsammans med alla blanketter kan erhållas från tekniska kommittén.

- c **Tidtagaren** : ansvarar för noggrann tidtagning fr.o.m. inopet till dess lyftaren fått startsignal. Han svarar också för annan tidtagning, t.ex. att lyftaren har lämnat flaket efter sitt lyft inom 30 sekunder.

När klockan väl har startats kan den bara stoppas antingen för att tiden gått ut, lyftet har påbörjats eller på anmaning av huvuddomaren.

Följaktligen är det mycket väsentligt för lyftare eller matchare att före uppropet kontrollera att t.ex. knäböjningsställningen har rätt höjd, eftersom klockan obönhörligen startas på huvuddomarens klarsignal.

Önskar lyftaren ytterligare justeringar måste detta ske under tid som klockan går. Såvida inte om lyftaren har givet rätt höjd men skivpåsättarna har ställt in ställningen fel.

Det är därför inställningarna skall signeras av lyftaren eller hans coach.

Lyftaren har alltså 1 minut på sig från det att **speakern** meddelat att stängen är klar till påbörjat lyft (startsignal).

Misslyckas han med detta ropar tidtagaren "**time**" och huvuddomaren skall då avge sitt kommando "**rack**" eller "**down**" beroende på lyftets art. Lyftet underkännes sålunda.

Om lyftaren påbörjar lyftet inom föreskriven tid stoppas klockan och nollställs.

Att definiera startögonblicket för ett försök beror på vilket lyft som avses.

I knäböj och bänkpress sammanfaller det med huvuddomarens signaler, (se vidare under " domare " punkt 3)

i marklyft när lyftaren gör ett bestämt försök att lyfta stängen.
(se vidare under " domare " punkt 3)

- d **Kontaktpersonerna / marshals:** ansvarar för att lyftarna och matcharna meddelar sina höjningar så prompt som möjligt för att sedan utan dröjsmål informera speakern.
Som nämnts tidigare har lyftaren en minut på sig efter avslutat lyft att, via en kontaktperson, till speakern uppge sin nästa vikt.
- e **Sekreteraren / scorers:** ansvarar fortlöpande för att tävlingsprotokollet och resultattavlan blir korrekt ifyllda samt ser till att, efter avslutad tävling, att de tre domarna undertecknar det officiella protokollet, och ev. rekordanmälningar och övriga papper om så erfordras.
- f **Passare / skivpåsättare** : ansvarar för stängens belastning, korrekta höjder vid knäböj och bänkpress, rengöring av stång och flak på begäran av huvuddomaren, och att flaket hålles i ett presentabelt skick under hela tävlingen. (Skulle det komma blod på stång eller flak, rekommenderas rengöring med en blandning av 1 del klorin 10 delar vatten.)

Min. två (2) man och max. fem (5) får uppehålla sig på flaket samtidigt.

De skall hjälpa till med avlyft om så begäres, likaså vid återföring av stängen till ställningen.

De får emellertid inte beröra lyftaren eller stängen under själva lyftet, d.v.s. tiden mellan huvuddomarens signaler.

Enda undantaget gäller om lyftaren hamnar i en situation som kan åsamka allvarlig skada och huvuddomaren eller lyftaren själv säger ifrån.

Då skall passarna snabbt rycka in och hjälpa till.

Om däremot lyftaren genom ett uppenbart fel från passarnas sida blir berövad ett i övrigt perfekt lyft skall han, enligt jury/domarnas beslut, få göra ett nytt försök sist i aktuell runda.

- g **Tekniska kontrollanten** ansvarar för att rätt lyftare kommer upp på podiet med korrekt utrustning. Vid SM-tävling skall han/hon genomföra utrustningskontroll med en övrig ansvariga domare, och vid en internationell tävling skall den tekniska kontrollanten vara en Cat.1 domare

- 3 Vid tävlingar som anordnas på en plattform eller scen får bara uppehålla sig lyftaren med matchare, jurymedlemmar, utsedda domare och passare / skivpåsättare. Under själva lyftet har var och en sina bestämda platser. Matcharna måste då befinna sig inom anvisat område som beslutats av juryn eller tekniska kontrollanten.
- 4 En lyftare får inte linda eller rätta till dräkten eller sniffa ammoniak synligt från flaket, undantag gäller bältet.
- 5 Vid internationella möten mellan två lyftare eller nationer tävlande i olika viktklasser kan man gå vartannat lyft oavsett begärd vikt. Den som börjar lägst bestämmer lyftordningen i delgrenen.
- 6 Vid tävlingar sanktionerade av IPF skall stångens vikt alltid vara en multipel av 2,5 kg. Officiell vikt skall meddelas i kg och minsta höjningen mellan försök skall vara 2,5 kg. Höjning av mindre än 2,5 kg kan tas för rekordförsök i mästerskapet som lyftaren tävlar i (Mästerskapsrekord)

Undantag från dessa regler

- a Rekordförsök måste överstiga gällande rekord med minst 1 kg.* **Se även undantag** Det skall ske i för tävlingen normal lyftordning.
- b Under tävlingens gång begär en lyftare ett rekordförsök på en vikt som ej är multipel av 2,5 kg i ett av sina ordinarie försök.

Om lyftet blir godkänt antecknas i protokollet verklig vikt, och gäller såväl i delgren som sammanlagt resultatmässigt

Den exakta vikten skall i sin tur även noteras på rekordanmälan.

Exempel: en lyftare begär 333 kg i sitt andra försök i knäböj och lyckas.

I protokollet antecknas lyftaren för 333 kg. i rekordanmälan skall det stå 333 kg.

- c Rekordförsök får göras i alla ordinarie lyft, förutsatt att höjningen är min. 1 kg.* **Se undantag nedan**

ex: gällande rekord 100 kg.
försök 1 -100 kg, 2:a -101 kg, 3:e - 102 kg.

Försöken 2 - 3, om lyckade räknas som rekord, delresultat noteras till 102 kg.

Undantag är om existerande rekord är 0,5 kg under närmaste multipel 2,5 kg, då kan lyftaren höja till denna. *En lyftare kan då höja ett rekord med 0,5 kg*

- d En lyftare får endast göra rekordförsök på en vikt som är mindre delbart än 2,5 i en tävling av minst samma status som han tävlar i.
- Ex. En veteran lyftare i en seniortävling får inte försöka på en vikt för veteranrekord som ej är delbart med 2,5
- e Inträffar det att en vikt som är begärd till följande runda som inte är delbar med 2,5 för att slå ett rekord överskrids av en annan lyftare i rundan före, ändras den vikten till närmast delbart 2,5 kg uppåt eller nedåt.

Ex. Gällande rekord är 302,5 kg.

Lyftare **A** knäböjer 300 kg i första rundan och begär 303,5 i andra.

Lyftare **B** knäböjer 305 i första rundan.

Lyftare **A**:s vikt i andra rundan reduceras nu till 302,5 kg.

- 7 **Huvuddomaren ansvarar själv för de beslut som skall tas i samband med felklovnings- och felaktiga meddelanden från speakern.**

Beslutet delges speakern som därefter på lämpligt sätt klarlägger situationen.

Exempel på felklovnings-.

- a Om stången är klovad med lättare vikt än begärd och försöket lyckas, kan lyftaren antingen acceptera försöket eller gå om på rätt vikt vilket han också får om försöket misslyckas. Omförsöket skall göras sist i samma runda.
- b Om stången är klovad med tyngre vikt än begärd och försöket lyckas, protokollförs resultatet (skall vara multipel av 2,5 kg) till lyftarens fördel. Här kan det bli nödvändigt att sänka stångens vikt för andra lyftare på tur efter felklovnings.

Om försöket däremot misslyckas får det göras om i slutet på rundan.

- c Om stången är snedbelastad, eller om något händer med stången eller skivorna under själva lyftet, eller om flaket råkar komma i olag, om trots detta:

Lyftet lyckas kan lyftaren antingen acceptera eller begära omförsök, vilket han i detta fall alltid får göra om han misslyckas.

Omförsöket görs som vanligt sist i rundan.

Om ett försök lyckas vid snedbelastning av stången och lyftaren vill ha det till protokollet, noteras vikten, om ej multipel av 2,5 kg som närmast undre liggande multipel av 2,5 kg.

- d Om speakern av misstag meddelat en lättare eller tyngre vikt än lyftaren begärt, tar huvuddomaren samma beslut som vid felklovnings.

- e Om en lyftare eller dennes matchare av någon orsak inte kan vistas i närheten av lyftpodiet för att följa tävlingens förlopp och lyftaren missar sitt försök p.g.a. speakern inte ropat upp honom på begärd vikt, skall stångens vikt sänkas och lyftaren få sitt försök i slutet på rundan.
- 8 Tre missade lyft i någon delgren medför att lyftaren inte får något totalresultat.
- 9 Direkt före ett lyft får lyftaren endast anlita passarna att bistå vid avlyftet.
Någon som helst hjälp med att komma i startställning är förbjudet.
- 10 Efter fullföljt försök skall lyftaren snarast och inom 30 sekunder lämna flaket. Om han inte rättar sig efter denna regel kan lyftet ogiltigförklaras enligt beslut av domarna.
- 11 Om en lyftare under uppvärmning eller tävling råkar ut för en skada eller på annat sätt visar tecken på ett tillstånd som kan betyda uppenbara risker för dennes framtida hälsa, har tävlingsläkaren rätt till en undersökning. Finner läkaren det lämpligt att lyftaren avbryter tävlingen skall han sammankalla juryn samt den berördes lagledare till överläggning och där redovisa sin åsikt innan beslut tas om lyftaren skall dras ur tävlingen.
- 12 En lyftare eller matchare som på lyftarflaket eller i dess närhet uppför sig på ett sådant sätt att det kan anses skada vår sport, skall officiellt varnas.

Negligeras denna varning även i fortsättningen kan juryn eller i juryns frånvaro domarna utestänga lyftaren från tävlingen och beordra lyftaren eller matcharen att lämna arenan.
Berörd lagledare skall informeras officiellt om såväl varning som uteslutning.
- 13 Ett majoritetsbeslut av juryn och tjänstgörande domare kan omedelbart utesluta en lyftare eller funktionär om förseelsen kan anses så graverande att varning bedöms vara för lindrig påföljd. Lagledaren skall delges beslutet.
- 14 Vid internationella tävlingar gäller :
Alla vädjanden mot domslut, klagomål över tävlingsarrangemang eller mot vissa i tävlingen delaktiga personer måste göras till juryn, på begäran skriftligt.

Klagomål framföres till juryns ordförande och undertecknas i förekommande fall av lagledare, coach eller i bådas frånvaro av lyftaren själv omedelbart efter den händelse klagomålet avser.
- 15 Om nödvändigt avbryts tävlingen under tiden juryn avgör ärendet enligt majoritetsprincipen och ordföranden delgiver den klagande beslutet. Detta är slutgiltigt och utan appell.
När tävlingen åter kommer igång skall förste lyftare ha tre (3) minuter på sig.

I det fall klagomålet riktas mot ett motståndarlags lyftare eller ledare skall det ske skriftligt och biläggas en deposition motsvarande 75 Euro. Skulle domslutet innebära att klagomålet ignoreras och därmed saknar substans kan hela eller del av den deponerade summan innehållas och doneras till IPF enligt juryns avgörande.

DOMARNA

- 1 Domarantalet skall vara tre, En huvuddomare eller mittdomare och två sidodomare.
- 2 Huvuddomaren skall avge de reglementsensliga signalerna för de tre lyften.
- 3 Signalerna är följande :

<u>Lyft</u>	<u>Startsignal</u>	<u>Slutsignal</u>
<u>Knäböj</u> :	En nedåtriktad armrörelse med ett ljudligt kommando: " <u>squat</u> " / "böj"	En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: " <u>rack</u> "
<u>Bänkpress</u> :	En nedåtriktad armrörelse med ett ljudligt kommando " <u>start</u> ". Samt på bröstet " <u>press</u> "	En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " <u>rack</u> ".

Om lyftaren är döv skall ett för denne synligt tecken ges.

<u>Marklyft</u> :	Ingen signal	En nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: " <u>down</u> " / "ner"
-------------------	--------------	---

OBS! Signalen Replace / "lägg tillbaka stången" gäller knäböj och bänkpress.

- 4 Så fort ett lyft avslutats och stången återförts till ställning eller flak skall domslut avgas medelst lampsystem :
- en vit lampa = godkänt en röd lampa = underkänt
- 5 Domarna skall välja sådana positioner runt flaket så att de för varje delgren har den bästa uppsikten över lyftet.

Huvuddomaren skall dock vara vaken för att han alltid befinner sig så att ögonkontakt med lyftaren är möjlig vid knäböj och marklyft.

6 Före tävlingens (första invägning) början skall domarna försäkra sig om och tillse :

- a Att flak, redskap och utrustning till alla delar överrensstämmer med reglerna. Tävlingsstång (stänger) och vikter kontrollvägs och allt defekt kasseras. En andra stång bör finnas om något skulle hända med originalstången.
- b Att vågen är rätt inställd och fungerar.
- c Att lyftarna vägs in i sina viktklasser inom viktgränserna och den utsatta tiden.
- d Att lyftarnas dräkter och personliga utrustning i övrigt till alla delar är reglementsensliga.

Det är lyftarnas ansvar att tillförsäkra att all utrustning de använder har blivit kontrollerad. Lyftare som bär ej kontrollerad utrustning riskerar annars att bli diskvalificerad.

7 Under tävlingens gång skall domarna förvissa sig om att :

- a Stångens vikt överrensstämmer med den av speakern utropade. För detta ändamål kan domarna förses med belastningstabeller.
- b Den dräkt och personliga utrustning lyftaren bär på flaket stämmer överens med reglerna, granskats och märkts vid utrustningskontrollen.

Om någon domare har anledning misstänka att någon lyftare härvidlag bryter mot reglerna, skall huvuddomaren informeras direkt efter avslutat lyft. Presidenten av juryn (tävlingsledaren) gör en förnyad kontroll.

Om den tävlande befinnes använda sig av något som är regelvidrigt eller använder annan utrustning som inte blivit uppvisad i utrustningskontrollen och är regelvidrig skall han omedelbart uteslutas ur tävlingen.

Om han bär regelvidrig utrustning som av misstag godkänts, och lyftet är godkänt skall lyftet strykas och han skall få ett nytt lyft i slutet av rundan sedan han rättat till utrustningen.

(Var försiktig med detta, sunt förnuft måste gälla om lyftaren haft någon fördel av utrustningen eller ej, har det underlättat lyftet skall han givetvis göra om försöket.)

- 8 Om en sidodomare före startsignal i knäböj eller bänkpress inte godtar lyftarens startställning, skall detta kungöras med fortsatt handuppräckning. Har ytterligare en domare samma uppfattning skall huvuddomaren ej ge startsignal. **OBS! se sid 25 & 29**

På begäran skall lyftaren eller dennes matchare via juryn ges besked om orsaken för att om möjligt hinna korrigera startställning eller stångens placering innan tiden gått ut för lyftet.

Likaledes kan lyftaren eller dennes matchare begära upplysning varför ett lyft underkänts. Denna begäran skall göras omgående till juryn innan nästa lyftare kommit in på podiet.

Juryn meddelar lyftaren orsaken.

Domarnas kort kan ge indikationer om orsak till underkännande.

Efter startsignal får ingen handuppräckning ske.

- 9 Domare skall avhålla sig från kommentarer och får inte mottaga någon som helst muntlig information över tävlingens förlopp. Därför är det väsentligt att lottnummer åtföljs av lyftarens namn på resultatavlan så att domarna kan följa lyftordningen.
- 10 En domare får inte försöka påverka de andra domarnas beslut.
- 11 Huvuddomaren kan underhandla med sidodomarna, juryn eller andra funktionärer för att underlätta tävlingens gång.
- 12 Om huvuddomaren finner det lämpligt kan han beordra rengöring av stång och / eller lyftplan. Om lyftaren eller hans coach vill att något skall rengöras skall de ske via huvuddomaren och inte till skivpåsättarna. Vid sista försöket i marklyft skall stången rengöras inför varje lyft.
- 13 Efter tävlingen skall de tre domarna skriva under tävlingsprotokollet, ev. rekordanmälningar samt i övrigt papper som kräver påskrift.
- 14 Den tekniska kommittén utser domare till internationella tävlingar och dessa måste ha bevisat sin kompetens vid internationella eller nationella mästerskapstävlingar.
- 15 Vid internationella tävlingar där fler än två länder är representerade i tävlingen, får ej två domare från samma nation döma en viktklass.
- 16 Att bli vald till huvuddomare för en viktklass hindrar inte att man uttages till sidodomare i någon annan viktklass.
- 17 Vid världsmästerskapstävlingar eller andra mästerskapstävlingar där det förväntas försök på världsrekord får enbart domare av IPF kategori 1 och 2 medverka .

Varje nation får nominera högst tre sådana domare vid världsmästerskap plus domare som kan tjänstgöra i jury.

18 Klädsel för domare och jurymedlemmar :

Herrar - vinter - mörkblå blazer med IPF:s domarmärke fäst på vänster bröstficka och grå byxor med vit skjorta och IPF slips.
sommar - grå byxor och vit skjorta , slips valfritt.

Damer - vinter - mörkblå blazer med IPF:s domarmärke fäst på vänster bröstficka,

Valfritt grå kjol eller byxor och vit blus eller skjorta, slips

sommar - grå kjol eller byxor och vit blus eller skjorta.

Kategori 1 bär rött domarmärke och röd slips.

Kategori 2 bär blå färg motsvarande.

Jury bestämmer passlig klädsel från fall till fall.

Domarna skall ha skor som kompletterar klädseln.
(träskor och gymnastiskor ej tillåtna)

19 Kvalifikationer för domare kategori 2 :

- a Vara förbunds domare som varit aktiv i minst 2 år och under samma tid dömt minst två svenska mästerskap. (OBS ! SSF har egna kvalifikations regler)
- b Måste rekommenderas av sitt eget förbund.
- c Måste examineras såväl skriftligt som praktiskt vid ett världs-regionalt, eller nationsmästerskap eller annan större tävling.
- d Måste uppnå minst 90 % rätt vid vardera provet.

20 Kvalifikationer för domare kategori 1 :

- a Måste vara välrenommerad domare kategori 2 i minst fyra (4) år.
- b Måste ha dömt minst fyra (4) internationella mästerskap.
(Exklusive världsmästerskap för bänkpress)
- c Måste genomgå ett praktiskt prov vid ett världsmästerskap för juniorer, damer, oldboys eller annan internationell turnering.
(ej bänkpress mästerskap)
- d Måste som huvuddomare agera i minst 75 lyft, varav 35 i knäböj.
Förstalyftet i varje runda räknas ej.

- e Kandidaten kan också kreditera sig 25 poäng för kompetens av examinationerna under utrustningskontrollen, invägningen och medan han sitter vid podiet.
Ett avdrag av 0,5 p. görs för varje fel som överträder de tekniska reglerna.

Examinatorer skall vara medlemmar i IPF:s tekniska kommitté eller en officiellt utvald av densamma.

- f Måste uppnå minst 90 %-ig överrensstämmelse med jurymedlemmarnas bedömning utan hänsyn till sidodomarna.
Detta inkluderar de 75 lyften + de andra 25 p. för hans beslut och uppförande i tjänsten vid utrustningskontrollen, invägningen och vid bedömningen av lyften.
- g Måste nomineras av sitt eget förbund, som ansöker hos IPF:s generalsekreterare och ordförande i tekniska kommittén före aktuell tävling.

Ansökan baseras på följande :

- 1 Kompetens som domare.
- 2 Antal dömda tävlingar och status på dessa som kategori 2.
- 3 Framtida tillgänglighet som domare internationellt.

21 Valet av kandidat för testning bedöms av IPF och är beroende av följande förutsättningar :

- a Antalet inkomna ansökningar.
- b Antal tillgängliga lyft att bedöma.
- c Nuvarande behov av kategori 1 - domare inom viss nation.

22 Testning tillgår på följande sätt.

a Kategori 2 (två)

Ett skriftligt prov ges efter en fullständig och lättfattlig regelgenomgång av en kategori 1-domare utsedd till chefsexaminator av IPF.

Ett praktiktest hålls efter skrivprovet. Under tävlingen skall kandidaten placeras vid eller i anslutning till juryns bord och skall bedöma totalt 100 fullföljda lyft, 40 av dessa skall vara knäböjningar.

Simultan bedömning skall ske av minst en kategori 1 - domare.

Minst 90 % rätt krävs för godkänt jämfört med majoritetsbeslut av jurymedlemmarnas anteckningar.

Förstalyften räknas ej. Testet börjar vid andra lyftets runda i alla delgrenar.

b Kategori 1 (ett)

Ett praktiktest hålls i anslutning till ett världsmästerskap för seniorer, juniorer, damer, oldboys eller annan internationell turnering (ej ett bänkpressmästerskap)

Kandidaten skall bedömas av en jury bestående av tre (3) kategori 1 - domare och skall ha minst 90 % rätt i jämförelse med majoritetsbeslut inom jury. Detta inkluderar kandidatens kompetens under utrustningskontrollen, invägningen och medan han sitter vid podiet.

Förstalyften räknas ej. Testet börjar vid andra rundan i alla delgrenar.

23 I händelse någon nation för tillfället saknar kategori 1 - domare kan IPF tekniska kommitté utse en kategori 2 att hålla i och leda examinationer, såväl skriftligt som praktiskt, för kategori 2

24 Examinations avgiften (30 Euros) skall betalas till chefsexaminatorn före examinationen.

Alla examinationsprotokoll skall revideras av ordföranden för tekniska kommittén eller person utsedd av denna.

När granskningen är utförd skall kandidaten bli informerad om resultatet. Protokollet skall sedan skickas till IPF:s domarregister tillsammans med examinations avgiften (30 Euros).

25 När detta protokollförts kommer kandidaten att delges resultatet liksom hans förbundssekreterare att han är tillgänglig som domare.

26 Examinators protokoll skall markeras på följande sätt :

- a Alla korrekta domslut markeras med (/)
- b Alla felaktiga domslut markeras med (x)
- c Alla icke fullföljda lyft markeras med (O) och räknas ej med i bedömningen.
- d När signal är nödvändig men ej har givits. (⊖)
- e Om felaktig signal avgives markeras detta med (x) följt av bokstaven " S " för att markera att signalen gavs för tidigt, för sent eller på annat felaktigt sätt.
- f Alla examinationsprotokoll, utan tillägg och ändringar, skickas sedan till IPF:s tekniska kommitté eller härför delegerad funktionär för sammanställning.

27 I det praktiska testet skall kandidaten bedömas av jury vars beslut är grundläggande för godkänt eller ej.

28 Ny behörighet skall gälla från datum för examination.

29 Kandidat som misslyckas måste vänta minst 6 månader innan ett nytt prov får genomföras.

30 Registrering

a För att upprätthålla högsta möjliga kompetens inom domarkåren måste varje domare kontinuerligt förnya sin licens.

b Detta skall ske 1 januari vart fjärde (4) år (sommar OS).

c Varje nations förbund är ansvarigt för att en sammanställning över utförda domaruppdrag inom sitt förbund föregående 4 - årsperiod, såväl internationellt som nationellt (enbart mästerskapstävlingar) insändes till IPF:s domar registrerare.

Ny licenskostnad är f.n. 30 Euro

d Om domare i perioden varit inaktiv eller underlåter att rapportera enligt (c), indrages behörigheten. Måste i så fall examineras på nytt.

e Domarbok som registreras inom 12 månader före 1 januari OS-år är giltig över nästkommande 4 – årsperiod.

31 IPF:s domar registrerare skall förse de anslutna nationsförbunden med :

a Aktuell lista över godkända domare.

b Lista över domare som måste förnya licensen för att behålla sin behörighet.

32 Internationella domare av båda kategorier måste under ovanstående period döma minst 4 (fyra) internationella eller nationella mästerskap för att kunna förnya licensen.

JURY OCH TEKNISK KOMMITTÉ

Jury

- 1 Vid världsmästerskap utses alltid en jury för varje tävlingsomgång.
- 2 Den skall bestå av tre (3) kategori 1 domare. I frånvaro av någon medlem i IPF:s tekniska kommitté den mest erfarne som ordförande.
- 3 De skall komma från skilda länder förutom IPF:s president och TK:s ordförande.
- 4 Juryn tillser att de tekniska reglerna följes på rätt sätt.
- 5 Den har under tävling rätt att enligt majoritetsbeslut byta ut en domare som bedöms vara osaklig. Domaren ifråga måste dock först varnas och få chansen att rehabilitera sig.
- 6 En domares opartiskhet får ej betvivlas, men ett felaktigt domslut kan begås i god tro. I sådant fall skall domaren beredas tillfälle att motivera sitt agerande innan eventuell varning utdelas.
- 7 Om en protest inlämnas till juryn mot en tjänstgörande domare skall denne omgående informeras om protesten. Juryn skall inte onödigt stressa domarna som dömer.
- 8 Om felaktigt domslut även strider mot de tekniska reglerna kan juryn (tävlingsledaren) gripa in och rätta till misstaget samt ge lyftaren rätt till ett nytt försök.
- 9 Endast i extrema situationer, vid uppenbart eller stort misstag i bedömningen, kan juryn konferera med domarna och ändra domslutet efter majoritetsbeslut.
- 10 Juryn skall vara så placerad att den obehindrat kan följa tävlingen.
- 11 Före varje tävling skall juryns ordförande försäkra sig om att juryns medlemmar fullständigt förstår sin roll och känner till alla ev. nya bestämmelser som ändrar eller kompletterar den i kraft varande handbokens regler.
- 12 Uttagning av lyftare för dopingkontroll sker med juryns försorg genom lottdragning. Saknas jury utser tävlingssekreteraren eller en särskild funktionär som inför vittnen utför denna lottning.
- 13 Om tävlingen ackompanjeras av musik så bestämmer juryn (huvuddomaren) ljudvolymen och när den skall slås av helt, **senast** när lyftaren kommer in på podiet eller när han greppar stången.

I P F:s TEKNISKA KOMMITTÉ

- 1 Ordföranden, som skall vara kat.1 domare, väljes av IPF:s kongress och utser själv ytterligare upp till 6 (sex) medlemmar från olika länder.
- 2 TK:s uppgift är att granska alla medlemsländers tekniska krav och förslag.
- 3 Dess beslut framlägges vid IPF:s kongress för godkännande.
- 4 Utnämner huvuddomare och sidodomare vid världsmästerskap.
- 5 Ansvarar för att utbildning sker av domare innan dessa nått internationell nivå och att fortlöpande se till att domarkompetensen på denna nivå håller högsta standard.
- 6 Håller IPF:s kongress, president och generalsekreterare underrättade om vilka domare som är lämpliga och tillgängliga för uppdrag.
- 7 Anordnar seminarier för domare i samband med större tävlingar såsom världsmästerskap. Kostnaden för sådan kurs skall bestridas av arrangerande förbund.
- 8 Motionerar inför IPF:s kongress om licensindragningar för internationella domare, när detta kan anses nödvändigt.
- 9 Tillhandahåller teknisk materiel rörande träningsmetoder och utförande av styrkelyft för vidare publicering via IPF:s officiella informationsblad.
- 10 a Utövar kontinuerlig kontroll över all tävlingsutrustning så att reglerna efterlevs.
Om en tillverkare önskar få sin vara typgodkänd av IPF för att utnyttja detta i reklamsyfte skall produkten besiktigas och godkännas samt ett intyg "godkänt av IPF" utfärdas av TK mot en bestämd avgift som fastställs av IPF:s exekutivkommitté.
- b Typgodkännandet kan sedan förlängas årligen till en kostnad, fastställd av IPF:s exekutivkommitté.
Om produkten ändras måste nytt intyg utfärdas av TK.
- c Om produkten efter en tid ändras så att den ej längre uppfyller kraven enligt IPF:s regler skall typgodkännandet indragas till dess leverantören vidtagit erforderliga åtgärder så att TK kan godkänna och utfärda nytt intyg.

VÄRLDSREKORD

Världs / kontinentala - regionala och nationsmästerskap.

- 1 Endast vid dessa tävlingar, som är sanktionerade av IPF, kan världsrekord godkännas utan eftervägning av lyftare och stång förutsatt att invägning skett i laga ordning och att domarna eller TC kontrollerat stången och vikterna före tävlingen.

Om en lyftare slår ett rekord för veteraner 60 år och uppåt som överskrider rekordet i åldersgruppen 50-59 år räknas även rekordet i denna åldersgrupp. Samma regel gäller även för övriga veteranklasser och för sub-juniorer och juniorer både herr och dam åldersklasser.

Ex. Om en sub-junior som är 18 år slår ett juniorrekord så får han samtidigt rekorden för sub-junior och i juniorer klassen.

Seniorrekord dam/herr kan slås av alla lyftare.

- 2 Fordringar för godkännande är följande :

- a Tävlingen måste vara arrangerad av ett nationsförbund anslutet till IPF.
- b Alla tre domarna måste ha giltigt internationellt domarkort och tillhöra nationsförbundet anslutet till IPF.
- c Medlemsländernas domares ärlighet och kompetens ifrågasätts inte. Följaktligen godkänns ett världsrekord med tre domare från samma land.
- d En lyftare måste alltid dopingtestas direkt efter avslutad viktklass enligt IPF:s regler. Testet måste vara negativt och vara IPF:s GS. tillhanda inom tre (3) månader.
- e All utrustning måste vid tillfället vara godkänt av IPF.
- f Delgrensrekord godkänns endast om sammanlagt resultat uppnåtts.
- g Om två lyftare, i delgren eller sammanlagt, uppnår samma rekordresultat blir den med lägsta kroppsvikten rekordhållare. Om båda väger lika vid invägningen får den som klarar vikten först rekordet.
- h Ett rekord måste slås med minst 1 kg*. **Se även undantag**

Undantag är om existerande rekord är 0,5 kg under närmaste multipel 2,5 kg, då kan lyftaren höja till denna. *En lyftare kan då höja ett rekord med 0,5 kg*

3 FÖR VÄRLDSREKORD SAMMANLAGT GÄLLER FÖLJANDE

- a Att det slås vid nationella mästerskap eller internationell tävling
- b Att det slås av en lyftare från en medlemsnation
- c Rekordet gäller enbart för den viktklass lyftaren vägt in i
- d Inte bara världsrekord utan även kontinentala, regionala och nationsrekord godkänns under samma premisser.

4 BÄNK VÄRLDSREKORD

Skall slås vid nationella mästerskap eller internationell tävling, samma regler gäller som för övriga världsrekord och måste slås med minst 1 kg.

Undantag är om existerande rekord är 0,5 kg under närmaste multipel 2,5 kg, då kan lyftaren höja till denna. *En lyftare kan då höja ett rekord med 0,5 kg*

- a Om en lyftare överträffar "singellyft rekordet" vid en tregrenstävling godkänns det som sådant.
- b Men om en lyftare i "singellyft tävling" slår det gällande tregrensrekordet räknas det inte som nytt rekord där.

Bänkpressemästerskap skall vara organiserade utan särskilda klasser för Handikappade. Dessa lyftare får tävla om de kan utföra lyften enligt de regler som IPF har.

Exempel på startställningar som är godkända

