



# DANSK STYRKELOFT FORBUND

DANISH POWERLIFTING FEDERATION

## Info om landsholdssamlinger

### Landsholdssamlinger:

Antallet af træningssamlinger kan variere fra år til år både med tid og sted. Tjek derfor løbende på

<http://www.styrke.dk/?page=landshold>

Husk at det er dit ansvar som udøver at holde dig informeret. På landsholdssiden vil evt. ændringer og vigtige informationer vil blive proklameret. At man "ikke har set" en ændring eller anden info er ikke en gyldig forklaring på overtrædelse af reglerne.

Det forventes, at løfterne på landsholdet deltager aktivt til samlingerne både i træning og undervisning, for på den måde at skabe et godt læringsmiljø. Da samlingerne er planlagt for et år ad gangen, er det muligt for dig at planlægge din sæson, således at afbud undgås. Det forventes at der trænes med vægte på over 90 % af 1rm og at udstyrsløftere træner i udstyr, medmindre andet er aftalt med den træningsansvarlige.

### Afbud til samlinger:

Som udgangspunkt er der mødepligt til samlingerne. Hvis du vælger ikke at deltage i samlingerne vil det få konsekvenser for din landsholdsstatus.

Afbud skal med gyldig begrundelse sendes til [eliteudvalg@styrke.dk](mailto:eliteudvalg@styrke.dk) samt til [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk)

Afbud uden gyldig grund vil blive sanktioneret som følger:

1. gang: Medføre en skriftlig påtale fra eliteudvalget
2. gang: Ingen international deltagelse i 12 måneder
3. gang: Du er ikke længere landsholdsløfter og har 24 måneders karantæne fra sidste forseelse inden du kan figurere på bruttolandsholdet.

Afbud grundet: arbejde, familie fester, flytning, ferie og lignende er ikke gyldige grunde

En advarsel er gældende i 24 måneder fra forseelsesdatoen dvs. en advarsel for udeblivelse/ulovligt afbud til en samling 6/2 2020 udløber den 6/2 2022.

Afbud grundet sygdom skal kunne dokumenteres ved fremskaffelse lægeerklæring. Et enigt eliteudvalg kan i helt særlige tilfælde dispensere fra reglerne om advarsler

### Pause fra Landsholdsbruttotrup:

Hvis du vælger at holde en pause fra landsholdet af personlige årsager, har eliteudvalget naturligvis forståelse herfor. Du kan dog først deltage i internationale konkurrencer tidligst 12 måneder efter pausens ophør

Med Venlig Hilsen

Eliteudvalget under DSF