

# IPF klassisk UDSTYRSFRI verdensmesterskab 2013

## (Regler for beklædning ved udstyrsfrit stævne ved verdensmesterskaber)

De samme regler gælder ved RAW-stævner i Danmark med den ene undtagelse, at der foretages kontrol af udstyret.

### Beklædning

#### Dragt (ikke-understøttende):

Der skal bruges en løftedragt af typen trikot, og den skal bestå af enkelttrådet strækmateriale i ét stykke i den fulde længde). Dragten skal passe til kroppen, uden at den sidder løst. Stropperne skal altid trækkes op over skuldrene, når der løftes i konkurrence.

- (a) Den må have en hvilken som helst farve eller være flerfarvet.
- (b) Den må påføres mærke, emblem, logo og/eller påskrift af løfterens nationale forbund eller sponsor (Jævnfør sponsorlogos i IPF's tekniske regler) og navnet på løfteren.
- (c) Den må gerne have dobbelt tykkelse af samme materiale i størrelsen 12 X 24 cm i skridtet.
- (d) Dragten skal have ben, og benlængden skal være min. 3 cm og max. 25 cm målt fra toppen af skridtet.
- (e) Enhver ændring eller manipulation af dragten i forhold til fabrikantens design gør dragten ulovlig i konkurrence. Dragten skal, når den tages på, være sådan, som da den blev købt.

#### T-shirt

En almindelig gængs T-shirt af bomuld eller polyester eller en blanding af de to skal bæres under løftedragten under udførelsen af squat og bænkpres, men er frivillig for mænd i dødløft. Kvinder skal have T-shirt på under udførelsen af løft i alle tre discipliner.

- (a) Den må have en hvilken som helst farve eller være flerfarvet og må gerne være den officielle T-shirt i den konkurrence, atleten deltager i.
- (b) Den må påføres mærke og/eller påskrift af løfterens nation, nationale eller regionale forbund eller sponsor (Jævnfør sponsorlogos i IPF's tekniske regler).
- (c) Den må ikke have ærmer, som slutter enten neden for atletens albue eller oppe ved atletens deltamuskel. Atleterne må ikke under en IPF-konkurrence skubbe ærmerne på en sådan T-shirt op til deltamuskelen. T-shirten må ikke bæres med vrangen udad.

#### Underbukser:

Et gængs "atletisk støttebind" eller i handelen gængse underbukser (ikke boxer-shorts) af enhver kombination af bomuld, nylon eller polyester skal bæres under løftedragten. Kvinder må også gerne anvende gængse BH eller sports-BH. Enhver form for understøttende undertøj er ulovlig i IPF-konkurrencer.

**Sokker:**

Der må bæres sokker.

- (a) De må have enhver farve/alle farver og fabrikantens logo.
- (b) De må ikke være så lange, at de berører knæbind eller knæbeskyttere.
- (c) Strømper eller sokker i fuld længde, strømpebukser eller lignende er strengt forbudte. Der skal bæres sokker, som dækker og beskytter hele skinnebenet, under udøvelsen af dødløft.
- (d) Der må gerne bæres lette skinnebendsbeskyttere mellem sokkerne og skinnebenet.

**Bæltet:**

Konkurrencedeltagerne må gerne benytte et bælte. Når det bruges, skal det bæres uden på løftedragten.

- (a) Selve bæltet skal være lavet af læder, vinyl el. lignende af et ikke strækbart materiale med en eller flere lamineringer, som kan være limet og/eller syet sammen.
- (b) Det må ikke indeholde nogen form for polstring, afstivning eller anden understøttelse af noget som helst materiale, hverken på overfladen eller skjult inden i bæltets lamineringer.
- (c) Spændet skal være fastgjort i den ene ende af bæltet ved hjælp af lædersøm og/eller ved syning. Der må anvendes et en- eller togrenet spænde eller "quick release".
- (d) Der skal fastgøres en strop tæt ved spændet ved hjælp af lædersøm og/eller syning.
- (e) Navnet på løfteren, løfterens nation, stat eller klub må stå på ydersiden af bæltet.

Mål:

1. Bæltets maksimale bredde er 10 cm.
2. Bæltets maksimale tykkelse er 13 mm.
3. Spændets indvendige bredde er max. 11 cm.
4. Spændets bredde fra yderside til yderside er max. 13 cm.
5. Stroppens maksimale bredde er 5 cm.
6. Afstanden mellem enden af bæltet og den fjerneste ende af stroppen må maksimalt være 25 cm.

**Sko/støvler:**

Der skal anvendes sko eller støvler.

- (a) Med sko menes der kun sportssko, sportsstøvler, vægtløftnings- og styrkeløftsko eller dødløftslippers. Med sportssko menes indendørs sportssko.
- (b) Undersiden skal være flad, dvs. uden tilbygninger, uregelmæssigheder eller bearbejdning af standardudgaven. Ingen del af undersiden må være højere end 5 cm.
- (c) Løse såler, som ikke er en del af den fabrikerede sko, må højst være 1 cm tykke.

**Støttebind:**

1. Der må anvendes håndledsbind i henhold til IPF's godkendte liste.

2. Gængse kommercielle svedebånd må anvendes, når de ikke er over 12 cm i bredden. En kombination af svedebånd og håndledsbånd er ikke tilladt.
3. Håndledsstøttebindet må ikke være mere end 10 cm ovenover og 2 cm neden for midten af håndleddet, således at bindet målt fra den ene side til den anden ikke er over 12 cm.

## **Knæ**

Kommercielle knæbind beregnet til medicinsk/kirurgisk brug eller sportslig brug, som består af neopren (ingen anden form for gummi eller lignende materiale er acceptabel), som kan være dækket af bomuld, polyester eller medicinsk crepe, må anvendes. Alternativt kan der anvendes en traditionel knæbeskytter med elastik. En kombination af de to er forbudt.

De konventionelle knæbind må ikke anvendes i et udstyrsfrit stævne.

- (a) Knæbeskyttere skal være lige til at trække på og må ikke indeholde nogen form for opstramning, f.eks. stropper, velcro og lignende.
- (b) Den maksimale længde er 30 cm og den maksimale tykkelse er 7 mm.
- (c) Den må ikke strække sig mere end 15 cm ovenfor og 15 cm neden for midten af knæleddet.
- (d) Den må ikke være i kontakt med sokkerne eller løftedragten.

Kun knæbind, som står på IPF's godkendte liste må anvendes ([http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical\\_Rules](http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical_Rules)). Pr. 1. juni 2013 er der 5 produkter.

## **Tommelfingrene**

Der må være to lag medicinsk tape rundt om tommelfingrene.

## **Kontrol af det personlige udstyr**

Der vil ved VM ikke være nogen forudgående udstyrskontrol, men den tekniske kontrollant vil omhyggeligt overvåge hver løfters udstyr, når han skal ind på podiet. Hvis det konstateres, at en løfter anvender udstyr, som er ulovligt i henhold til reglerne, vil dette kunne resultere i en diskvalifikation. Alt udstyr, som skal anvendes, skal være rent og ikke laset eller iturevet. Genstande som ure, juveler og mundstykker må gerne anvendes.

Reglerne vil blive strengt håndhævet.

Se billederne på IPF's hjemmeside af lovligt og ulovligt udstyr ved udstyrsfrit stævne:

Oversat af Klaus Brostrøm den 26.5.2013