



Tekniske regler

2026

IPF er ansvarlig for indholdet af de tekniske regler, som skal offentliggøres på engelsk. Hvis der er konflikt mellem den engelske udgave og en oversættelse heraf til et andet sprog, gælder den engelske version.

Gældende fra 01.03.2026

Senest opdateret: 03.01.2026, af Didde Hauch og Finn W Nielsen

INDHOLDSFORTEGNELSE

GENERELLE REGLER FOR KONKURRENCE I STYRKELØFT	4
Aldersklassekategorier:	5
Vægtklasser:.....	5
UDSTYR OG NÆRMERE SPECIFIKATIONER	7
Vægt.....	7
Podium	8
Stænger og vægtskiver	8
IPF godkendt styrkeløftstang	8
Låsene	9
Squatstativ	10
Bænk	10
Ure	10
Lys	10
Fejlkort/stænger	11
Resultattavle.....	15
DET PERSONLIGE UDSKYR.....	16
Dragter	16
T-shirt	18
Understøttende trøjer.....	18
Underbukser.....	20
Sokker	20
Bæltet	20
Sko eller støvler.....	21
Knævarmere.....	22
Støttebind.....	22
Hovedbeklædning.....	23
Medicinsk tape:	23
Kontrol af det personlige udstyr	23
Sponsorlogo	24
Generelt	24
STYRKELØFT OG REGLER FOR UDFØRELSEN	25
Squat	25
Diskvalificeringsgrunde i Squat.....	25
Bænkpres	27
Diskvalificeringsgrunde i bænkpres.....	31

Regler for handicappede, som konkurrerer i IPF-mesterskaber i enkeltdisciplinen bænkpres.	31
Dødløft	31
Diskvalificeringsgrunde i dødløft:	32
INDVEJNING	33
KONKURRENCESTYRING	34
Rundesystemet	34
Ansvarsområderne for de forskellige officials.....	37
Forskellige regler (fejl i vægtpåsætning, dårlig opførsel, klager, etc.....)	39
DOMMERNE	43
JURYEN OG DEN TEKNISKE KOMITE	48
Jury	48
IPF's tekniske komité	49
VERDENS- OG INTERNATIONALE REKORDER.....	50
Internationale konkurrencer:	50
IPF regler for klassisk styrkeløft (Raw/uden udstyr)	52
 Ikke understøttende.....	52
 T-shirt	53
 Knævarmere.....	55
 Inspektion af det personlige udstyr i klassiske styrkeløftkonkurrencer	56
Sponsorlogo.....	56
TRÆNERENS ANSVAR	57

GENERELLE REGLER FOR KONKURRENCE I STYRKELØFT

1. Overalt i de tekniske regler, hvor ordet ”han” eller ”hun” anvendes, skal en sådan henvisning omfatte begge køn. Alle henvisninger til køn skal sikre ens rettigheder for begge køn og må ikke omfatte kvinder som nogen, der skal have særskilte regler som f.eks. i et efterfølgende eksempel fra ”Indvejningen” i konkurrencer, hvor begge køn deltager.
 - a. Det internationale Styrkeløftforbund (IPF) anerkender følgende løft, som skal tages i samme rækkefølge ved alle konkurrencer arrangeret i henhold til IPF’s regler:
 - i. Squat – B. Bænkpres – C. Dødløft – D. Total (samlet resultat af trekamp)
 - b. Konkurrencer finder sted mellem løftere i kategorier bestemt ud fra køn, kropsvægt og alder. Mændenes og kvindernes åbne verdensmesterskaber tillader deltagelse af løftere fra 1. jan. I det kalenderår, hvor vedkommende bliver 19 år.
 - c. I tilfælde af, at et trekampsmesterskab eller et bænkpresmesterskab er et kombineret stævne, f.eks. med mesterskaberne subjunior, junior, åben klasse (”senior”), og masters både i styrkeløft (1 kategori) og klassisk styrkeløft (1 kategori), kan en løfter vælge at konkurrere i begge mesterskaber. Atleten skal betale deltagergebyr for deltagelse i begge mesterskaber og skal konkurrere to gange. Ingen løfter må deltage 2 gange i klassisk eller 2 gange i udstyrskonkurrence., Master 3 & 4 må ikke konkurrere i den åbne klasse. Når atleten er tilmeldt den foreløbige nomineringsliste, kan der ikke laves om på alderstilmeldingen. Løfteren kan kun ændre vægtklasse i den endelige nominering.
 - d. Reglerne gælder alle konkurrenceniveauer
 - e. Hver deltager tildeles tre forsøg i hver disciplin. Løfterens bedste godkendte forsøg i hver disciplin tæller med i den samlede total (trekamp). Hvis to eller flere løfter opnår den samme total, skal den letteste løfter placeres foran den næst letteste etc.
 - f. Hvis to løfter noteres for samme kropsvægt under indvejningen og senere opnår den samme total ved
 - i. afslutningen af konkurrencen, skal den løfter, som først opnår totalen, placeres øverst. Hvis der uddeles præmier for de bedste placeringer i henholdsvis squat, bænkpres og dødløft, eller hvis der sættes en verdensrekord, gælder samme fremgangsmåde.
2. IPF arrangerer og godkender gennem sine medlemsforbund følgende verdensmesterskaber:
 - Åbne verdensmesterskaber i udstyr for herrer og damer
 - Subjunior- og juniorverdensmesterskaber i udstyr for herrer og damer
 - Verdensmesterskaber masters udstyr
 - Verdensmesterskaber bænkpres udstyr for åben klasse, subjunior, junior og masters
 - Verdensmesterskaber klassisk styrkeløft åben klasse
 - Verdensmesterskaber klassisk for subjuniorer og juniorer
 - Klassiske verdensmesterskaber for masters
 - Klassiske verdensmesterskaber i bænkpres for åben klasse, subjuniorer og masters
 - Verdenscup for universiteter
 - Andre af IPF godkendte internationale begivenheder
 - Stævnesekretæren skal i samråd med IPF’s bestyrelse sikre, at de større internationale begivenheder ikke støder sammen. Om nødvendigt kan man for at opnå en fornuftig kalender afvise at sanktionere visse stævner. Ligeledes kan det blive nødvendigt at kombinere flere af begivenhederne i kalenderen til ét mesterskab.
3. IPF anerkender og registrerer verdensrekorder for de samme løft inden for de herunder beskrevne kategorier:

Aldersklassekategorier:

Herrer

Åbne	Fra den <u>dag</u> han bliver 14 år og opad. Der gælder ingen kategoribegrænsninger her.
Subjunior	Fra den <u>dag</u> , han bliver 14 år og hele det kalenderår, hvor han bliver 18 år.
Junior	Fra 1. jan. det kalenderår, han bliver 19 år, og hele det kalenderår, han bliver 23 år.
Masters 1	Fra 1. jan. det kalenderår, han bliver 40 år, og hele det kalenderår, han bliver 49 år.
Masters 2	Fra 1. jan. det kalenderår, han bliver 50 år til og med 59 år.
Masters 3	Fra 1. jan. det kalenderår, han bliver 60 år og opad til og med det år, han bliver 69
Masters 4	Fra 1. jan. det kalenderår, han bliver 70 år, og opad.

Damer

Åbne	Fra den <u>dag</u> , hun bliver 14 år og opad. Der gælder ingen kategoribegrænsninger her
Subjunior	Fra den <u>dag</u> , hun bliver 14 år, og hele det kalenderår, hun bliver 18 år
Junior	Fra 1. jan. det kalenderår, hun bliver 19, og hele det kalenderår, hun bliver 23 år.
Masters 1	Fra 1. jan. det kalenderår, hun bliver 40, og hele det kalenderår, hun bliver 49 år.
Masters 2	Fra 1. jan. det kalenderår, hun bliver 50 år, og opad til og med det år, hun bliver 59.
Masters 3	Fra 1. jan. det kalenderår, hun bliver 60 år, og opad til og med det år, hun bliver 69.
Masters 4	Fra 1. januar det år, hun bliver 70 år, og opad.

Konkurrencedeltagelse for løftere under 14 år er kun tilladt ved nationale konkurrencer.

4. Placeringen i alle aldersgrupperinger afgøres af løfternes totaler i overensstemmelse med de gældende regler. Ligeledes skal mænd på 70 og derover (dvs. masters IV) modtage medaljer for placeringerne 1, 2. og 3 i deres vægtklasser, og både kvinder på 60 år og derover (dvs. master III) og kvinder på 70 og derover, (dvs. masters IV) skal modtage medaljer for placeringerne 1, 2 og 3 i deres vægtklasser in hver kategori. Der kan vedtages aldersklassekategorier og yderligere underinddeling til national brug efter det nationale forbunds forgoftbefindende.

Vægtklasser:

Herrer

- 53 kg	For subjuniorer og juniorer udelukkende
- 59 kg	Til 59,0 kg
- 66 kg	Fra 59,01 - 66,0 kg.
- 74 kg	Fra 66,01 - 74,0 kg
- 83 kg	Fra 74,01 - 83,0 kg.
- 93 kg	Fra 83,01 - 93,0 kg.
- 105 kg	Fra 93,01 - 105,0 kg.
- 120 kg	Fra 105,01- 120,0 kg.

120+ kg Fra 120,01 kg. og opad.

Damer

- 43 kg	For subjuniorer og juniorer udelukkende
- 47 kg	Til 47,0 kg
- 52 kg	Fra 47,01 - 52,0 kg
- 57 kg	Fra 52,01 - 57,0 kg
- 63 kg	Fra 57,01 - 63,0 kg
- 69 kg	Fra 63,01 - 69,0 kg
- 76 kg	Fra 69,01 - 76,0 kg.
- 84 kg	Fra 76,01 - 84,0 kg
84+ kg	Fra 84,01 kg. Og opad.

5. Hver nation må deltage med max. 8 deltagere fordelt på de 8 vægtklasser for herrer samt med 8 deltagere i de 8 vægtklasser for damer. For subjuniorer 9 hos herrerne og 9 hos damerne. Der må ikke være mere end 2 deltagere fra en enkelt nation i én og samme vægtklasse.
6. Det er tilladt hver nation at stille med max. 5 suppleanter eller reserver. For at kunne stille op i konkurrencen skal de nomineres 60 dage før datoen for mesterskabet på den foreløbige tilmeldingsliste med opgivelse af vægtklasse og bedste total opnået ved et nationalt eller internationalt mesterskab inden for de sidste 12 måneder.
7. Hver nation skal indlevere en holdliste indeholdende hver enkelt løfters navn og vægtklasse samt de bedste totaler opnået ved et nationalt eller internationalt stævne inden for de sidste 12 måneder.

Dette kan være sidste års resultat opnået ved sidste års internationale mesterskab i samme vægtklasse. Datoen og navnet på den konkurrence, hvor det bedste samlede resultat blev opnået, skal også opgives. Disse oplysninger skal fremsendes til mesterskabssekretæren for IPF eller for regionen samt til den stævneansvarlige (meet director) mindst 60 dage før mesterskabsdatoen på den foreløbige tilmeldingsliste. Den endelige udvælgelse, som skal indsendes senest ~~21~~ 30 dage før starten på mesterskabet, skal ske ud fra navnene i den foreløbige tilmeldingsliste, som blev nomineret 60 dage før tidspunktet for konkurrencen. Dette er inklusive reserve eller suppleanter. På dette tidspunkt skal hver løfter opgive den vægtklasse, han vil deltage i ved mesterskabet. Efter den endelige udvælgelse (tilmelding) vil der ikke blive accepteret vægtklasseændringer. Løftere, som er tilmeldt uden resultater fra nogen af ovennævnte mesterskaber, vil blive placeret i den første gruppe, som skal løfte, hvis hans/hendes vægtklasse opdeles i grupper. Manglende overholdelse af disse bestemmelser kan medføre diskvalifikation af det hold, som ikke har overholdt reglerne. En løfter kan ikke fremkomme med en kvalificerende total via sit nationale forbund m.h.p. tilmelding til et verdens- internationalt eller regionalt mesterskab, mens han er suspenderet af IPF eller regionen.

8. Pointfordelingen ved alle verdens-, kontinental- og regional mesterskaber skal være: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – for de 9 første placeringer i hver vægtklasse, hvorefter enhver løfter, som klarer en total i konkurrencen, skal have 1 point. Pointfordelingen ved nationale mesterskaber afgøres selvstændigt af det nationale forbund.
9. Kun de points, som er blevet scoret af de fem bedst placerede løftere fra hver nation, tæller med i holdkonkurrencen ved alle internationale mesterskaber. I tilfælde af, at der er lighed i points, vil de endelige holdplaceringer blive afgjort som beskrevet i stk. 11. Hvis et holdmedlem har krænket

IPF's anti-dopingregler ved et stævne, hvor holdplaceringen baseres på sammentælling af de individuelle resultater (points), skal pointene fra denne atlet fratrækkes holdresultatet og kan ikke erstattes med de points, som et andet holdmedlem har opnået.

10. Enhver nation, som har været medlem af IPF i mere end tre år, bør medtage mindst én international dommer blandt holdets officials ved verdensmesterskaber. Hvis der ikke er nogen dommer med fra en sådan nation, eller hvis der er en dommer til stede, men denne ikke stiller sig til rådighed som dommer eller i juryen under mesterskaberne, vil kun resultaterne for de 4 bedste løftere tælle med i holdkonkurrencen.
11. Der skal gives præmier med certifikater til de hold, som placeres blandt de 3 første. I tilfælde af, at et hold eller en nation står lige med andre, skal det hold, der har opnået det største antal førstepladser, placeres som nr. 1. I tilfælde af, at to nationer står lige og har opnået lige mange førstepladser, skal det hold, som har opnået flest andenpladser, placeres som nr. 1 – og så fremdeles gennem de 5 pointgivende placeringer. Hvis holdene står lige efter denne fremgangsmåde, skal det hold, som opnår flest IPF-points, erklæres bedst placerede hold. Hold med færre end 3 løftere modtager ikke medaljer.
12. Ved alle IPF-mesterskaber skal der uddeles en pris til den ”bedste løfter”, som yder den største præstation i henhold til IPF-tabellen. Der uddeles også priser til 2. og 3. pladserne. Kategorier med færre end 3 løftere modtager ingen ”bedste løfter pris”.
13. Ved internationale mesterskaber vil der blive uddelt medaljer til første-, anden- og tredjepladserne i hver klasse udregnet efter totalerne. Yderligere skal der uddeles medaljer eller diplomer til første-, anden- og tredjepladserne i de individuelle discipliner squat, bænkpres og dødløft i hver klasse.
Hver løfter skal modtage en deltagermedalje/minde fra stævnearrangøren (IPF's vedtægter 13.3).
Hvis en løfter ikke får godkendt et forsøg i squat og/eller bænkpres, må løfteren gerne fortsætte med at deltage i konkurrencen og er med i konkurrencen om præmier i den disciplin/de discipliner, hvor der opnås et godkendt løft. For at kunne få en præmie skal løfteren i alle tre discipliner have gjort et reelt (bona fide) forsøg på at klare en vægt. Kravene til påklædning under præmieoverrækkelser ved verdensmesterskaber er: Holdtræningsdragt (både over- og underdel), T-shirt, sportssko. Overholdelse af reglerne sikres gennem den tekniske kontrollør under konkurrencen. Hvis disse bestemmelser ikke overholdes, vil løfteren blive diskvalificeret fra præmieoverrækkelsen, hvorimod placeringen fra konkurrencen står ved magt.
14. Det er forbudt at give lussinger eller slå på en løfter foran publikum og i mediers nærvær.
15. Ved alle IPF-stævner skal arrangøren sørge for atleternes og officials sikkerhed, og der skal være en kvalificeret medicinsk uddannet person til stede under stævnet.

UDSTYR OG NÆRMERE SPECIFIKATIONER

Vægt

Vægten skal være en elektronisk, digital type og skal kunne registrere med to decimaler. Vægten skal kunne veje op til 180 kg. Et officielt bevis på, at vægten vejer korrekt, skal kunne fremvises og må ikke være mere en ét år gammelt på konkurrencedagen.

Podium

Alle løft skal udføres på et podium, der måler mellem 2,5 m x 2,5 m som mindste mål og 4,0 m x 4,0 m som højeste mål. Podiet må i højden ikke være over 10 cm fra den omliggende scene el. fra gulvet. Podiets overflade skal være fladt, fast og jævnt og dækket af et skridfast tæppe uden ujævnheder eller materiale, som stikker frem. Gummimåtter eller lignende overdækningsmaterialer er ikke tilladte.

Stænger og vægtskiver

Ved alle styrkeløftkonkurrencer, som er arrangeret i henhold til IPF's regler, må der kun anvendes stænger beregnet til vægtskiver. Brugen af stænger eller skiver, som ikke overholder de korrekte specifikationer, vil ugyldiggøre konkurrencen og alle opnåede rekorder. Kun de stænger og vægtskiver, som svarer til gældende specifikationer, må bruges under hele stævnet for alle løfts vedkommende. Stangen må ikke udskiftes under konkurrencen, med mindre den efter Teknisk Komité's, juryens eller dommernes skøn bliver bøjet eller beskadiget på en eller anden måde. Stænger, der skal bruges ved alle IPF-mesterskaber, må ikke være forkromede på det riflede område. Kun stænger og skiver, som har fået officiel IPF-godkendelse, må bruges ved IPF-verdensmesterskaber og til at sætte verdensrekorder med.

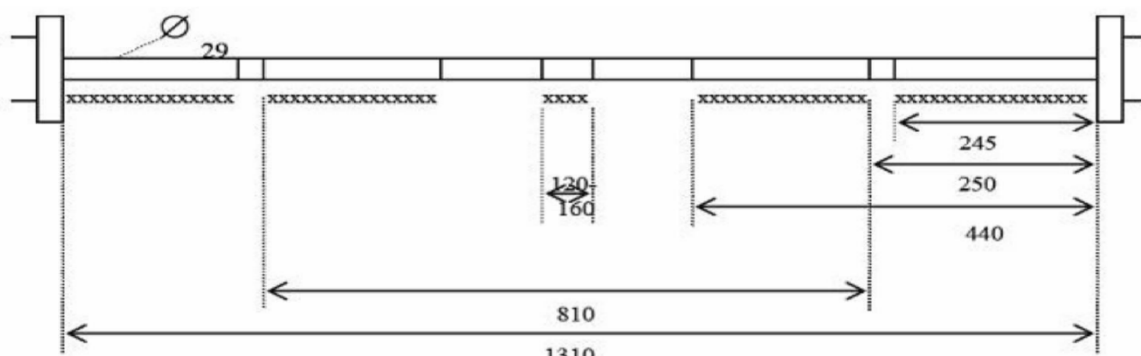
Pr. 2008 skal rillerne i det riflede område på stangen være ens/standardiserede baseret ud fra en af de oprindeligt godkendte stænger.

(a) Stangen skal være lige og tilpas riflet og rillet og skal overholde følgende mål:

1. Den totale længde må ikke overskride 2,2 m.
2. Afstanden mellem stopringenes indersider skal være mindst 1,31 m og må ikke være over 1.32 m
3. Stangens diameter må ikke være mere end 29 mm eller under 28 mm.
4. Den samlede vægt at stang og låse skal være 25 kg,
5. Diameteren af stangens yderstykker til påsætning af skiver skal være 50-52 mm.
6. Der skal være en maskinforarbejdet afmærkning rundt om stangen i begge sider således, at der er en afstand på 81 cm mellem afmærkningerne.

IPF godkendt styrkeløftstang

Retningslinjer for afstanden mellem rillerne i det riflede område



Mål i mm (Afstand inden for låsene)

(b) Vægtskiverne skal overholde følgende bestemmelser:

1. Alle skiver, som bruges i konkurrence, skal veje inden for 0,25% eller 10 gram af deres korrekte pålydende værdi.

Pålydende værdi i kg	Minimum	Maksimum
25,0	24,9375	25,0625
20,0	19,95	20,05
15,0	14,9625	15,0375
10,0	9,975	10,025
5,0	4,9875	5,0125
2,5	2,49	2,51
1,25	1,24	1,26
1	0,99	1,01
0,5	0,49	0,51
0,25	0,24	0,26

2. Hulstørrelsen i midten af skiven må max. udgøre 53 mm og mindst være på 52 mm.
3. Skiverne skal være af flg. størrelse: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg.
4. Til rekordforsøg er det tilladt at anvende lettere skiver for at nå en vægt, som er mindst 0.5 kg, 1.0 kg, 1.5 kg eller
5. 2.0 kg over den gældende rekord.
6. Skiver, der vejer 20 kg og over, må ikke være mere end 6 cm i tykkelse. Skiver, der vejer 15 kg og derunder, må ikke være mere end 3 cm tykke.
7. Skiverne skal have flg. farver: 10 kg og under: enhver farve; 15 kg: gul; 20 kg: blå; 25 kg: rød;
8. På alle skiverne skal vægten klart være angivet, og skiverne skal være påført stangen på en sådan måde, at den tungeste skive skal være inderst, derpå den næst tungeste etc., så dommerne kan læse vægten på hver enkelt skive.
9. De første og tungeste skiver skal sættes på stangen med forsiden indad; resten af skiverne påsættes med forsiden udad
10. Diameteren på de største vægtskiver må ikke være mere end 45 cm.

Låsene

- a) Skal altid bruges i konkurrence
- b) De skal hver veje 2,5 kg.

Squatstativ

- a) Kun squatstativer fra en fabrikant, som er offentligt registreret og godkendt af Teknisk Komité, kan tillades til brug i internationale styrkeløftmesterskaber.
- b) Squat stativet skal være udformet så det kan indstilles fra en minimumshøjde på 1 meter i laveste stilling til mindst 1,70 m i højeste stilling med max. 2,5 cm fra trin til trin.
- c) Alle stativer skal kunne sikres i den ønskede højde ved hjælp af en stålstift.

Bænk

Kun bænkpresstativer og bænke fra en fabrikant, som er offentligt registreret og godkendt af Teknisk Komité, kan tillades til brug i internationale styrkeløftmesterskaber. Bænken skal være af en solid konstruktion og sikre max. stabilitet og overholde flg. mål:

1. Længden – mindst 1,22 m, og den skal være flad og jævn (vandret).
2. Bredden – 29-32 cm.
3. Højden – 42-45 cm målt fra gulvet til toppen af bænken polstrede overflade, uden at denne bliver trykket ned eller sammenpresset. Højden af bænken stangholdere skal både på indstillelige og uindstillelige bænke være mindst 75 cm og max. 110 cm målt fra gulvet til stangens hvileposition.
4. Minimumsbredden mellem indersiderne af stangens hvilepositioner fra stangholder til stangholder er 1,10 m.
5. Bænken forende skal stikke 22 cm frem over midten af stangholderne med en tolerance på 5 cm i begge retninger.
6. Sikkerhedsracks i tilknytning til bænken skal anvendes i alle internationale mesterskaber. Minimumshøjden for sikkerhedsracks skal være 36 cm, og der skal være 10 huller i en afstand på 2,5 cm – og 50 cm i længden.

Ure

Ure, som er synlige for alle (hal, podium, opvarmningsområde) skal forefindes og skal kunne vise den tid, der er gået, i op til min. 20 minutter. Yderligere skal der være et ur, som angiver den tid, der er tilbage inden næste løft, og som skal være synligt for træner eller løfter.

Lys

Der skal forefindes et lyssystem, hvorved dommerne bekendtgør deres afgørelser. Hver dommer kan udløse et hvidt og et rødt lys svarende til henholdsvis et godkendt løft og et ikke godkendt løft. Lysene skal placeres vandret, så de svarer til de tre dommers positioner tage højde.

De skal være forbundet med ledning/elektronisk eller trådløst på en sådan måde, at de lyser samtidigt og ikke hver for sig, når lysene aktiveres af de tre dommere. For at forebygge en nødsituation, dvs. et sammenbrud af det elektriske system, skal dommerne forsynes med små hvide og røde flag eller stænger til bekendtgørelse af deres domme på overdommerens tydelige ordre ”flags” (vis flagene).

Fejlkort/stænger

Efter at lysene er blevet aktiverede og kan ses, løfter dommeren/dommerne et kort eller en stang eller aktiverer et lyssystem, som giver orientering om årsagen/årsagerne til, at løftet ikke blev godkendt.

Dommernes nummererede kortsystem – årsager til underkendelse af et løft

Kortenes farve:

- Fejl nr. 1 = rødt kort
- Fejl nr. 2 = blå kort
- Fejl nr. 3 = gult kort

 SQUAT	 BENCH PRESS	 DEAD LIFT
1. (rød) Mislykket forsøg på at bøje knæene og lade kroppen gå ned, indtil overfladen af benene ved hofteleddet er lavere end toppen af knæene.	1. (rød) Stangen sænkes ikke til brystet eller maveområdet; dvs. rører ikke brystet eller mave/bug. - Stangen må ikke berøre bæltet. Stangen skal sænkes til brystet, så undersiden af albueleddene sænkes, indtil de er på linje med eller lavere end toppen af skulderleddene	1. (rød) Mislykket forsøg på at låse knæene ved afslutningen af løftet. Mislykket forsøg på at stå oprejst med skuldrene tilbage.
2. (blå) Mislykket forsøg på at indtage en oprejst stilling med låste knæ ved påbegyndelse og afslutning af et løft. Dobbelt spring eller mere end et forsøg på at komme op fra nederste stilling og enhver nedadgående bevægelse under selve løftet.	2. (blå) Enhver nedadgående bevægelse af hele stangen under selve presset. Mislykket forsøg på at presse stangen op i strakte arme med låste albuerne ved løftets afslutning. Mislykket forsøg på at holde stangen med fuldt udstrakte arme og låste albuer før ”Start kommandoen”	2. (blå) Enhver nedadgående bevægelse før stangen når slutstillingen. Hvis stangen i slutpositionen skulle synke, samtidig med at skuldrene trækkes tilbage, bør dette ikke give anledning til underkendelse. Understøttelse af stangen på lårene under udførelsen af løftet. Hvis stangen trækkes langsomt op ad lårene og laver en kant i muskulaturen, men ikke bliver understøttet af lårene, skal løftet ikke underkendes

3. (gul) Ændring af fodstillingen frem og tilbage eller bevægelse af fødderne til siden. At gynge på fodsålerne mellem hæl og fodbalde er tilladt. Løfteren afventer ikke overdommerens signal ved påbegyndelse og afslutning af et løft. Berøring af stangen eller løfteren af spotterne mellem dommerens signaler for at gøre løftet lettere. Berøring af benene med albuerne eller overarmene, som har givet støtte og været til hjælp for løfteren. En ganske let berøring, som ikke giver nogen støtte, skal der ses bort fra. Enhver form for tab eller smide stangen fra sig efter afslutningen af løftet. Manglende overholdelse af kravene i den omtalte	3. (gul) At lade stangen springe op – eller synke ned – efter at stangen er blevet holdt stille på brystet eller mave/bug, så løfteren opnår en fordel herved. Løfteren afventer ikke dommerens signal ved påbegyndelse, under og ved afslutningen af et løft. Brug af overkropsstød til at starte en opadgående bevægelse af stangen fra brystet. Det vil sige: lade stangen synke ned i brystet for derefter ved "press"-signalet at starte stangens opadgående bevægelse fra brysthøjde. Enhver ændring i den valgte løftestilling under selve løftet; dvs. enhver hævnning af hoved, skuldre, sæde fra de oprindelige kontaktsteder med bænken eller bevægelse til en af siderne af hænderne på stangen. Berøring af stangen eller løfteren af spotterne mellem dommerens signaler for at gøre løftet lettere. Enhver berøring af løfterens fødder med bænken eller stativet. Forsætlig berøring mellem stangen og stangholderne under løftet for at lette presset.	3. (gul) Sænkning af stangen før overdommerens signal hertil. Tilbagesætning af stangen på podiet uden at bibeholde kontrol med begge hænder; dvs. der gives slip på stangen fra håndfladerne. Flytning af fødderne fremad eller tilbage eller bevægelse til siden af fødderne. At gynge på fodsålerne mellem hæl og fodbalde tillades. Manglende overholdelse af kravene i den omtalte generelle beskrivelse af løftet. Uafsluttet løft
--	---	---

	Manglende overholdelse af kravene i den omtalte	
generelle beskrivelse af løft. Uafsluttet løft	generelle beskrivelse a løftet. f Uafsluttet løft	

Resultattavle

Der skal forefindes en egnet og detaljeret resultattavle, som skal være synlig for tilskuerne, officials og alle, der har et ansvar for konkurrencens udvikling. Løfternes navne bør opstilles efter lodtrækningsnumre for hver klasse. Den gældende rekord skal vises og om nødvendigt opdateres.

Resultattavle ved mesterskaber															
Gruppe:				Squat			Bænkpres			Sub.	Dødløft			Total	Plac.
Lod	Navn	Nat.	Vægt	1.	2.	3.	1.	2.	3.	Tot.	1.	2.	3.	Total	Plac.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

DET PERSONLIGE Udstyr

Dragter

Understøttende

En understøttende løftedragt må kun bruges i konkurrencer, der betegnes som udstyrsstævner.

En understøttende dragt må bruges i alle tre discipliner i konkurrencer, der betegnes som udstyrsstævner (hvor man dog gerne må anvende en ikke-understøttende dragt). Dragtens stropper skal altid være trukket op over løfterens skuldre under alle løft i alle konkurrencer.

Kun understøttende dragter fra fabrikanten, som er godkendt i "Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer," er tilladte i konkurrencer. Yderligere skal alle understøttende dragter fra godkendte fabrikanten overholde specifikationerne i IPF's tekniske regler. Understøttende dragter fra godkendte fabrikanten, som ikke er i overensstemmelse med nogen af IPF's tekniske regler, må ikke anvendes i konkurrencer.

Den understøttende dragt skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

- a) Dragtens materiale skal bestå af ét lag
- b) Dragten skal have ben, minimum 3 cm og maksimum 15 cm målt fra toppen af skridtet og ned ad indersiden af benet, og målingen skal ske af løfteren i stående position
- c) Enhver ændring af dragten, som overskrider de oven for nævnte gældende bredder, længder og tykkelser, gør dragten ulovlig i konkurrencer.
- d) Selv om ændringer/sammensyninger for at stramme løftedragterne og understøttende dragter op ikke gør dem ulovlige, skal de foretages på de originale søm. Ikke fabriksudførte ændringer for at stramme dragterne og trøjer op er ikke ulovlige, når de foretages som en fold. Sammensyninger skal foretages på indersiden af dragten. Enhver ændring uden for fabrikantens originale søm er ulovlig. Hvis der foretages en opstramning, må det overskydende materiale ikke foldes og sys tilbage på dragten.
- e) Hvis der foretages en opstramning af skulderstropperne, og det overskydende materiale er længere end 3 cm, skal dette placeres på indersiden af dragten og må ikke sys tilbage på stropperne. Der må kun stikke 3 cm ud fra dragten.
- f) Dragten må påføres logoer og emblemer
 - af den godkendte fabrikant
 - af løfterens nation
 - af løfterens navn
 - i henhold til reglerne om sponsorlogos
 - i nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.

Ikke understøttende

En ikke-understøttende løftedragt skal anvendes i konkurrencer, som betegnes som klassisk/Raw og må også gerne anvendes i konkurrencer, som betegnes som udstyrskonkurrencer (hvor en understøttende dragt gerne må anvendes i stedet). Dragtens stropper skal altid bæres over skuldrene ved alle løft i alle konkurrencer.

Kun ikke-understøttende dragter fra fabrikanter, som er godkendt på "Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer" må anvendes i konkurrencer. Yderligere skal godkendte ikke-understøttende dragter fra godkendte fabrikanter overholde alle specifikationer i IPF's tekniske regler, og ikke-understøttende dragter fra godkendte fabrikanter, som ikke overholder IPF's tekniske regler, må ikke anvendes i konkurrence.

Den ikke-understøttende dragt skal overholde følgende specifikationer:

- a) Dragten skal være i ét stykke og skal passe til kroppen, uden at den sidder løst. Uanset hvilken type singlet, løfteren anvender i squat, skal pågældende løfter bruge den samme singlet i alle disciplinerne.
- b) Det er tilladt at bære knævarmere over en langbenet singlet, men ikke under den. Bemærk, at hvis løfteren bærer en lang-benet singlet, skal den tekniske kontrollør kontrollere, at der ikke bruges knæbind under denne. **Det er tilladt, men ikke obligatorisk, at bære dødløftssokker over den langbenede singlet.**
- c) Dragten skal udelukkende bestå af stof eller et syntetisk tekstilmateriale, så dragten ikke giver støtte til løfteren under udførelsen af løftet.
- d) Dragten skal bestå af ét lag, bortset fra et dobbelt lag stof på op til 12 x 24 cm i skridtet.
- e) Dragten skal have ben med et minimum på 3 cm og et maksimum på 25 cm fra toppen af skridtet ned langs indersiden af benet, og målingen skal ske af løfteren i stående position.
- f) Dragten må påføres logoer og emblemer
 - a. af den godkendte fabrikant
 - b. af løfterens nation
 - c. af løfterens navn
 - d. i henhold til reglerne om sponsorlogos
 - e. i nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.



T-shirt

Alle løftere skal bære en T-shirt under løftedragten i squat, bænkpres og dødløft. Den eneste undtagelse for disse krav er, at man må bruge en understøttende trøje, hvor denne er tilladt, i stedet for en T-shirt. Jævnfør ”Understøttende trøje” nedenfor. En kombination af T-shirt og understøttende trøje er forbudt.

T-shirten skal overholde følgende specifikationer:

- a) T-shirten skal udelukkende bestå af stof eller et syntetisk tekstilmateriale og må ikke helt eller delvis indeholde gummi eller lignende strækmateriale, forstærkede søm eller lommer, knapper, lynlås eller andet end en rund halsudskæring.
- b) T-shirten skal have tætsiddende, figursyede ærmer. Disse ærmer skal slutte under løfterens deltoide og skal ikke strække sig ind på eller under løfterens albue. Ærmerne må ikke skubbes eller rulles op på deltoideus, når løfteren konkurrerer. Se billeder nedenfor.
- c) T-shirten kan være ensfarvet eller flerfarvet, uden logoer eller mærker, eller have logo eller mærke, som viser:
 - Løfterens nation
 - Løfterens navn
 - Navnet på løfterens region
 - Navnet på stævnet
 - i henhold til reglerne om sponsorlogos
 - Nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende: Også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.

YES



YES



NO

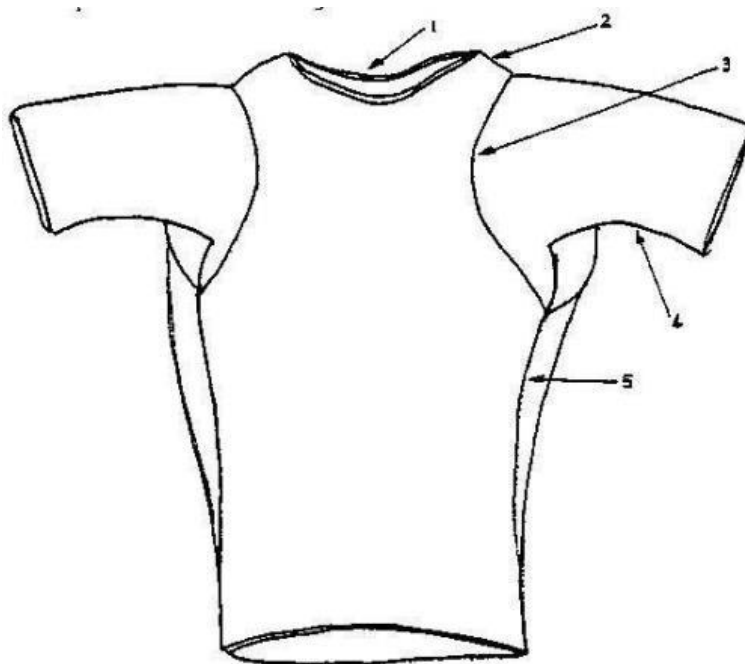


Understøttende trøjer

En understøttende trøje, som er blevet godkendt på ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug ved IPF-konkurrencer” må udelukkende benyttes ved konkurrencer, der betegnes som udstyrskonkurrencer.

Den understøttende trøje skal overholde følgende specifikationer:

- a) Trøjen skal udelukkende bestå af stof eller et syntetisk tekstilmateriale og må ikke helt eller delvis indeholde gummi eller lignende strækmateriale, forstærkede søm eller lommer, knapper, lynlås eller andet end en rund halsudskæring.
- b) Trøjen skal have ærmer. Disse ærmer skal slutte neden for løfterens deltoideus og må ikke gå ned til eller forbi løfterens albue. Ærmerne må ikke skubbes eller rulles op på deltoideus, når løfteren konkurrerer.
- c) Trøjen kan være ensfarvet og tofarvet uden logoer eller mærker, eller have logo eller mærke, som viser:
 - Løfterens nation
 - Løfterens navn
 - Konkurrencens navn (som løfteren deltager i)
 - i henhold til reglerne om sponsorlogoer
 - i nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende: Også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.



Enhver manipulation eller ændring af bænkbpresskjorten i forhold til det oprindelige design vil gøre brug af skjorten ulovlig i konkurrence. Stoffet skal dække hele det med pil 2 viste område (deltoideus).

Underbukser

Et gængs "atletisk støttebind" eller i handelen gængse underbukser af enhver kombination af bomuld, nylon eller polyester skal bæres under løftedragten. Kvinder må også gerne anvende gængse BH eller sports-BH.

Badebukser el. nogen anden klædning, som er præpareret med gummi eller består af et lignende stræk-material, undtagen i linningen, må ikke bæres under løftedragten. 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. 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. Kun bæltet fra fabrikanter, som står på "Liste over beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer, er tilladte i konkurrencer.

Materialer og konstruktion:

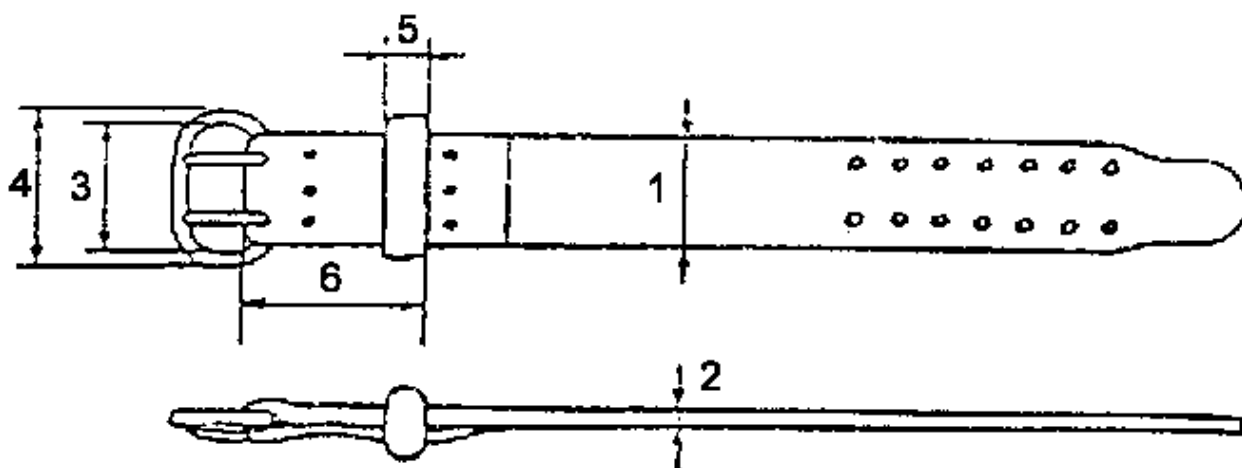
- (a) Selve bæltet skal være lavet af læder, vinyl el. lignende ikke strækbart materiale med en eller flere lamineringer, som kan være limet og/eller syet sammen.
- (b) Det må ikke indeholde nogen form for polstring, afstivning eller anden understøttelse af noget som helst materiale, hverken på overfladen 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.
- (d) Der må anvendes et en- eller togrenet spænde eller "quick release".
- (e) Der skal fastgøres en strop tæt ved spændet ved hjælp af lædersøm og/eller syning.
- (f) Bæltet skal være ensfarvet, tofarvet eller flerfarvet og uden logos eller med logo eller emblem af:
 - løfterens nation
 - løfterens navn

- være i overensstemmelse med reglerne om "Sponsorlogos"
- nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende: Også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.

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.

Bæltets korrekte mål:



Sko eller støvler

Der skal anvendes sko eller støvler.

- a) Med sko menes der kun indendørs sportssko, sportsstøvler, vægtløftnings- og styrkeløftsko eller dødløftslippers, Med sportssko menes indendørs sportssko, f.eks. brydning/basketball. Klatre/travestøvler hører ikke ind under denne kategori.
- b) Ingen del af undersiden må være højere end 5 cm.
- c) Undersiden skal være flad, dvs. uden tilbygninger, uregelmæssigheder eller bearbejdning af standardudgaven
- d) Løse såler, som ikke er en del af den fabrikerede sko, må højst være 1 cm tykke.
- e) Sokker med en ydre gummisål må ikke anvendes i disciplinerne squat, bænkpres og dødløft.
- f) **Skoene skal være forsvarligt spændt (snørebånd bundet eller velcrostropper fastgjort), når løfteren er på platformen.**

Knævarmere

Det er tilladt løfteren at bruge knævarmere i form af cylindere af neopren om knæene under udførelsen af ethvert løft i konkurrencen. Knævarmere må ikke anvendes andre steder end på knæene. Der må ikke anvendes knævarmere i kombination med knæbind i henhold til reglen om knæbind nedenfor.

Kun knævarmere, som er opført på "Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer", må anvendes i konkurrence. Yderligere skal alle knævarmere fra godkendte fabrikanter opfylde de øvrige specifikationer i IPF's tekniske regler, og knævarmere, som ikke overholder IPF's tekniske regler, må ikke bruges i konkurrencer.

Knævarmere skal overholde følgende specifikationer:

- a) Knævarmerne skal være konstrueret af et enkelt lag neopren eller overvejende af et enkelt lag neopren plus et ikke-støttende enkelt lag stof over neoprenet. Det ikke-støttende stof må have søm og være fastsyet på neoprenet. Hele konstruktionen af knævarmeren skal være sådan, at den ikke giver nogen mærkbar støtte eller fjedereffekt for løfteren.
- b) Knævarmeren må have en maksimal tykkelse på 7 mm og en maksimal længde på 30 cm.
- c) Knævarmere må ikke have nogen yderligere stropper/spænder, Velcro, træksnore, polstring eller noget tilsvarende støtteelement, hverken indeni eller udenpå. Knævarmere skal være sammenhængende cylindere uden huller i neoprenet eller i noget af overtræksmaterialet.
- d) Når løfteren har knævarmere på i konkurrence, må de ikke være i kontakt med løfterens dragt (undtaget hvis det er en langbenet singlet) eller sokker og skal centreres over knæleddet.
- e) **Atleter har tilladelse til at modtage personlig assistance til påføring af deres knævarmere.**
- f) Det er tilladt at bære knævarmere uden på en langbenet singlet, men ikke under.

Støttebind

Der tillades kun bind af entrådet kommercielt vævet elastik, som er dækket med polyester, bomuld eller en blanding af begge materialer, eller medicinsk crepe.

Håndled:

1. Håndledsbind må ikke være over 1 m. i længden og over 8 cm i bredden. Enhver form for strop, velcro, etc., som bruges til at fastgøre bindet, skal indregnes i længden på én meter. Der må godt forefindes en strop, der kan bruges som hjælp til at vikle bindet på. Den må ikke være over tommelfingeren eller andre fingre under selve løftet.
2. Gænge kommercielle svedebånd må anvendes, når de ikke er over 12 cm i bredden. En kombination af svedebånd og håndledsbind 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:

1. Støttebindene må højst være 2 m lange og 8 cm brede og må kun bruges i udstyrskonkurrencer. Knæbindet må ikke være mere end 15 cm oven for og 15 cm neden for midten af knæleddet, således at bindet målt fra den ene side til den anden ikke er over 30 cm. Som et alternativ må der anvendes en elastisk knæbeskytter, der ikke er over 30 cm lang. IPF-godkendte knæbeskyttere er tilladte. En kombination af de to muligheder er strengt forbudt. Neopren må gerne være af syntetisk gummi, men må kun bruges i forbindelse med knæbeskytteren.
2. Knæbindene må ikke berøre sokkerne eller løftedragten.

3. Der må ikke bruges støttebind andre steder på kroppen

Hovedbeklædning

1. Det er strengt forbudt have hat på podiet eller under løftningen
2. Løfterne må bære Hijab under løftningen. I bænkpres kan juryen eller dommerne kræve, at løfteren fastgør sit hår m.h.p. udførelse af bænkpres
3. Almindeligt gængse svedbånd i farven hvid eller sort må bæres, når de ikke overstiger 12 cm i bredden. En kombination af svedbånd og håndledsbind er ikke tilladt.

Medicinsk tape:

1. Det er tilladt at bruge to lag medicinsk tape rundt om tommelfingrene, men ellers ingen steder på kroppen undtagen efter officiel tilladelse fra juryen eller overdommeren. Medicinsk tape må ikke bruges som en hjælp, for at løfteren bedre kan holde stangen.
2. Ved først at indhente tilladelse fra juryen, stævnelægen, vagthavende paramediciner eller paramedicinsk uddannet personale må der anvendes medicinsk tape på de steder, hvor der er opstået skader på kroppen, på en sådan måde at løfteren ikke opnår en uberettiget fordel.
3. Ved alle konkurrencer, hvor der ikke er en jury til stede eller noget medicinsk personale på vagt, har overdommeren kompetence til at afgøre brug af medicinsk tape.

Kontrol af det personlige udstyr

- (a) Kontrol af det personlige udstyr for alle løftere i konkurrencen kan finde sted på et hvilket som helst tidspunkt (tidspunkterne vil formentlig blive offentliggjort på det tekniske møde) under stævnet op til 30 minutter før starten på pågældende vægtklasse.
- (b) Der skal udpeges mindst to dommere til at klare denne opgave. Alt udstyr skal undersøges og godkendes, før det får det officielle stempel eller mærke.
- (c) Bandager, der er over de tilladte mål, skal kasseres, men kan igen forevises, efter at de er blevet forkortet til den foreskrevne længde.
- (d) Enhver genstand, der ikke er ren, eller som er iturevet, skal kasseres.
- (e) Det underskrevne kontrolskema skal overgives til formanden for juryen ved kontrollens afslutning.
- (f) Hvis en løfter efter kontrollens afslutning viser sig på podiet og er iført eller bruger ulovligt udstyr, som ikke er registreret på kontrolskemaet, bortset fra genstande, som dommerne ved en fejltagelse har godkendt, skal løfteren straks diskvalificeres fra konkurrencen.
- (g) ~~Dommerne skal afvise alle knævarmere, som løfteren har iført sig ved hjælp fra en anden person eller ved hjælp af plastik glidemateriale, olie o.l. Det er dog tilladt at anvende sokker som hjælp til at iføre sig knævarmere.~~ **Atleter har tilladelse til at modtage personlig assistance til påføring af deres knævarmere.**
- (h) Alle de under afsnittet "Det personlige udstyr" tidligere nævnte genstande skal kontrolleres.
- (i) Hatte er strengt forbudte og må ikke bæres under løftningen. Artikler som ure, bijouteri, øjenartikler, mundstykker og kvindelige hygiejneartikler skal ikke kontrolleres.
- (j) Enhver løfter, som vil sætte en verdensrekord, skal straks kontrolleres af den tekniske kontrollør. Hvis det konstateres, at løfteren er iført eller anvender ulovligt udstyr, bortset fra det dommerne ved en fejltagelse måtte have godkendt, skal løfteren diskvalificeres fra konkurrencen.

- (k) Dommerne og den tekniske kontrollant skal i deres kropsvægtkategori samles 5 minutter før starten på udstyrskontrollen.

Sponsorlogo

Ud over de fabrikanters emblemer og logoer, som findes i ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF konkurrencer”, kan en nation eller løfter sende en ansøgning til IPF's generalsekretær om at få godkendt yderligere et logo eller emblem til brug på ejendele eller det personlige udstyr, som kun gælder for pågældende løfter eller nation. Der skal betales en afgift, som besluttet af IPF's bestyrelse. IPF kan via bestyrelsen godkende et logo eller et emblem, men forbeholder sig ret til at afvise en ansøgning, hvis logoet eller emblemet er uforeneligt med nogen af IPF's kommercielle interesser eller ikke lever op til IPF's normer for god smag. IPF's bestyrelse har også ret til under godkendelsen af en ansøgning at begrænse størrelsen eller ændre placeringen af logoet/emblemet på en enhver genstand af det personlige udstyr. Tilladelsen gælder fra godkendelsesdatoen og resten af året samt det efterfølgende kalenderår. Derefter skal der indsendes en ny ansøgning, og der skal betales en ny afgift, for at logoet/emblemet stadig kan være godkendt. De logoer og emblemer, som godkendes i henhold til denne regel, skal opføres i et tillæg til ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer”. Ligeledes skal IPF's generalsekretær sende et godkendelsesbrev til ansøgeren, som viser det godkendte logo/emblem med godkendelsesdatoen og eventuelle begrænsninger, da dette brev bliver gældende bevis over for dommerne ved konkurrencerne.

Der må kun anvendes logo eller emblem fra fabrikanter, som ikke står på ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF-konkurrencer” og heller ikke er med på tillægget over godkendte logoer og emblemer, hvis logoet eller emblemet er trykt eller broderet og ikke måler over 5 cm x 2 cm i størrelsen. En løfter må anvende tape, som nogenlunde svarer i farve til genstanden, til at dække et logo, så genstanden kan siges at overholde reglerne og dermed må benyttes.

Generelt

- (a) Brugen af olie, fedt eller andre smøremidler på krop, dragt eller personligt udstyr er strengt forbudt.
- (b) Kun babypudder, harpiks, talkum eller magnesiumkarbonat må bruges på kroppen og klædninger. Ikke på bindene.
- (c) Brug af nogen som helst form for klæbestof under sko og støvler er strengt forbudt. Dette gælder også indbygget klæbestof, f.eks. glas papir, smergellærred etc. Heller ikke harpiks eller magnesiumkarbonat må bruges. En smule vand er acceptabelt.
- (d) Ingen uvedkommende substanser må anvendes på styrkeløftudstyret. Dette gælder alle andre substanser end dem, der bruges til lejlighedsvis at desinficere og rense stangen, bænken og podiet.
- (e) Der må gerne anvendes tynde skinnebesskyttere mellem skinneben og sokker.
- (f) Halskæder og lignende tilbehør skal være forsvarligt fastgjort under T-shirten og må ikke puttes i munden, når løfteren nærmer sig eller er på platformen.

STYRKELØFT OG REGLER FOR UDFØRELSEN

Squat

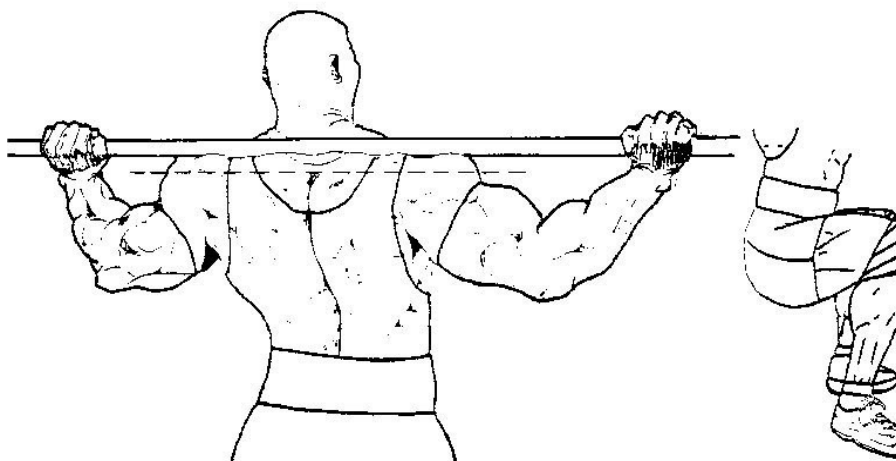
1. Løfteren skal vende mod platformen, med vægtstangen placeret vandret på tværs af skuldrene, i en højde der ikke er lavere end på niveau med bagskulderen, ~~med hænder og fingre, der griber fat i stangen,~~ hænder, tommelfingre og fingre skal have fuldstændigt greb om stangen, der er placeret i stativet og i startpositionen.
2. Efter at stangen er taget ud af stativet (løfteren må modtage hjælp fra spotterne/vægtpåsætterne m.h.t. at tage stangen ud af stativet), skal løfteren træde bagud for at finde den rigtige startposition. Når han står helt stille, oprejst (en lille afvigelse tillades) med låste knæ, vil overdommeren give signal til, at løftet kan begynde. Signalet skal bestå af en nedadgående bevægelse med armen og den hørlige ordre "Squat". Før løfteren modtager signalet "Squat", må han foretage de ændringer, som reglerne tillader, uden at han skal straffes for det. Af sikkerhedsmæssige årsager vil løfteren blive bedt om at sætte stangen tilbage (replace) i stativet sammen med en bagudrettet bevægelse af armen fra overdommerens side, hvis han efter 5 sekunders forløb ikke er i den korrekte stilling til at påbegynde løftet. Overdommeren vil herpå meddele årsagen til, at der ikke blev givet signal.
3. Efter dommerens signal skal løfteren bøje knæene og lade kroppen gå ned, indtil overfladen af benene ved hofteleddet er lavere end toppen af knæene. Der tillades kun ét forsøg. Forsøget anses for påbegyndt, når løfteren har bøjet i knæene.
4. Løfteren skal gå tilbage til den strakte udgangsstilling og med låste knæ, sådan som han finder bedst. Dobbeltsspring i bunden af squat-forsøget eller nogen nedadgående bevægelse tillades ikke. Når løfteren står stille (i den tilsyneladende afsluttende stilling), vil overdommeren give signal til, at stangen skal lægges på plads.
5. Signalet om at lægge stangen på plads består af en bagudgående håndbevægelse og den hørlige ordre "Rack" (På plads). Løfteren skal herpå lægge stangen tilbage i stativet. Bevægelse af foden, efter at der er givet signal, skal ikke medføre underkendelse af løftet. Af sikkerhedsmæssige årsager kan løfteren bede om assistance fra spotterne/vægtpåsætterne til at lægge stangen på plads i stativet. Løfteren skal blive under stangen, mens dette sker. **Løfteren må ikke gå ud gennem forsiden af stativet efter endt løftet.**
6. Der må ikke være mere end fem og under to spottere/vægtpåsættere på podiet ad gangen. Dommerne kan træffe beslutning om antal spottere/vægtpåsættere på podiet til enhver tid – 2, 3, 4 eller 5.

Diskvalificeringsgrunde i Squat

1. Løfteren afventer ikke overdommerens signal ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
2. Dobbeltsspring i nederste position eller en nedadgående bevægelse, mens løfteren fra nederste position er på vej tilbage i udgangsstillingen.
3. Mislykket forsøg på at indtage en oprejst stilling med låste knæ ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
4. At træde frem eller tilbage eller bevæge fødderne til siden. At gynge mellem fodballen og hælen er tilladt
5. Mislykket forsøg på at bøje knæene og lade kroppen gå ned, indtil overfladen af benene ved hofteleddet er lavere end toppen af knæene. Se diagrammet.
6. Berøring af stangen eller løfteren af spotterne/vægtpåsætterne mellem dommerens signaler for at lette løftet.

7. Berøring af benene med albuerne eller overarmene. Der tillades dog let kontakt, hvis det skønnes, at løfteren ingen støtte får.
8. Enhver form for tab eller smiden stangen fra sig efter afslutningen af løftet.
9. Manglende overholdelse af kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse af løftet.

Diagrammerne nedenfor viser den typiske, men ikke obligatoriske placering af stangen - og den krævede dybde i squat:



Bænkpres

1. Den forreste del af bænkpresbænken skal stilles på podiet, så den vender ud mod overdommeren eller står i en vinkel på 45 grader. Overdommeren skal sætte sig ud for hovedenden af bænkpresstativet. **Løfteren må ikke placere sig på bænken via forsiden på stativet.**
2. Løfteren skal ligge på ryggen med hoved, skuldre og sædet i berøring med bænken overflade (se billedet *korrekt startposition* for det minimalt acceptable). Fødderne skal placeres fladt på gulvet (så fladt som skoens form tillader). **Løfterens hænder, tommelfingre og fingre skal gribe fuldstændigt fat om stangen med tommelfingeren rundt om stangen**, som ligger i stativet. Denne stilling skal opretholdes under hele løftet. Det er tilladt at bevæge føden, men den skal forblive fladt på podiet. Når atleten indtager sin position på bænken, må vedkommende ikke placere fødderne på bænken,
3. Håret må ikke skjule baghovedet, når løfteren ligger på bænken. Det foretrakkes, at håret bindes op, f.eks. en hestehale. Juryen eller dommerne kan kræve af løfteren, at denne sætter håret i overensstemmelse med reglerne.
4. For at opnå en fast fodstilling må løfteren benytte plader med en flad overflade eller blokke/forhøjninger, der ikke er over 30 cm i samlet højde og på minimum 60 cm x 40 cm til at opbygge podiets overflade. Forhøjninger i størrelsen 5, 10, 20 og 30 cm bør være til stede til at lægge fødderne på ved alle internationale konkurrencer.
5. Der må ikke være mere end fem og ikke under to spottere/vægtpåsatte tilstede på podiet på noget tidspunkt. Efter at løfteren har placeret sig korrekt, må han gerne anmode om hjælp fra spotterne/vægtpåsatte til at tage stangen ud af stativet. Udløftet skal, hvis dette sker ved hjælp fra spottere/vægtpåsatte, foregå til strakte arme.
6. Afstanden mellem hænderne må ikke overskride 81 cm målt mellem pegefingrene (begge pegefingre skal være inden for 81 cm-afmærkningerne, og hele pegefingren må være i kontakt med, men ikke overskride 81-cm-markeringen, hvis der bruges max. grebsbredde). Omvendt greb er forbudt.
7. Efter at løfteren har taget stangen ud fra stativet med eller uden hjælp fra spotterne, skal han vente med strakte arme og låste albuer på overdommerens startsignal. Dette gives, så snart løfteren ligger stille med stangen i den rigtige stilling. Af sikkerhedsmæssige årsager vil løfteren blive bedt om at lægge stangen tilbage i stativet (replace) samtidig med en bagudrettet bevægelse af armen, hvis han inden for 5 sekunder ikke ligger i den korrekte startposition. Overdommeren vil derpå meddele årsagen til, at der ikke blev givet signal.
8. Signalet til at påbegynde løftet består af en nedadgående armbevægelse sammen med det hørlige signal "start".
9. Efter at have modtaget signalet skal løfteren sænke stangen ned på brystet eller mave/bug, så undersiden af albueleddene sænkes, indtil de er på linje med eller lavere end toppen af skulderleddene (og stangen må ikke berøre bæltet) og holde den stille der, hvorpå overdommeren vil give det hørlige signal "press". Løfteren skal så presse den op i strakte arme med låste albuer. Når stangen holdes stille i denne stilling, vil det hørlige signal "rack" blive givet til at lægge stangen tilbage i stativet sammen med en bagudgående bevægelse af armen. Hvis løfteren sænker stangen til bæltet, eller stangen ikke berører brystet/maven, skal overdommeren give signalet "Rack".
10. Højden af sikkerhedsstativet kan reguleres af juryen af sikkerhedshensyn.

KORREKT STARTPOSITION



UKORREKT STARTPOSITION



GODKENDT LØFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

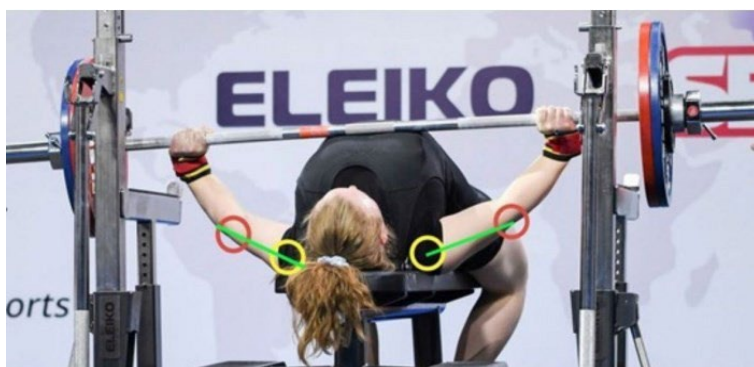
— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

IKKE GODKENDT LØFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Diskvalificeringsgrunde i bænkpres

1. Løfteren afventer ikke dommerens signal ved påbegyndelse og afslutning af et løft.
2. Enhver ændring i den valgte løftestilling under selve løftet; dvs. enhver hævnning af hoved, skuldre, sæde fra bænken eller bevægelse til en af siderne af hænderne på stangen.
3. At lade stangen springe op eller synke ned, efter at stangen er blevet holdt stille på brystet, for at lette løftet.
4. Brug af overkropsstød til at starte en opadgående bevægelse af stangen fra brystet. Det vil sige: lade stangen synke ned i brystet for derefter ved "press"-signalet at starte stangens opadgående bevægelse fra brysthøjde.
5. Enhver nedadgående bevægelse af hele stangen under selve presset.
6. Stangen sænkes ikke til brystet eller mave/bug - eller når ikke ned på brystet eller mave/bug - eller berører bæltet.
7. Mislykket forsøg på at presse stangen op i strakte arme med albuerne låst ved løftets afslutning.
8. Berøring af stangen el. løfteren af spotterne mellem overdommerens signaler for at lette løftet
9. Enhver berøring af løfterens fødder med bænken eller stativet i det hele taget. Det er ikke tilladt at løfte fødderne, At foden bevæger sig er tilladt, så længe foden forbliver fladt på podiet.
10. Bevidst kontakt mellem stangen og stativet.
11. Albueleddene sænkes ikke, indtil de er på linje med eller lavere end toppen af skulderleddene.
12. Manglende overholdelse af kravene i den foran omtalte generelle beskrivelse af løftet.

Regler for handicappede, som konkurrerer i IPF-mesterskaber i enkeltdisciplinen bænkpres.

Der skal afholdes bænkpresmesterskaber uden en særlig afdeling for handicappede løftere, f.eks. må blinde, synshæmmede og bevægelseshæmmede hjælpes til og fra bænken. Med "hjælpes til" menes med hjælp fra træneren eller/og med brug af krykker, stokke eller en rullestol. Konkurrencereglerne gælder på samme måde som for de ikke handicappede. For løftere, som har fået amputeret et ben eller en del heraf, skal protesen betragtes, som om den er et naturligt lem. Løfteren skal indvejes uden proteser med den vægt tillagt, som gælder i henhold til brøkerne i skemaet under stk. 5, Indvejning. For løftere med benproblemer, som er afhængige af benskiner eller lignende for at kunne gå, skal skinnen eller tilsvarende betragtes som en del af det naturlige lem, og løfteren skal indvejes med skinnen eller tilsvarende på.

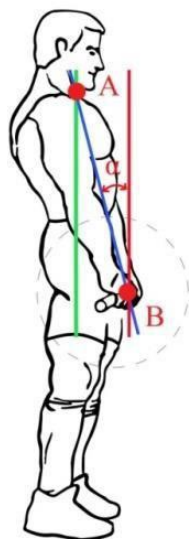
Dødløft

1. Løfteren skal stå med front imod forsiden af podiet, og stangen skal placeres vandret foran løfterens fødder og tages med et valgfrit greb i begge hænder og løftes, indtil løfteren står i oprejst stilling.
2. Når løftet er afsluttet, skal knæene være låst i en strakt position. Den forreste del af skuldermusklen skal placeres bag stangens imaginære projektion. (Se billedet)
3. Overdommerens signal skal bestå af en nedadgående bevægelse med hånden og den hørlige ordre "Down" (ned). Signalet vil først blive givet, når stangen er helt i ro, og løfteren synes at stå i slutstillingen.
4. Enhver løftning af stangen eller ethvert tilsigtet forsøg herpå tæller som et forsøg. Når forsøget er sat i gang, tillades der ingen nedadgående bevægelse, før løfteren når den udstrakte position med låste knæ. Hvis stangen går lidt ned, samtidig med at skuldrene kommer tilbage ved afslutningen af løftet, bør dette ikke give anledning til underkendelse af løftet.
5. Når stangen er blevet sænket ned på platformen igen, må løfteren ikke træde over stangen og frem mod platformens forside.

Diskvalificeringsgrunde i dødløft:

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

Diagrammet herunder viser den korrekte skulderabduktion i den endelige position af dødløftet



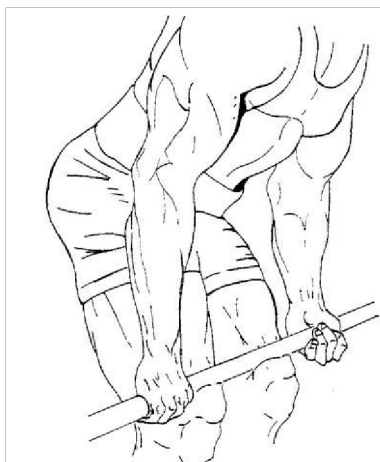
A - den forreste del af skulderen

B – stangen

Rød lige linje – imaginær projektion af stangen

α – afbøjningsvinklen

Diagrammet herunder viser en situation, hvor stangen understøttes på lårene:



INDVEJNING

1. Indvejning af deltagerne må ikke finde sted før to timer før starten på en konkurrence i en bestemt kategori /kategorier. Alle løfterne i denne kategori/kategorierne skal deltage i indvejningen, som vil finde sted under tilstedeværelse af de for denne kategori/disse kategorier udpegede 2-3 dommere. Flere vægtkategorier kan slås sammen i én indvejning/session.
2. Der trækkes lod om rækkefølgen af indvejningen, hvis dette ikke allerede er sket. Lodtrækningen bestemmer også løfternes rækkefølge igennem konkurrencen, når løftere anmoder om de samme vægte til deres forsøg.
3. Indvejningstiden er 1½ time.
4. For hver enkelt deltager finder indvejningen sted i et aflåst rum, hvor kun deltageren selv, ~~hans~~ **dennes** træner eller leder, af samme køn, og de to/tre dommere er til stede. Af hygiejnemæssige grunde bør løfteren have sokker på, når han træder op på vægten – eller stå på en papirserviet. Løfterne skal identificere sig med ID eller pas.
5. Løfterne må vejes nøgne eller i undertøj i henhold til bestemmelserne i det dertil hørende afsnit af reglementet, hvis dette ikke afgørende ændrer løfterens vægt. **Atleter kan få tilladelse til at veje sig iført minimalt tøj ud over standardkravene (f.eks. deres trikot og t-shirt), men barfodet, forudsat at vejningsprocessens integritet og nøjagtighed opretholdes, og vægten af det ekstra tøj ikke ændrer dennes kropsvægtkategori.** Hvis der opstår tvivl ang. vægten af ~~undertøjet tøj~~, kan der anmodes om en omvejning af løfteren i ~~nogen tilstand~~ **trikot og tshirt**. I konkurrencer, hvor der er deltagelse af begge køn, ~~kan~~ **skal** indvejningsproceduren ændres, så det sikres, at løfterne indvejes af officials af deres eget køn. Yderligere officials (ikke nødvendigvis dommere) kan udpeges til dette formål. Handicappede/amputerede løftere, som konkurrerer i bænkpresmesterskaber, skal have følgende lagt til deres kropsvægt:

For hver ankelamputation	=	1/54 af kropsvægten
For hver amputation under knæhøjde	=	1/36 af kropsvægten
For hver amputation over knæhøjde	=	1/18 af kropsvægten
For hver hofteamputation	=	1/9 af kropsvægten

For løftere med benproblemer, som er afhængige af benskinner eller lignende for at kunne gå, skal skinnen eller tilsvarende betragtes, som om den er et naturligt lem, og løfteren skal indvejes med skinnen eller tilsvarende på.

6. Hver løfter må kun indvejes én gang. Kun de løftere, som er for tunge eller for lette til den tilmeldte kategori, må vejes igen. De må lade sig veje og forsøge at gøre vægt i løbet af den 1½ time, indvejningen varer; ellers vil de blive udelukket fra konkurrencen. En løfter kan kun genvejes så mange gange, som tiden tillader dette under overholdelse af rækkefølgen af lodtrækningsnumrene. En løfter må kun blive vejjet uden for tidsfristen på 1½ time, hvis han har meldt sig til indvejning inden fristens udløb, men som følge af det store antal løftere, som prøver at gøre vægt, ikke fik en chance for at lade sig veje. Det er dommernes afgørelse, om han kan blive vejjet endnu en gang. Løfterens registrerede kropsvægt må ikke offentliggøres, før alle løftere, som skal konkurrere i denne kategori/disse kategorier, er blevet indvejjet.
7. En løfter kan kun lade sig veje ind i den kategori, hvortil han blev nomineret ~~21~~ 30 dage før datoen for konkurrencen. I tilfælde af, at der dannes flere grupper I en vægtklasse, kan B- og C-grupperne løfte på forskellige tid og før A-gruppen. Hvis grupperne således løfter på forskellige tidspunkter, skal der være mindst 8 og maksimalt 14 løftere
8. Løfterne skal kontrollere højden af squat- og bænkpresstativerne samt forhøjninger til fødderne før konkurrencens start. Listen over løfternes stativhøjder skal underskrives med fuldt navn eller med initialer efter kontrollen af løfteren eller træneren. Dette er i deres interesse. En kopi af dette officielle dokument gives til juryen, speakeren og den ansvarlige for podiet.

KONKURRENCESTYRING

Rundesystemet

- (a) Ved indvejningen skal løfteren eller hans træner opgive en startvægt for alle tre løft. Disse startvægte skal noteres på førsteforsøgskortet, underskrives af løfteren eller hans træner og opbevares af den official, som leder indvejningen. Speakerkortet udgør dette førsteforsøgskort. Løfteren skal derpå have udleveret 11 blanke kort til brug under konkurrencen. Tre til squat, tre til bænkpres og fem til dødløft. Der skal bruges forskellige farver til de tre discipliner. Efter at have sluttet sit første forsøg skal løfteren eller dennes træner beslutte sig for den vægt, som han ønsker i andet forsøg. Denne vægt skal noteres i rubrikken "2. forsøg" og overgives til sekretæren for konkurrencen eller en anden dertil udnævnt official før udløbet af tidsfristen på et minut. Samme procedure gælder ved 2. og 3. forsøgene i alle tre discipliner. Ansvar for at aflevere forsøgskortene inden for tidsfristen påhviler ene og alene løfteren eller dennes træner. Med rundesystemet er der ikke længere noget behov for mange ekspeditionssekretærer, idet forsøgskortet skal afleveres direkte til den udpegede official. Eksempler på forsøgskort vises nedenfor. Husk at rubrikken til førsteforsøgene på de sedler, som løfteren har fået udleveret, kun skal bruges til en evt. ændring af førsteforsøgene. På samme måde skal 4. og 5. rubrik i dødløft kun bruges til de to tilladte ændringer af 3. forsøget, hvis sådanne ønskes. I enkeltdisciplinen bænkpres skal der bruges et kort i lighed med det, som bruges i dødløft.
- (b) Når der deltager 10 eller flere løftere i en klasse, må der gerne dannes grupper bestående af ca. lige mange løftere i hver. Der skal imidlertid dannes grupper, når der er 15 eller flere løftere i samme klasse. En klasse kan være en enkelt vægtklasse eller enhver sammensætning af vægtklasser, alt efter hvordan arrangøren ønsker at præsentere løfterne. Ved mesterskaber i enkeltdisciplinen bænkpres kan der dannes grupper op til 20 løftere.

Gruppesammensætningen afgøres ud fra løfternes bedste totaler opnået ved nationale eller internationale stævner inden for de 12 foregående måneder. Løfterne med de laveste totaler udgør den første gruppe, og løftere med stadigt stigende totaler danner om nødvendigt yderligere grupper. Hvis en løfter ikke har en total inden for de sidste 12 måneder, skal pågældende løfter automatisk placeres i første løftegruppe.

SPEAKERKORT					
Navn, fornavn:			Fødselsdag:		
Nation:		Kropsvægt:		Klasse:	
IPF-formel:			Lodtrækningsnr.:		
Underskrift: løfter / træner					
Disciplin	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg	Bedste forsøg	4. forsøg
Squat					
Bænkpres					
Subtotal					Subtotal
Dødløft					
Grupper: 1, 2, 3, 4, 5		Placering:		IPFs-points:	
				Total	

Forsøgskort

Surname, Name _____

☐ Squat
 ☐ Benchpress
 ☐ Deadlift

Lot number

1

2

3

3-1

3-2

Weight cat. _____ Signature _____

- (c) Hver løfter tager sit første forsøg i første runde, andet forsøg i anden runde og tredje forsøg i tredje runde.
- (d) Når en gruppe består af færre end 6 løftere, skal der tildeles en yderligere tidsfrist ved slutningen af hver runde på følgende måde: I tilfælde af 5 løftere tillægges et minut; ved 4 løftere 2 minutter; ved tre løftere tre minutter. 3 minutter er det maksimale tidstillæg, som tillades ved afslutningen af

en runde. Hvis en løfter skal løfte 2 gange i træk, mens uret løber i forbindelse med tidstillæg, er 3 minutter stadig det maksimale tillæg, han kan få. Når der ydes tidstillæg, skal skiverne først tages af og andre skiver påsættes ved udløbet af tillægstiden, og derpå har løfteren et minut til at påbegynde løftet.

- (e) Stangen skal belastes med gradvis tiltagende vægt i hver runde. Det kan på intet tidspunkt tillades at reducere stangens vægt i en runde med undtagelse af de fejl, som er beskrevet under stk. "i", og da først ved afslutningen af runden.
- (f) Løftenes rækkefølge i hver runde bestemmes af løfternes valg af vægt til deres forsøg. Hvis 2 løftere vælger samme vægt, skal løfteren med det laveste lodtrækningsnummer fra indvejningen løfte først. Det samme gælder ved forsøg i 3. runde i dødløft, hvor vægten kan ændres to gange, med forbehold af at stangen ikke allerede er belastet med løfterens oprindeligt valgte vægt, og løfteren er blevet kaldt ind til stangen af speakeren.

Eksempel: Løfter A med lodtrækningsnr. 5 beder om 250 kg. Løfter B med lodtrækningsnr. 2 anmoder om 252,5 kg. Løfter A klarer ikke de 250 kg. Kan løfter B sænke vægten til 250 kg for at vinde? Nej, rækkefølgen af løftene bestemmes stadig af lodtrækningsnumrene.

- (g) Hvis en løfter ikke klarer et forsøg, skal han ikke løfte to gange i træk, men skal vente til næste runde, før han kan forsøge sig på samme vægt igen.
- (h) Hvis et forsøg i en af runderne mislykkes som følge af forkert påsat vægt, spotter- el. udstyrsfejl, eller som følge af nogen anden fejl, som han ikke selv er skyld i, skal løfteren tildeles et yderligere forsøg med den korrekte vægt. Løfteren skal tage dette ekstra forsøg ved rundens slutning, hvis der ikke er tale om et rekordforsøg, hvor løfteren altid skal efterfølge sig selv. Hvis fejlen skyldes en forkert belastet stang, og forsøget ikke er påbegyndt, skal løfteren gives valget imellem enten at fortsætte og tage løftet på dette tidspunkt eller at få et nyt forsøg ved rundens slutning. I alle andre tilfælde skal et ekstra løft imidlertid tages ved rundens afslutning. Skulle løfteren tilfældigvis være den sidste i runden, skal han tildeles tre minutters pause før forsøget. Hvis han er den næstsidste, skal han tildeles 2 minutter, og er han tredjesidst, skal han have et minuts tillægstid. I de tilfælde, hvor løfteren efterfølger sig selv, skal stangen, når der gives tillægstid, belastes, så snart forsøgssedlen er indleveret. Herpå skal tillægstiden lægges oven i det normale ene minut, som løfteren har til at påbegynde løftet. Uret sættes i gang, og løfteren vil få den samlede tid til at påbegynde løftet. Dette betyder, at løftere, som skal løfte to gange i træk, vil få 4 minutter, inden for hvilket tidsrum han kan påbegynde løftet, når han er klar til det. Hvis der er én løfter imellem, tildeles 3 minutter. Hvis der er to løftere imellem, tildeles der 2 minutter, og alle øvrige løftere får det sædvanlige ene minut til at påbegynde forsøget. I tredje runde af dødløft og i enkeltdisciplinen dødløft, skal en løfter, hvis han af en eller anden grund får tildelt et ekstra forsøg af juryen (forkert belastet stang, spotterfejl, udstyrsfejl), efterfølge slig selv.
- (i) En løfter har ret til en vægtændring i det første forsøg i hver disciplin. Vægtændringen kan være højere eller lavere end den oprindeligt opgivne vægt, og rækkefølgen i første runde vil ændres i overensstemmelse hermed. Hvis han er med i første gruppe, kan denne ændring foretages på et hvilket som helst tidspunkt, indtil 3 minutter før starten på denne rundes første løft. De efterfølgende grupper kan ændre vægten, indtil der er tre forsøg tilbage i den forrige gruppe. Speakeren skal give besked om disse frister i god tid. Hvis der ikke er blevet givet korrekt besked om disse frister, skal løfterne informeres om mulighederne for ændring af førsteforsøgene, og løfteren har derpå 1 minut, inden for hvilket han kan foretage en ændring.
- (j) En løfter skal give besked om kilotal til 2.- og 3.forsøgene inden for et minut efter, at han har afsluttet et løft. Dette ene minut tæller fra det tidspunkt, hvor lysene aktiveres. Hvis der ikke opgives nogen vægt inden for fristens udløb, vil løfteren få lagt en vægtforøgelse på 2.5 kg på i næste forsøg. Hvis en løfter ikke fik godkendt sit foregående forsøg og ikke afleverede en forsøgsseddel til et nyt løft inden for tidsfristen på 1 minut, skal stangen belastes med den vægt, han ikke klarede.

- (k) De vægte, som opgives til 2.forsøgene i alle tre discipliner, kan ikke ændres. På samme måde kan 3.forsøgene i squat og bænkpres ikke ændres. I henhold til denne regel kan et indleveret forsøg ikke trækkes tilbage. Stangen skal belastes med den på forsøgssedlen opgivne vægt, og uret skal løbe.
- (l) I tredje runde af dødløft er 2 vægtændringer tilladte. Vægtændringen må være højere eller lavere end løfterens tidligere opgivne tredjeforsøg. Disse ændringer tillades imidlertid kun, hvis løfteren ikke er blevet kaldt ind til forsøget af speakeren, og stangen ikke allerede er blevet belastet med den tidligere opgivne vægt.
- (m) I enkeltdisciplinen bænkpres er konkurrencereglerne i al almindelighed de samme som for tre-kamp. Der er imidlertid to undtagelser. I 3. runde er to vægtændringer tilladte, og reglerne gælder som under (m) ovenfor for dødløft.
- (n) Hvis en klasse består af en enkelt gruppe, dvs. 14 løftere eller færre, skal der holdes 20 minutters pause mellem de enkelte discipliner for at sikre passende opvarmning og tilstrækkelig tid til at rengøre podiet etc.
- (o) Når der er to eller flere grupper i en klasse, og der kun anvendes ét podium, vil grupperne komme til at løfte skiftevis. Der vil følgelig ikke være behov for anden pause, end hvad der er nødvendigt for at klargøre podiet, etc. Ved afslutningen på en disciplin i en konkurrence, som består af mere end én gruppe, er der en pause på 10 minutter mellem disciplinerne.

Hvis der f.eks. er to grupper, som deltager i en klasse, vil den første gruppe afslutte alle tre runder i squat. Denne vil umiddelbart efter blive efterfulgt af den anden gruppe, som vil afslutte sine tre runder i squat. Podiet vil nu blive gjort klar til bænkpres, og den første gruppe vil afslutte sine tre runder i bænkpres og straks blive efterfulgt af den anden gruppe, som vil afslutte sine tre runder i bænkpres. Herefter vil podiet blive gjort klar til dødløft, og første gruppe afslutter sine tre runder i dødløft umiddelbart efterfulgt af den anden gruppe, som afslutter sine tre runder. Med dette system undgås enhver spildtid, når man ser bort fra den tid, der skal afses til klargøring af podiet mellem de enkelte discipliner.

- (p) **I konkurrencer, hvor der er udpegede internationale broadcastpartnere til stede, kan intervallet mellem disciplinerne (squat, bænkpres og dødløft) justeres.**

Teknisk Komité vil i samarbejde med arrangøren udpege følgende officials:

- a) Stævnespeaker, som skal være national eller international dommer, være engelskkyndig og tale værtsnationens sprog.
- b) Teknisk sekretær som taler engelsk og kommer fra den arrangerende nation og helst er international dommer
- c) Tidtager (en uddannet dommer).
- d) Ekspeditionssekretærer
- e) Resultatførere
- f) Spottere/vægtpåsatte. Korrekt påklædning: Konkurrencens T-shirt eller en almindelig T-shirt i ens farve. Træningsdragtbukser i ens farve. Trænings- eller sportssko. SportssHORTS må anvendes i varmt vejr efter juryens afgørelse.
- g) Teknisk kontrollant (en kvalificeret international dommer).
- h) Yderligere officials kan udnævnes efter behov. F.eks. læger, paramedicinere etc.

Ansvarsområderne for de forskellige officials

- (a) Speakeren er ansvarlig for en effektiv ledelse af konkurrencen. Han er ceremonimester og sørger for, at forsøgene tages af løfterne på korrekt måde ud fra vægt, og om nødvendigt, lodtrækningsnummer. Han

meddeler den korrekte vægt til det efterfølgende forsøg og navnet på løfteren. Når stangen er belastet og podiet ryddet og klar til løftning, skal overdommeren meddele dette til speakeren. Når speakeren herpå meddeler, at stangen er klar og kalder løfteren ind på podiet, skal uret sættes i gang. Dette betyder med andre ord, at når speakeren har meddelt, at stangen er "klar/belastet" (eng. "loaded"), er løfteren forpligtet til forsøget. De af stævnespeakeren nævnte kilotal skal kunne ses på en resultattavle, som skal opstilles på et iøjnefaldende sted, med angivelse af løfternes navne samt lodtrækningsnummer.

- (b) Den tekniske sekretær skal være til stede ved det tekniske møde forud for konkurrencen. Hvis Teknisk Komité eller et medlem herfra ikke er til stede, skal den tekniske sekretær indsamle oplysninger om de tidspunkter, hvor dommerne, som i henhold til planen står til rådighed under konkurrencen, er i stand til at dømme. Han vil udfylde de nødvendige "dommer- og jurylist" med henblik på konkurrencen og informere dommerne om de kategorier, de er blevet sat til at dømme i. Når de endelige holdtilmeldinger efter det tekniske møde ligger klar, sørger den tekniske sekretær for, at der ligger en resultatliste, udstyrsliste (uspecificeret), liste til hulhøjde, indvejningsliste m.v. klar til hver kategori i konkurrencen med alle deltagernes navne påført. Der kan også foretages lodtrækning på dette tidspunkt, så rækkefølgen for indvejning og løftene er kendt. Han har også til opgave at komme med speakerkort omfattende alle kategoriens deltagere. Ovennævnte papirer vil sammen med et passende antal forsøgskort blive lagt i en dertil hørende konvolut for hver kategori i konkurrencen og overgivet til overdommeren for pågældende kategori. Den tekniske sekretær skal være til stede ved hver indvejning og informere dommerne ang. proceduren og alle andre sager af betydning. Han bør være en kvalificeret international dommer, helst fra værtsnationen, og i stand til effektivt at tage sig af ethvert problem, som måtte opstå som følge af sprogproblemer i stævnehallen. Det er stævnelederens (meet director's) opgave at fremskaffe alle de nødvendige blanketter/liste, så den tekniske sekretær kan udføre sit arbejde. En udførlig funktionsbeskrivelse samt dokumenter kan alle stævneledere få hos Teknisk Komité gratis.
- (c) Tidtageren er ansvarlig for på nøjagtig vis at notere tidsintervallet mellem meddelelsen om, at stangen er klar, og løfterens påbegyndelse af forsøget. Han har ligeledes til opgave at registrere tidsfrister, hvor det i øvrigt er nødvendigt; f.eks. skal en løfter forlade podiet inden 30 sekunder efter et forsøg. Når først uret er sat i gang, må det først stoppes ved tidsfristens udløb, ved påbegyndelsen af et løft eller efter overdommerens skøn. Det er derfor meget vigtigt, at løfteren eller dennes træner kontrollerer højden af squatstativet, før han bliver kaldt ind, da uret sættes i gang, så snart stangen er blevet meldt klar. Alle yderligere justeringer af stativet skal finde sted inden for tidsfristen på et minut, med mindre løfteren har fået registreret sin hulhøjde, og spotterne har anvendt forkert højde. Det er derfor vigtigt, at løfteren eller træneren har underskrevet hulhøjdekortet fuldt ud eller med initialer. Dette er et officielt dokument, som gælder i tvivlstilfælde. Løfteren har et minut, inden for hvilket han skal påbegynde løftet efter overdommerens signal "Stangen klar/Bar loaded". Hvis han ikke er startet inden for denne tidsfrist, skal tidtageren råbe "tid", og overdommeren skal give den hørlige ordre "rack" (ind i stativet) samtidig med en bagudrettet bevægelse af armen. Forsøget vil blive erklæret for "ikke løftet" og som et mislykket forsøg. Når løfteren påbegynder sit forsøg inden for den foreskrevne tidsfrist, skal uret stoppes. Hvad der forstås som starten på et forsøg, afhænger af den løftedisciplin, der er tale om. I squat og bænkpres falder starten sammen med dommerens startsignal. Se under afsnittet dommere, stk. 3. I dødløft sker starten, når løfteren gør et bevidst forsøg på at løfte stangen.
- (d) Ekspeditionssekretærernes ansvar er at indsamle vægtangivelserne for de ønskede forsøg fra løfterne eller deres trænere og videregive oplysningerne ufortøvet til stævnespeakeren. Løfteren har et minut efter afslutningen på et løft til at meddele speakeren, via ekspeditionssekretæren, den ønskede vægt til det næste løft.

- (e) Resultatførerne har til opgave på nøjagtig vis at registrere konkurrencens resultater og ved afslutningen sikre, at de tre dommere underskriver de officielle resultatlister, rekordskemaer og alle andre dokumenter, som kræver underskrift. Speakeren skal huske over mikrofonen at minde dommerne herom, inden de forlader hallen.
- (f) Spotterne/vægtobservatorerne skal sætte skiver på og tage skiver af stangen, justere squat- og bænkpresstativerne efter ønske, rense stangen og podiet på overdommerens forlangende og i al almindelighed sørge for, at podiet er i orden og ser pænt og rent ud under hele konkurrencen. På intet tidspunkt må der være under to eller flere end fem spottere til stede på podiet. Når løfteren gør sig klar til forsøget, må spotterne hjælpe ham med at tage stangen ud af stativet. De må også hjælpe med at lægge stangen på plads efter forsøget. De må imidlertid ikke berøre løfteren eller stangen under selve løftet, dvs. i tidsrummet mellem start- og afslutningssignalerne. Den eneste undtagelse fra denne regel er, hvis forsøget virker farligt og ser ud til at ville ende med at forårsage en skade på løfteren. I så fald må spotterne enten på overdommerens eller løfterens forlangende træde til og aflaste ham. Hvis løfteren går glip af et ellers korrekt udført løft p.g.a. en fejl fra spotternes side, kan han efter dommernes og juryens skøn tildeles et nyt forsøg ved rundens afslutning. (g) Den tekniske kontrollant skal sikre, at det er den rigtige løfter, sådan som han er blevet råbt op, og at han bærer godkendt udstyr, inden han går op på podiet. Løfteren skal også deltage i udstyrskontrollen.

Forskellige regler (fejl i vægtpåsætning, dårlig opførsel, klager, etc.

Antallet af trænere fra hver nation for hver løftergruppe i opvarmningsområdet:

- 1 løfter = 3 trænere
- 2 løftere i samme gruppe = 3 trænere
- 2 løftere i 2 forskellige grupper (f.eks. A og B gruppe = 5 trænere
- 3 løftere i samme gruppe = 5 trænere
- 3 løftere i to forskellige grupper (f.eks. A og B gruppe) = 6 trænere
- 4 løftere = 6 trænere hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

Antal trænere i hver løftergruppe i forberedelsesområdet:

Udstyrsløft:

- 1 løfter = 2 trænere
- 2 løftere = 4 trænere
- 3 løftere = 5 trænere
- 4 løftere = 6 trænere, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

Antal trænere i hver løftergruppe i forberedelsesrummet

Klassisk styrkeløft:

- 1 løfter = max. to trænere i én gruppe
- 2 løftere = max. to trænere i én gruppe
- 3 løftere = max. to trænere i én gruppe
- 3 løftere = max. tre trænere i to grupper

4 løftere = max. fire trænere i to grupper, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

Under en hvilken som helst konkurrence, som finder sted på et podium eller en tribune, har kun løfteren og én træner, jurymedlemmerne, fungerende dommere og spotterne samt den tekniske kontrollant ret til at opholde sig omkring podiet eller på tribunen. Under løftets udførelse må kun løfteren, spotterne og dommerne befinde sig på podiet.

Trænerne skal forblive inden for det af juryen eller det af den bemyndigede tekniske official udpegede trænerområde. Trænerområdet skal indrettes på en sådan måde, at træneren kan placere sig med god udsigt til løfteren med mulighed for at kunne give instruktioner og signaler til løfteren angående tekniske detaljer (f.eks. dybden i squat). Det område, som er forbeholdt træneren, må ikke ligge over 5 meter fra podiet og skal være længere end podiet, så træneren har mulighed for at følge løftet bagfra, fra siden eller forfra i enhver vinkel. Ved internationale stævner skal trænere bære den nationale træningsdragt samt holdets eller IPF's godkendte T-shirt, eller sportssHORTS samt holdets eller IPF's godkendte T-shirt, og der må ikke bæres hat, tages fotos eller laves videoer. I tilfælde af manglende overholdelse af denne regel kan den tekniske kontrollør eller juryen udelukke træneren fra stævnets opvarmningslokale og konkurrenceområde.

2. En løfter må ikke tage bind på, rette på sit konkurrenceudstyr el. bruge ammoniak, når han befinder sig i nærheden af podiet og kan ses af publikum. Den eneste undtagelse fra denne regel er, at han må spænde bæltet.
3. I en international konkurrence mellem 2 løftere eller to nationer, der afvikles i forskellige kropsvægtkategorier, må løfterne løfte skiftevis uanset den til forsøgene valgte vægt. Den løfter, som anmoder om den letteste vægt i sit første løft, skal løfte først og fastsætter dermed rækkefølgen for de derpå følgende løft i denne disciplin.
4. I IPF-godkendte konkurrencer skal vægten på stangen altid være et multiplum af 2,5 kg. Hvis der ikke gøres rekordforsøg, skal en vægtforøgelse mindst udgøre 2,5 kg i squat, bænkpres og dødløft.
 - a) I et rekordforsøg skal vægten på stangen altid være mindst 0,5 kg over den eksisterende rekord.
 - b) Under en konkurrence kan en løfter anmode om et rekordforsøg, som ikke er et multiplum af 2,5 kg. Hvis forsøget lykkes, skal resultatet lægges oven i det individuelle løft og i totalen.
 - c) Der kan tages rekordforsøg i et hvilket som helst af de tre mulige forsøg.
 - d) En løfter må kun bede om vægtforøgelser på under 2,5 kg i forbindelse med rekordforsøg, som gælder det mesterskab, han konkurrerer i, hvilket betyder, at en master, som deltager i et åbent mesterskab, skal have en vægtforøgelse på mindst 2,5 kg for at sætte en master rekord.
 - e) I tilfælde af, at der er blevet bedt om en vægt til den efterfølgende runde, som ikke er et multiplum af 2,5 kg med henblik på at slå en rekord, skal vægten reduceres til det nærmeste multiplum af 2,5 kg, hvis en konkurrent har overgået denne vægt i den foregående runde.

Eksempel 1:

Den gældende rekord lyder på 302,5 kg. Løfter A laver 300 kg i squat i første runde og beder så om 303,5 kg. Løfter B laver 305 kg i squat i første runde. Løfteren A's 2. forsøg reduceres til 302,5 kg.

Eksempel 2:

Den gældende rekord lyder på 300 kg. Løfter A beder kun om en stigning på 1 kg (301 kg) efter at have klaret de 300 kg. Løfter B løfter 305 kg i squat i første runde. Løfter A må nu tage de nærmeste 2,5 kg over; dvs. 302,5 kg.

5. Overdommeren er eneansvarlig for de beslutninger, som tages i tilfælde af forkert vægtpåsætning eller ukorrekte opgivelser fra stævnespeakeren. Hans beslutning gives til stævnespeakeren, som derpå giver den korrekte meddelelse. Eksempler på fejl i vægtpåsætningen:
 - a) Hvis stangen belastes med en vægt, som er lettere end den, løfteren anmodede om, og forsøget lykkes, kan han acceptere det godkendte forsøg eller vælge at gøre forsøget om med den oprindeligt anmodede vægt. Hvis forsøget ikke lykkes, får han tildelt et yderligere forsøg med den vægt, han oprindeligt bad om. I begge ovennævnte tilfælde kan yderligere forsøg kun tages ved afslutningen af den runde, hvor fejlen skete.
 - b) Hvis stangen belastes med en vægt, som er tungere end den, løfteren anmodede om, og forsøget lykkes, vil forsøget blive godkendt. Vægten kan imidlertid herpå sættes ned, hvis andre løftere har bedt om en lavere vægt. Hvis forsøget ikke lykkes, vil løfteren få tildelt et nyt forsøg med den oprindeligt anmodede vægt ved slutningen af den runde, hvor fejlen fandt sted.
 - c) Hvis belastningen ikke er den samme på begge sider af stangen, eller der sker en forandring af stangen eller skiverne under udførelsen af løftet, eller podiet ikke er i orden - og løfteren klarer forsøget - kan han acceptere forsøget eller vælge at tage det om. Hvis det succesrige løft ikke er et multiplum af 2,5 kg, vil det nærmeste lavere multiplum af 2,5 kg blive registreret på resultatlisten. Hvis forsøget mislykkes, vil løfteren få tildelt et yderligere forsøg, men yderligere forsøg må først tages ved pågældende rundes slutning.
 - d) Hvis stævnespeakeren begår en fejl og opgiver en vægt, der er lettere eller tungere end den, løfteren anmodede om, træffer overdommeren de samme bestemmelser, som gælder for fejl i vægtpåsætningen.
 - e) Hvis det af en eller anden grund ikke er muligt for løfteren eller hans træner at være i nærheden af podiet og følge med i konkurrencens udvikling, og løfteren går glip af et forsøg, fordi speakeren undlod at kalde ham ind til den rette vægt, kan vægten nedbringes til det anmodede kilotal, og løfteren får derpå lov til at tage sit forsøg, men først ved rundens slutning.
 - f) Hvis løfteren mister et succesrigt forsøg som følge af en spotterfejl, forkert belastet stang eller som følge af en fejl, han ikke selv var herre over, skal han tildeles et nyt forsøg af dommerne/juryen ved rundens slutning. Hvis løftet er et rekordforsøg, skal løfteren altid efterfølge sig selv.
6. Tre fejlslagne forsøg i en af løftedisciplinerne udelukker automatisk løfteren fra konkurrencen i tre-kamp. Han må stadig gerne deltage i konkurrencen om præmier i de enkelte discipliner, hvis han laver et bona fide-forsøg i hver af de tre discipliner, dvs. at han laver et reelt forsøg inden for sin formåen. Hvis der måtte opstå tvivl om dette, skal juryen træffe en afgørelse.
7. Bortset fra hjælpen med at tage stangen ud af stativet må løfteren ikke modtage nogen hjælp fra spotterne med hensyn til at finde den rigtige position til løftet.

8. Ved afslutningen af et forsøg skal løfteren forlade podiet inden 30 sekunder. Hvis denne regel ikke overholdes, kan det medføre underkendelse af forsøget alt efter dommernes skøn. Reglen med de 30 sekunder blev kun indført til hjælp for løftere, som fik en skade under løftet, eller for handicappede, f.eks. blinde løftere.
9. Løfterens hår skal være fikseret (flettet eller sat op) på en sådan måde, at det ikke forstyrrer dommernes evne til at bedømme løftet.
10. Løftere forventes at gå ind og ud af løfteområdet eller platformen på en respektfuld måde og afstå fra at smide deres bælte på gulvet eller udvise nogen form for adfærd, der kan være skadelig for sportens integritet.
11. Hvis en løfter under opvarmning eller konkurrence kommer til skade eller på anden måde udviser tegn på en tilstand, som kunne tyde på, at han udsætter sit helbred og velbefindende for fare, har den officielle læge ret til at undersøge ham. Hvis lægen mener, at det ikke vil være tilrådeligt at lade løfteren fortsætte, kan han i samråd med juryen kræve, at løfteren trækkes ud af konkurrencen. Holdlederen og træneren skal officielt informeres om en sådan beslutning. - For at undgå smittefare anbefales det at gøre brug af et aseptisk husholdningsmiddel blandet med vand i forholdet 1 til 10 til at rense blod eller vævsrester fra stangen eller på podiet og ligeledes i opvarmningslokalet, hvis der skulle ske uheld.
12. Enhver løfter eller træner, som p.g.a. dårlig opførsel ved eller på konkurrencepodiet kan siges at bringe sporten i miskredit, skal have en officiel advarsel. Hvis den utilladelige opførsel fortsætter, kan juryen eller dommerne i mangel af en jury diskvalificere løfteren eller træneren og give træneren og/eller løfteren ordre til at forlade konkurrencestedet. Holdlederen skal have officiel meddelelse om både advarsel og diskvalifikation.
13. Juryen og dommerne kan ved flertalsbeslutning straks diskvalificere en løfter eller en official, hvis de mener, at en dårlig opførsel er af en så alvorlig karakter, at den bør medføre øjeblikkelig diskvalifikation frem for en officiel advarsel. Holdlederen skal informeres om diskvalifikationen.
14. Ved internationale konkurrencer skal alle protester mod dommerafgørelser, klager over konkurrencens afholdelse eller over opførslen hos enhver person eller personer, som deltager i konkurrencen, stiles til juryen. Juryen kan kræve, at protesten afleveres i skriftlig form. Klagen eller protesten skal overgives til formanden for juryen af holdlederen, træneren, eller hvis disse ikke er til stede, af løfteren. Dette skal ske umiddelbart efter den begivenhed, som gav anledning til protesten eller klagen. Der vil ikke blive taget stilling til klagen, hvis ovennævnte vilkår ikke er overholdt.
15. Hvis det skønnes nødvendigt, kan juryen midlertidigt afbryde konkurrencen og trække sig tilbage for at tage stilling til domsafsigelsen. Efter behørig overvejelse og efter at have truffet en enstemmig afgørelse kommer juryen tilbage, og formanden vil informere klageren om beslutningen. Juryens afgørelse er endelig og kan ikke appelleres til nogen anden instans. Når konkurrencen efter pausen skal genoptages, skal den første løfter tildeles en pause på tre minutter, før han skal påbegynde løftet. Juryen vil ikke tage stilling til indsigelser mod dommernes beslutning om løft udført af en løfter fra et konkurrerende hold, og den skriftlige klage skal ledsages af et kontant beløb på 75 Euro eller det tilsvarende beløb i en anden valuta. Hvis juryen skønner, at klagen er af en ligegyldig eller ondsindet karakter, kan hele beløbet eller en del heraf tilbageholdes og gives til IPF efter juryens forgodtbefindende.
16. Juryen kan anvende teknologi til øjeblikkelig genafspilning af løftet som et officielt værktøj til at gennemgå løft under IPF-godkendte konkurrencer. Øjeblikkelig genafspilning kan bruges til at

hjælpe juryen med at afgøre rigtigheden af dommernes beslutninger eller til at bekræfte gyldigheden af et løft i tilfælde, hvor visuelt bevismateriale kan afklare et teknisk eller proceduremæssigt spørgsmål.

Når det anvendes, gælder følgende:

- a) Systemet til øjeblikkelig genafspilning må kun betjenes af juryen eller en udpeget official under juryens opsyn.
- b) Juryen kan iværksætte gennemgang efter eget skøn eller efter indgivet protest i overensstemmelse med reglerne.
- c) Juryens afgørelse, efter øjeblikkelig genafspilning, er endelig og bindende.
- d) Brugen af øjeblikkelig genafspilning må ikke forsinke konkurrencen unødigt og skal udføres på en måde, der opretholder begivenhedens flow.
- e) Øjeblikkelig genafspilning må kun anvendes ved IPF-kalenderbegivenheder eller andre konkurrencer, hvor det nødvendige tekniske udstyr og personale er tilgængeligt.

DOMMERNE

1. Der skal være tre dommere, overdommeren og to sidedommere. Deres opdaterede dommerkort skal sammen med den tekniske kontrollørs placeres på jurybordet.
2. Overdommeren har til opgave at give de nødvendige signaler ved alle tre former for løft.
3. De anvendte signaler ved de tre løft er som følger:

Disciplin (Løft)	Start	Afslutning
Squat	Et visuelt signal bestående af en nedadgående bevægelse af armen sammen med det hørlige signal "squat".	Et visuelt signal bestående af en bagudrettet bevægelse af armen sammen med det hørlige signal "rack".
Bænkpres	Et visuelt signal bestående af en nedadgående bevægelse af armen sammen med det hørlige signal "start". <u>Under løftet:</u> Det hørlige signal "press", efter at stangen ligger stille på brystet, sammen med en tydelig bevægelse af armen opad.	Et visuelt signal bestående af en armbevægelse bagud sammen med det hørlige signal "rack".
Dødløft	Intet signal nødvendigt.	Et visuelt signal bestående af en nedadgående bevægelse af armen sammen med det hørlige signal "Down".
Hvis en løfter ikke er i stand til at afslutte et løft i squat og bænkpres, skal dommeren give signalet "rack"		

4. Når stangen er på plads i stativet el. på podiet ved afslutningen af et løft, skal dommerne forkynde deres afgørelser ved hjælp af lys. Hvidt for et godkendt løft og rødt for et kasseret løft. Herpå vil kortene blive løftet i vejret for at fortælle årsagen til underkendelsen af løftet.
5. De tre dommere må sætte sig rundt om podiet på det sted, de skønner mest hensigtsmæssigt rent synsmæssigt ved alle tre former for løft, men ikke på en afstand af over 4 meter. Dog skal overdommeren huske på, at han skal være let at se for løfterne i squat eller dødløft, og sidedommerne skal tænke på, at de skal kunne ses af overdommeren, så han kan se deres strakte arme.
6. Før konkurrencen skal dommerne i fællesskab sikre at:
 - a) Podiet og konkurrenceudstyret i alle henseender er i overensstemmelse med reglerne. Stænger og skiver er kontrolleret m.h.t., nøjagtighed i vægt. Defekt udstyr skal kasseres. En ekstra stang med låse holdes i reserve, hvis den første stang bliver beskadiget.
 - b) Vægten virker korrekt og er nøjagtig (er certificeret).
 - c) Løfterne bliver indvejet inden for vægt- og tidsgrænserne for deres kategori.
 - d) Løfternes personlige udstyr i alle henseender er kontrolleret og i overensstemmelse med reglerne. Det er løfterens pligt at sikre, at alle de genstande, han ønsker at bære på podiet, er blevet givet til de dommere, som kontrollerer udstyr, og er blevet godkendt. Hvis det opdages, at en løfter bærer eller bruger en genstand, som ikke er blevet udleveret til kontrol, kan løfteren blive straffet herfor, f.eks.
 - e) diskvalifikation af det sidste forsøg.
7. Under konkurrencen skal dommerne i fællesskab sikre at:
 - a) Vægten af den belastede stang svarer til den af stævnespeakeren opgivne vægt. Dommerne kan udstyres med et vægtpåsætningsskema i dette øjemed. Denne opgave er deres fælles ansvarsområde.
 - b) Løfterens personlige udstyr skal, når han er på podiet, nøjagtigt svare til det ved indvejningen opgivne, undersøgte og mærkede. Hvis en dommer har grund til at betvivle en løfters hæderlighed i så henseende, må han efter løftets afslutning informere overdommeren om sin mistanke. Formanden for juryen skal da undersøge løfterens dragt og personlige udstyr. Hvis han findes skyldig i at bære en ulovlig artikel, bortset fra en genstand, som ved en fejltagelse er blevet godkendt af dommerne, skal han øjeblikkeligt diskvalificeres fra konkurrencen. Hvis han bærer udstyr, som dommerne ved en fejltagelse har godkendt, og det løft, han foretog, da problemet blev opdaget, blev godkendt, skal løftet underkendes, og løfteren skal have et nyt forsøg (efter at have taget det ulovlige udstyr af) ved rundens slutning.
8. Forud for påbegyndelsen af et løft i squat og bænkpres skal sidedommerne række armene i vejret og holde dem oppe, indtil løfteren står i en korrekt stilling, så han kan påbegynde løftet. Hvis der blandt dommerne er et flertal for, at der er begået en fejl, skal overdommeren ikke give startsignal. Løfteren må bruge den resterende del af tidsfristen til at rette stangens placering eller startposition, så han kan få startsignal. Når først løftet er påbegyndt, skal sidedommerne ikke markere i tilfælde af fejl begået under udførelsen af løftet.
9. Dommerne skal afholde sig fra at komme med kommentarer og må ikke modtage noget dokument eller nogen mundtlig beretning om konkurrencens udvikling. Derfor er det vigtigt, at hver løfters lodtrækningsnummer står sammen med løfterens navn på resultattavlen, så dommerne kan følge udviklingen i rækkefølgen af løftene.

10. En dommer må ikke prøve at påvirke de øvrige dommers afgørelser.
11. Overdommeren må gerne rådføre sig med sidedommerne, juryen eller enhver anden official efter behov for at kunne fremskynde konkurrencen.
12. Efter eget skøn kan overdommeren bede om, at stangen og/eller podiet bliver rengjort. Hvis en løfter eller træner anmoder om rensning af stangen og/eller podiet, skal den anmodning stiles til overdommeren/technical controller og ikke spotterne/vægtpåsætterne. I sidste runde i dødløft skal stangen rengøres efter hvert løft og i de to første runder på trænerens eller løfterens forlangende.
13. Efter konkurrencen skal de tre dommere underskrive de officielle resultat- og rekordlister og alle andre dokumenter, som kræver underskrift.
14. I internationale konkurrencer vælges dommerne af Den tekniske Komite og skal have bevist deres duelighed ved internationale og nationale mesterskaber.
15. I internationale konkurrencer kan to dommere fra samme nation vælges til at dømme i en konkurrence, hvor der er deltagelse af mere end én nation, hvis der ikke er nogen deltagere fra de to dommers nation med i mesterskabet.
Hvis en kategori består af mere end én gruppe, skal alle grupper have de samme dommere.
Hvis det er nødvendigt at foretage en dommerudskiftning, skal den ændring ske mellem disciplinerne, så alle løftere har den samme dommer i samme disciplin.
16. Udvælgelsen af en dommer som hoveddommer i én kategori udelukker ikke, at han bliver valgt som sidedommer i en anden kategori.
17. Ved verdensmesterskaber eller andre mesterskaber, hvor der vil ske forsøg på at slå en verdensrekord, må kun IPF kategori I- eller II- dommere bedømme forsøget. Hver nation kan tilmelde max. ~~Tre~~ **fire** dommere samt ekstra kategori **II**-dommere til juryen, hvis der er mangel på sådanne. Alle tilmeldte dommere skal stå til rådighed som dommere i mindst 2 dage ved et mesterskab.

18. Dommerne og jurymedlemmerne skal være ens klædt som følger:

Mænd	Om vinteren	Mørkeblå blazer med dertil hørende IPF- emblem på blazerens venstre brystlomme, korrekte grå bukser (ikke jeans) samt en hvid skjorte og korrekt IPF-slips
	Om sommeren	Korrekte grå bukser (ikke jeans). Hvid skjorte og grå bukser og korrekt IPF-slips.
Kvinder	Om vinteren	Mørkeblå blazer med det behørig IPF-em- blem på venstre side af brystet, korrekt grå nederdel eller grå bukser (ikke jeans) og en hvid bluse eller skjorte og korrekt halstør- klæde eller slips
	Om sommeren	Korrekt grå nederdel eller korrekte grå buk- ser (ikke jeans) og en hvid bluse eller skjorte

IPF-emblemer og – slips/tørklæde er røde for kategori I dommere og blå for kategori II dommere. Det er op til juryen at afgøre, om der skal bruges vinter- eller sommertøj. Træningssko passer dårligt til blazeren og bukserne. Der skal bruges sorte sko og sorte sokker.

19. De for en kategori II dommer gældende kvalifikationer er følgende:

- a. En national dommer med mindst to års godt omdømme, som har fungeret som dommer ved mindst 2 nationale mesterskaber i denne periode.
- b. Skal være blevet anbefalet af sit nationale forbund.
- c. Skal bestå den skriftlige computerprøve på engelsk i kategori 2 og den praktiske kategori II prøve ved et verdensmesterskab, et kontinentalt mesterskab, en regional konkurrence,
- d. Skal opnå en beståelsesscore på 85 % eller over i den skriftlige prøve og 85 % eller over i den praktiske prøve.

20. En kategori I-dommers kvalifikationer er følgende:

- a. Skal have været kategori II dommer med et godt omdømme i mindst 4 år **og have dømt mindst seks (6) internationale (verdens- og/eller regionale mesterskaber) og seks (6) nationale mesterskaber.**
- ~~b. Skal have dømt ved mindst 4 internationale mesterskaber (her tæller verdensmesterskaberne i bænkpres ikke med).~~
- c. Skal bestå den praktiske kategori I prøve og den skriftlige/computerprøve ved et hvilket som helst verdensmesterskab (med undtagelse af VM i bænkpres), et kontinentalt mesterskab, en regional konkurrence eller en international turnering.
- d. Skal have bedømt mindst 75 forsøg, hvoraf de 35 skal være i squat, som overdommer. Førsterundeforsøgene skal tælles med.
- e. Kandidaten skal også krediteres for 25 points og have en kompetencevurdering af eksaminatoren/eksaminatorerne under udstyrskontrollen, indvejningen og under arbejdet på podiet. Der vil blive foretaget et fradrag på 0,5 point for enhver fejl i henhold til de tekniske regler. Eksaminator skal være medlem af IPF's Tekniske Komité eller en officiel udpeget af Teknisk Komité og dommerregistratoren.
- f. Kandidaten skal klare en score på mindst 90 % af sin samlede eksamination. Heri indgår de 75 points fra beslutningerne truffet på podiet ud fra juryens afgørelser – og ikke de to øvrige dommeres. De øvrige 25 points kommer fra afgørelserne truffet under udførelsen af de øvrige pligter, dvs. udstyrskontrol, indvejning og inspektion af podiet.
- g. Skal udpeges af det nationale forbund til formanden for Teknisk Komité og dommerregistratoren tre måneder forud for eksaminationen. Grundlaget for en udpegelse bør være følgende:
 - i. Kandidatens kompetence som dommer.
 - ii. Tidligere status som kategori II dommer.
 - iii. Villighed til at være disponibel som dommer ved fremtidige internationale begivenheder.
 - iv. Kendskab til det engelske sprog
- h. Det kræves af en kategori I-kandidat, at han taler tilstrækkeligt godt engelsk til at kunne gøre sig forståelig i tilfælde af en tvist - især hvis han bliver bedt om at tage fuldt del i juryarbejdet.

Eksaminatorerne afgør, om kandidaten er kvalificeret på dette område. Hvis en kandidat består sin kategori I-prøve, men ikke kan tale engelsk, vil vedkommende blive regional kategori I-dommer og kan kun sidde i juryen ved et kontinentalt stævne eller ved nationale stævner.

21. Udvælgelsen af en kandidat m.h.p. en eksamination under IPF er underkastet følgende kriterier:
- Antallet af modtagne indstillinger.
 - Antallet af de til rådighed værende eksaminationssteder.
 - Det løbende behov for kategori I dommere i de forskellige nationer.
22. Prøveproceduren er som følger.
- Kategori II
 - En skriftlig/computer eksamination på engelsk vil først finde sted, når der har været afholdt et grundigt og omfattende kursus med gennemgang af reglerne under ledelse af en godkendt kategori I dommer, som er blevet udnævnt til hovedeksaminator af IPF's Tekniske Komité og dommerregistratoren.
 - En praktisk eksamination efterfølger den skriftlige/computerprøve under en konkurrence, hvor kandidaten skal være sidedommer og pådømme i alt 100 løft, hvoraf de 40 skal være i squat. Kandidaten skal i dette tidsrum nøje vurderes af juryen og skal opnå en score på mindst 85 % i alle sine afgørelser sammenlignet med et flertal af bedømmernes vurdering. Heri indgår dommerens kompetence med hensyn til at håndtere de øvrige opgaver som indvejning og udstyrskontrol. Prøven begynder med 1.rundeforsøgene. Den skriftlige/computerprøve og praktiske kategori II prøve vil kun blive afholdt i forbindelse med internationale eller regionale mesterskaber.
 - Kategori I
 - Der vil blive afviklet en praktisk prøve og en skriftlig/computerprøve for en kandidat ved verdensmesterskaber (med undtagelse af VM i bænkpres), kontinentale mesterskaber, regionale mesterskaber. Kandidaten vil blive nøje vurderet af juryen. Ansøgeren skal opnå en score på mindst 90 % i alle sine afgørelser sammenlignet med et flertal af jurymedlemmernes vurdering inklusive kandidatens kompetence m.h.t. at varetage alle andre opgaver som udstyrskontrol, indvejningsprocedure m.v. Bedømmelsen begynder med 1.forsøgene.
23. Eksaminationsgebyret skal betales til IPF's kasserer før eksaminationen. Alle prøvens scoringsark skal udfyldes af den/de eksaminerende dommer(e). Når prøven er slut, skal kandidaten orienteres om prøvens resultat. De udfyldte scoringsark skal sammen med eksaminationsgebyret sendes til dommerregistratoren.
24. Efter at have modtaget prøvens resultater skal dommerregistratoren informere kandidatens nationale forbundssekretær om resultaterne og sende de dertil hørende beviser om beståelse af prøven m.v. til kandidaten.
25. En kandidat, som skal op til en praktisk prøve, vil blive eksamineret af juryen (til kat. 1) eller den/de udpegede eksaminerende dommer(e) (til kat. 2), som afgør, om kandidaten består eller dumper.
26. En dommers forfremmelse gælder fra den dag, hvor han har bestået prøven.
27. Kandidater, som ikke består prøven, kan tage en omprøve ved det samme mesterskab og skal betale ny prøveafgift.
28. Registrering:

- a. Alle dommere skal genregistreres i IPF, for at de kan opretholde deres nuværende kvalifikationer og på et passende niveau.
 - b. Genregistreringen skal finde sted den 1. januar hvert olympisk år.
 - c. Den tekniske sekretær ved en international konkurrence skal indsende en liste som Excel-fil til IPF's dommerregistrator indeholdende de deltagende dommere umiddelbart efter konkurrencen.
 - d. Det er dommerens eget nationale forbunds ansvar at indsende det nødvendige registreringsbeløb på 50 EURO til IPF's kasserer sammen med en kort oversigt over de internationale og nationale dommeropgaver, han har haft i den foregående registreringsperiode, til IPF's dommerregistrator
 - e. En dommer, som ikke har været aktiv i en fireårs periode eller undlader at lade sig genregistrere, mister sin ret til at fungere som dommer. Han vil da skulle tage nye prøver.
 - f. Et dommerkort, som er blevet udstedt mindre end 12 måneder før de olympiske lege, skal først fornys det efterfølgende olympiske år pr. 1. januar.
29. IPF's dommerregistrator skal sende hvert nationale forbund følgende:
- a. En liste over nuværende dommere med korrekt registrerede kreditiver. Opdateres hvert år.
 - b. En liste over de dommere, som skal lade sig genregistrere for at bevare deres kreditiver.
30. Internationale dommere, både kategori 1 og 2, skal have bedømt mindst to internationale, tre-kamp eller bænkpres, og to nationale styrkeløftmesterskaber i fireårsperioden mellem de olympiske år for at kunne blive genregistreret.

JURYEN OG DEN TEKNISKE KOMITE

Jury

1. Ved verdensmesterskaber og kontinentale mesterskaber udpeges der en jury, som skal præsidere over konkurrencerne.
2. Juryen skal bestå af tre eller fem kat. 1 dommere, og hvis der ikke er et medlem af Teknisk Komité til stede, skal den med størst anciennitet blandt de tre eller fem udpeges som formand for juryen. Der vil kun blive anvendt en femmandsjury ved World Games eller mændenes eller kvindernes åbne mesterskaber i styrkeløft.
3. Jurymedlemmerne skal alle være fra forskellige nationer med undtagelse af formanden for IPF og formanden for Teknisk Komité.
4. Juryens funktion er at sikre, at de tekniske regler anvendes korrekt.
5. Under konkurrencen kan juryen ved flertalsafstemning udskifte enhver dommer, hvis afgørelser efter juryens mening er inkompetente. Pågældende dommer skal forud for udskiftningen have modtaget en advarsel.
6. Dommernes upartiskhed kan ikke betvivles, men en dommerfejl kan begås i god tro. I sådan et tilfælde skal dommeren have lov til at forklare årsagen til den dom, som er skyld i advarslen.
7. Hvis der stiles en protest til juryen mod en dommer, skal dommeren straks informeres om protesten. Juryen bør ikke unødvendigt stresse dommerne på podiet.
8. Hvis der begås en alvorlig dommerfejl, som ikke er i overensstemmelse med de tekniske regler, kan juryen træffe de nødvendige foranstaltninger til at rette fejlen. Efter deres skøn kan de give løfteren et yderligere forsøg.

9. Kun i ekstreme situationer, hvor der er sket en tydelig eller grov dommerfejl, kan juryen efter samråd verbalt eller elektronisk med dommerne og efter enstemmig beslutning i en jury med 3 medlemmer og efter
10. flertalsbeslutning i en jury med 5 medlemmer ændre en afgørelse. Kun dommerafgørelser, der er truffet med stemmerne 2-1, kan vurderes af juryen. Genafspilning af løftet kan følges via det officielle kamera med henblik på at træffe en beslutning.
11. Udvælgelsen af løftere til dopingkontrol skal altid foretages af CCES.
12. Medlemmerne af juryen skal placeres, så de sikres frit syn over konkurrencen.
13. Før hver enkelt konkurrence skal formanden for juryen klart sikre sig, at medlemmerne af juryen har et indgående kendskab til deres funktion og til alle nye bestemmelser, som ændrer eller supplerer reglerne i den verserende udgave af regelsamlingen.
14. Hvis der spilles musik i forbindelse med løftningen, bestemmer juryen styrken. Musikken skal standse, når løfteren tager fat i vægten ved squat og bænkpres, og i dødløft, når løfteren begynder på løftet.
15. Dommerkortene skal underskrives ved vægtklassens afslutning.

IPF's tekniske komité

1. Består af en formand, som skal være en kat. 1 dommer valgt af generalforsamlingen, og op til ti medlemmer fra forskellige nationer udpeget af IPF's bestyrelse i samråd med formanden for Teknisk Komité – samt en repræsentant for trænere/løftere.
2. Har til opgave at undersøge alle krav og forslag af teknisk art, som tilsendes IPF fra de tilsluttede forbund.
3. Udpeger overdommeren og sidedommerne samt juryen ved verdensmesterskaber. Kan også udnævne dommere, som er til stede, men som ikke er blevet nomineret af deres forbund, men står til rådighed, hvis der mangler dommere. **Nationale dommer må blive udpeget som teknisk kontrollør.**
4. Træner og instruerer de dommere, som ikke har nået internationalt niveau endnu, og reeksaminerer dem, som allerede har nået det niveau.
5. Informerer IPF's generalforsamling, formanden og generalsekretæren via dommerregistratoren om hvilke dommere, som er kvalificerede til at dømme efter en eksamen eller en reeksamination.
6. Afholder kurser for dommere før enhver større konkurrence, som f.eks. verdensmesterskaberne. Udgifterne i forbindelse med disse kurser eller prøver dækkes af det arrangerende forbund.
7. Kommer med forslag til IPF's generalforsamling angående ophævelse af en international dommers dommerkort, når dette skønnes nødvendigt.
8. Udsender via bestyrelsen materiale af teknisk art, som har med træningsmetoder og udøvelsen af styrkeløft på konkurrenceplan at gøre.
 - a. Er ansvarlig for at inspicere alt konkurrence- og personligt udstyr, sådan som det er defineret i regelsamlingen, og udstyr, som er blevet indsendt af forskellige fabrikanter med det ene formål at kunne bruge ordene "Godkendt af IPF" i deres kommercielle annoncer. Hvis den tilsendte artikel/de tilsendte artikler overholder de gældende IPF-regler og bestemmelser, og IPF's bestyrelse er enig med Teknisk Komité om beslutningen, skal der opkræves et gebyr for hver artikel af IPF's bestyrelse, og derpå vil der blive udstedt et godkendelsescertifikat af Den tekniske Komite.
 - b. Ved hvert års afslutning skal der sendes et fornyelsesgebyr, hvis størrelse afgøres af IPF's bestyrelse, for hver artikel til IPF m.h.p. en fornyelse af certifikatet. Hvis der er

blevet ændret på designet, skal artiklen indsendes til Den tekniske Komité igen m.h.p. kontrol og fornyelse af certifikatet.

- c. Hvis fabrikanten på et eller andet tidspunkt, efter at godkendelsescertifikatet er blevet udstedt, ændrer design på det konkurrence- eller personlige udstyr, som tidligere var indsendt m.h.p. godkendelse, og det ikke længere imødekommer gældende IPF-regler og bestemmelser, skal IPF tilbagekalde godkendelsen. IPF vil ikke udstede et nyt certifikat, før ændringerne i designet er blevet rettet, og artiklen eller artiklerne er blevet indsendt til Den tekniske Komité til ny kontrol.

VERDENS- OG INTERNATIONALE REKORDER

Internationale konkurrencer:

1. Der kan kun sættes verdensrekorder og internationale rekorder ved ovennævnte mesterskaber. Dvs. ved mesterskaber, som er sanktionerede og anerkendte af IPF, og verdensrekorder og internationale rekorder accepteres uden vejning af vægtstangen eller løfteren, forudsat at løfteren er blevet korrekt indvejet før konkurrencen, og at dommerne eller Teknisk Komité har kontrolleret vægten på vægtstangen og skiverne før konkurrencen. Mændenes og kvindernes 40-49 rekorder, som er højere end de tilsvarende åbne rekorder, vil blive betragtet som åbne rekorder. Mændenes og kvindernes 50-59 rekorder, der overgår de tilsvarende i 40-49 aldersgruppen, vil blive betragtet som rekorder i 40-49 og i åben klasse, hvis de er højere end denne klasses rekorder. Mændenes og kvindernes 60-69 rekorder, som er højere end de tilsvarende i 50-59, vil stå som rekorder i 50-59 og i 40-49 og åben klasse, hvis rekorderne er højere end i disse kategorier. Mændenes og kvindernes rekorder i 70+ følger same regler. På same made vil subjuniorrekorder, der overgår juniorenes, blive betragtet som juniorrekorder og evt., hvis høje nok, som rekorder i åben klasse. Junior (19-23) rekorder vil på same made betragtes som åbne rekorder, hvis de overgår dem. – Fra begyndelsen af 2021 vil der blive registreret World Game-rekorder. Rekorderne skal registreres i henhold til den kropsvægtkategori, som atleten tilhører i henhold til sin vægt. Standardrekorderne vil være de samme som verdensrekorderne i styrkeløft pr. 14.7.2021 2.
2. Kravene til godkendelse af en verdensrekord og international rekord er følgende:
 - (a) Den internationale konkurrence skal afvikles under godkendelse fra IPF.
 - (b) Enhver af de udøvende dommere skal være i besiddelse af et gangbart internationalt IPF-dommerkort og være medlem af et nationalt forbund, som er tilsluttet IPF. Der skal være dommere fra tre forskellige nationer på podiet, og der skal være en jury på tre personer.
 - (c) Om dommerne fra alle medlemslandene gælder det, at de handler i god tro og på kompetent vis.
 - (d) Kun stænger, skiver og stativer, der er på IPF's liste over beklædning og udstyr, som på pågældende tidspunkt er godkendt til brug ved IPF-sanktionerede stævner, må bruges til at sætte verdensrekorder og internationale rekorder.
 - (e) Rekorder i individuelle løft kan kun sættes, hvis der er blevet opnået en total i trekamp. Bænkpresrekorder sat i enkeltdisciplinen bænkpres under en trekampskonkurrence skal ikke efterfølgende have en total, men der skal gøre et reelt forsøg (bona fide) både i squat og dødløft.
 - (f) I tilfælde af, at 2 løftere anmoder om samme vægt for at sætte en ny rekord i et individuelt løft, og hvis den første løfter på sit lodtrækningsnummer slår rekorden, vil computersekretæren lægge 0,5 kilo oveni forsøget, for at der kan gøres krav på rekorden. (hvis det da ikke er et multiplum af 2,5). Den, som først slår rekorden, er indehaver af rekorden.
 - (g) En ny rekord er kun gyldig, hvis den overgår den tidligere med mindst 0,5 kg.

- (h) Hvis en løfter forsøger at sætte en verdensrekord i dødløft og sættes til at løfte sidst i runden som følge af en protest, skal de tilbageværende løftere i gruppen, som vil sætte en verdensrekord, øge deres forsøg med 0,5 kg. Hvis flere end én løfter forsøger at sætte en verdensrekord i samme disciplin, og en løfter får et nyt forsøg som følge af en protest, skal løfteren efterfølge sig selv.
- (i) Alle rekorder, som sættes i henhold til ovennævnte vilkår, skal godkendes og registreres.

3. Verdensrekorder og internationale rekorder i enkeltdisciplinen bænkpres kan sættes ved et hvilket som helst mesterskab i enkeltdisciplinen bænkpres eller som i (a) nedenfor. De samme kriterier gælder for alle verdens- og internationale rekorder i styrkeløft.

- (a) Hvis en løfter slår bænkpresrekorden i enkeltdisciplinen bænkpres, mens han deltager i et trekampstævne, har han ret til rekorden i enkeltdisciplinen bænkpres, hvis han tager bona fide-forsøg i squat og dødløft.
- (b) Hvis en løfter i en konkurrence i enkeltdisciplinen bænkpres slår den gældende rekord i bænkpres i trekamp, kan han ikke gøre krav på rekorden inden for trekamp.

IPF-regler for klassisk styrkeløft (Raw/uden udstyr)

Personlig beklædning

Dragter

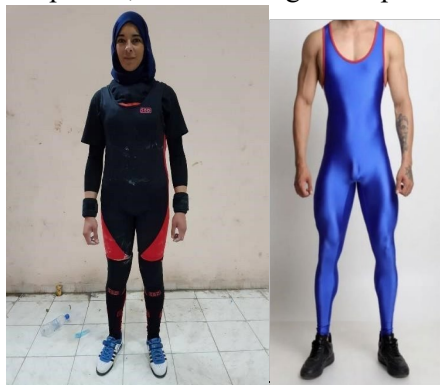
Ikke-understøttende

En ikke-understøttende løftedragt skal anvendes i konkurrencer, som betegnes som klassisk/Raw og må også gerne anvendes i konkurrencer, som betegnes som udstyrskonkurrencer (hvor en understøttende dragt gerne må anvendes i stedet). Dragtens stropper skal altid bæres over skuldrene ved alle løft i alle konkurrencer.

Kun ikke-understøttende dragter fra fabrikanter, som er godkendt på "Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF konkurrencer" må anvendes i konkurrencer. Yderligere skal godkendte ikke-understøttende dragter fra godkendte fabrikanter overholde alle specifikationer i IPF's tekniske regler, og ikke-understøttende dragter fra godkendte fabrikanter, som ikke overholder IPF's tekniske regler, må ikke anvendes i konkurrence.

Den ikke-understøttende dragt skal overholde følgende specifikationer:

- (a) Dragten skal være i ét stykke og skal passe til kroppen, uden at den sidder løst. "Løfterne må gerne iføre sig en singlet med lange ben. ~~Det er tilladt at bære knævarmere uden på singlettens ben, men ikke under.~~ Bemærk, at TC skal kontrollere, at der ikke anvendes knævarmere under singlettens ben.
- (b) Dragten skal udelukkende bestå af stof eller et syntetisk tekstilmateriale, så dragten ikke giver støtte til løfteren under udførelsen af løftet.
- (c) Dragten skal bestå af ét lag, bortset fra et dobbelt lag stof på op til 12 x 24 cm i skridtet.
- (d) Dragten skal have ben med et minimum på 3 cm og et maksimum på 25 cm fra toppen af skridtet ned langs indersiden af benet, og målingen skal ske af løfteren i stående position.
- (e) Dragten må påføres logos og emblemer
 - af den godkendte fabrikant
 - af løfterens nation
 - af løfterens navn
 - i henhold til reglerne om sponsorlogos
 - i nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende også af løfterens klub eller individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.



~~T-shirt~~

Alle løftere skal bære en T-shirt under løftedragten i squat, bænkpres og dødløft. Den eneste undtagelse for disse krav er, at man må bruge en understøttende trøje, hvor denne er tilladt, i stedet for en T-shirt. Jævnfør ”Understøttende trøje” nedenfor. En kombination af T-shirt og understøttende trøje er forbudt.

T-shirten skal overholde følgende specifikationer:

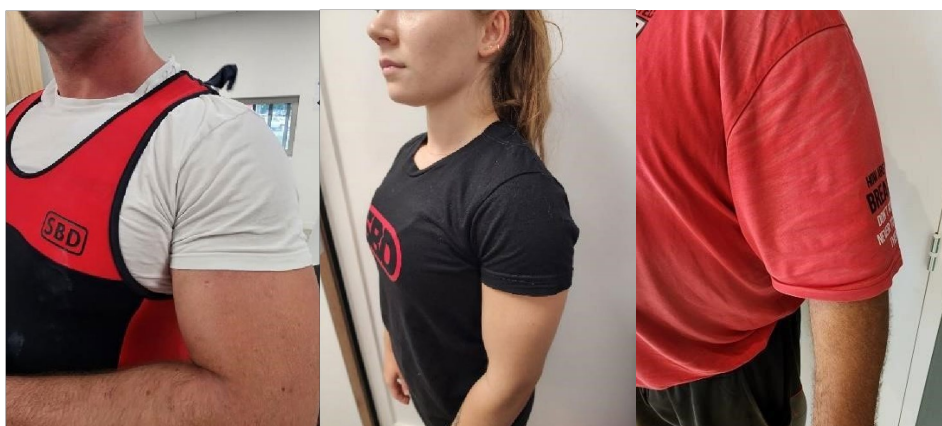
- (a) T-shirten skal udelukkende bestå af stof eller et syntetisk tekstilmateriale og må ikke helt eller delvis
- _____ indeholde gummi eller lignende strækmateriale, forstærkede søm eller lommer, knapper, lynlås eller _____ andet end en rund halsudskæring.
- (b) T-shirten skal have ~~tætsiddende, figursyede~~ ærmer. Disse ærmer skal slutte neden for løfterens _____ deltoideus og må ikke gå ned til eller forbi løfterens albue. Ærmerne må ikke skubbes eller rulles op _____ på deltoideus, når løfteren konkurrerer. Se nedenfor.
- (c) Skjorten kan være ensfarvet eller flerfarvet uden logoer eller mærker, eller have logo eller mærke, _____ som viser:

- Løfterens nation
- Løfterens navn
- Løfterens region
- i henhold til reglerne om sponsorlogos
- i nationale konkurrencer og stævner på lavere niveau udelukkende: Også af løfterens klub eller _____ individuelle sponsor, hvis dette logo ikke på anden vis er godkendt af IPF.

_____ YES

_____ YES

_____ NO



Underbukser:

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

Sokker:

Der må bæres sokker.

- (a.a) De må have enhver farve/alle farver og fabrikantens logo.
- (a.b) De må ikke være så lange, at de berører knæbind eller knæbeskyttere.
- (a.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.
- (a.d) Der må gerne bæres sokker i skinnebenlængde for at beskytte skinnebenene i dødløft.

Bæltet:

Konkurrenceedeltagerne må gerne benytte et bælte. Når det bruges, skal det bæres uden på løfte-
dragten. Kun bælte fra fabrikanten, som er godkendt på "Liste over godkendt beklædning og ud-
styr til brug i IPF konkurrencer", må bruges.

Materiale og konstruktion:

- (a.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.
 - (a.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.
 - (a.c) Spændet skal være fastgjort i den ene ende af bæltet ved hjælp af lædersøm og/eller
ved syning.
 - (a.d) Der må anvendes et én- eller togrenet spænde eller "quick release".
 - (a.i.e) Der skal fastgøres en strop tæt ved spændet ved hjælp af lædersøm og/eller syning.
 - (a.i.f) Bæltet må have en eller to farver eller være flerfarvet uden logo eller kan have logo eller
emblem af:
 - løfterens nation
 - løfterens navn
 - være i overensstemmelse med reglerne i "Sponsorlogoer"
 - løfterens klub eller individuelle sponsor, men kun ved nationale konkurrencer og stævner på lavere
niveau, hvis logoet eller emblemet ikke på anden vis er godkendt af IPF.
- 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 indendørs sportssko, sportsstøvler, vægtløfnings- og styrkeløftsko eller dødløftslippers. Med sportssko menes indendørs sportssko.
- (b) Ingen del af undersiden må være højere end 5 cm
- (c) Undersiden skal være flad, dvs. uden tilbygninger, uregelmæssigheder eller bearbejdning af standardudgaven. (d) Løse såler, som ikke er en del af den fabrikerede sko, må højst være 1 cm tykke.
- (e) Sokker med en ydre gummisål må ikke anvendes i disciplinerne squat, bænkpres og dødløft.

Støttebind:

- a.i.1. Der må anvendes håndledsbind i henhold til IPF's godkendte liste.
- a.i.2. Gængse kommercielle svedebånd må anvendes, når de ikke er over 12 cm i bredden. En kombination af svedebånd og håndledsbind er ikke tilladt.
- a.i.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.
- a.i.4. Muslimske kvinder må bære en Hijab hovedbeklædning, når de løfter.

Knævarmere

Det er tilladt løfteren at bruge knævarmere i form af cylindere af neopren om knæene under udførelsen af ethvert løft i konkurrencen. Knævarmere må ikke anvendes andre steder end på knæene. Der må ikke anvendes knævarmere i kombination med knæbind i henhold til reglen om knæbind nedenfor.

Kun knævarmere, som er opført på "Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF konkurrencer", må anvendes i konkurrence. Yderligere skal alle knævarmere fra godkendte fabrikater opfylde de øvrige specifikationer i IPF's tekniske regler, og knævarmere, som ikke overholder IPF's tekniske regler, må ikke bruges i konkurrencer.

Knævarmere skal overholde følgende specifikationer:

- (a) Knævarmerne skal være konstrueret af et enkelt lag neopren eller overvejende af et enkelt lag neopren plus et ikke støttende enkelt lag stof over neoprenet. Det ikke støttende stof må have søm og være fastsyet på neoprenet. Hele konstruktionen af knævarmeren skal være sådan, at den ikke giver nogen mærkbar støtte eller fjedereffekt for løfteren.
- (b) Knævarmeren må have en maksimal tykkelse på 7 mm og en maksimal længde på 30 cm
- (c) Knævarmere må ikke have nogen yderligere stropper/spænder, Velcro, træk-snore, polstring eller noget tilsvarende støtteelement, hverken indeni eller udenpå. Knævarmere skal være (d) sammenhængende cylindere uden huller i neoprenet eller i noget af overtræksmaterialet.
- (e) Når løfteren har knævarmere på i konkurrence, må de ikke være i kontakt med løfterens dragt (**undtaget ved brug af langbenet singlet**) eller sokker og skal centrereres over knæleddet.

Tommelfingrene

Der må være to lag medicinsk tape rundt om tommelfingrene.

Inspektion af det personlige udstyr i klassiske styrkeløftkonkurrencer

I klassiske styrkeløftkonkurrencer skal løfteren forevise alle genstande af det personlige udstyr over for de dommere, som står for indvejningen for denne klasse—under indvejningen. Alle de genstande, som ikke overholder specifikationerne i det tekniske reglement, eller som af dommerne betragtes som snavsede eller iturevne, vil blive afvist, og løfteren får muligheden for at finde og indlevere alternativt udstyr. Under konkurrencen skal den tekniske kontrollant også kontrollere løfterens udstyr i opvarmings- og forberedelsesområdet og skal afvise alt udstyr, som ikke overholder kravene. Den tekniske kontrollant skal også afvise knævarmere, som iføres med assistance fra en anden person eller ved brug af plastposer, smøremiddel osv. Hvis en løfter kommer ind på podiet og udfører et løft iført udstyr, som ikke overholder kravene i det tekniske reglement, skal dommerne handle i overensstemmelse med reglerne ang. ”Dommere punkt 6 (d)”.

Dommerne og den tekniske kontrollør skal i deres respektive vægtklasse møde frem 5 minutter før starten på udstyrskontrollen.

Sponsorlogo

Ud over de fabrikanters emblemer og logoer, som findes i ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPFkonkurrencer”, kan en nation eller løfter sende en ansøgning til IPF's generalsekretær om at få godkendt yderligere et logo eller emblem til brug på ejendele eller det personlige udstyr, som kun gælder for pågældende løfter eller nation. Der skal betales en afgift, som besluttet af IPF's bestyrelse. IPF kan via bestyrelsen godkende et logo eller et emblem, men forbeholder sig ret til at afvise en ansøgning, hvis logoet eller emblemet er uforeneligt med nogen af IPF's kommercielle interesser eller ikke lever op til IPF's normer for god smag. IPF's bestyrelse har også ret til under godkendelsen af en ansøgning at begrænse størrelsen eller ændre placeringen af logoet/emblemet på en enhver genstand af det personlige udstyr. Tilladelsen gælder fra godkendelsesdatoen og resten af året samt det efterfølgende kalenderår. Derefter skal der indsendes en ny ansøgning, og der skal betales en ny afgift, for at logoet/emblemet stadig kan være godkendt. De logoer og emblemer, som godkendes i henhold til denne regel, skal oplistes i et tillæg til ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF konkurrencer”. Ligeledes skal IPF's generalsekretær sende et godkendelsesbrev til ansøgeren, som viser det godkendte logo/emblem med godkendelsesdatoen og eventuelle begrænsninger, da dette brev bliver gældende bevis over for dommerne ved konkurrencerne.

Der må kun anvendes logo eller emblem fra fabrikanter, som ikke står på ”Liste over godkendt beklædning og udstyr til brug i IPF konkurrencer” og heller ikke er med på tillægget over godkendte logoer og emblemer, hvis logoet eller emblemet er trykt eller broderet og ikke måler over 5 cm x 2 cm i størrelsen.

TRÆNERENS ANSVAR

1. Formålene med trænerens ansvar

- At sikre succesrig coaching af deres løftere på internationalt niveau, at opmuntre til deltagelse i styrkeløft og at hjælpe hver løfter til at opnå de bedste resultater ud fra deres potentiale.

2. Hvad er trænerens ansvar?

- Træneren har mange pligter i forbindelse med ovennævnte mål. Han/hun skal have en stærk karakter og en disciplineret adfærd til enhver tid. Han/hun må altid optræde som leder.

3. Som træner skal du sikre følgende:

- Antallet af trænere fra hver nation for hver løftergruppe i opvarmningsområdet:
- løfter = 3 trænere
- løftere i samme gruppe = 3 trænere
- løftere i 2 forskellige grupper (f.eks. A og B gruppe = 5 trænere
- løftere i samme gruppe = 5 trænere
- løftere i to forskellige grupper (f.eks. A og B gruppe) = 6 trænere
- løftere = 6 trænere hvilket er det maksimale antal tilladte trænere
- Antal trænere i hver løftergruppe i forberedelsesområdet:

Antal trænere i hver løftergruppe i forberedelsesrummet

- Udstyrsløft:
 - 1 løfter = 2 trænere
 - 2 løftere = 4 trænere
 - 3 løftere = 5 trænere
 - 4 løftere = 6 trænere, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere
- Klassisk styrkeløft:
 - 1 løfter = max. to trænere i én gruppe
 - 2 løftere = max. to trænere i én gruppe
 - 3 løftere = max. to trænere i én gruppe
 - 3 løftere = max. tre trænere i to grupper
 - løftere = max. fire trænere i to grupper, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

4. Stævnearrangørerne skal sørge for en observationszone for trænerne i forberedelsesområdet (hvor der lægges bind på) med en TV-skærm med link til podiet, så trænerne kan følge løftene, og hvis dette ikke er muligt, skal der være en observationszone bag speakerbordet, så trænerne kan følge løftningen.

5. Cheftræneren skal sikre, at der kun er én træner, som følger med løfterne til coaching-området, og at de er klædt på i henhold til reglerne.
6. Trænerne og løfterne opførsel i opvarmnings- og forberedelsesområdet er cheftrænerens ansvar.
7. Cheftræneren skal sikre, at hver trænerassistent modtager et emblem med foto for at få adgang til opvarmnings-, forberedelses- og løfteområdet.

8. Cheftræneren skal med arrangøren aftale en fast træningstid for sit hold.
9. Cheftræneren skal sikre, at alt udstyr, som anvendes under træningen sættes tilbage på stativerne, at podiet efterlades pænt og rent, og at der ryddes op i træningsområdet (intet affald). Det samme gælder efter konkurrencen.
10. Cheftræneren skal ved indvejningen sikre, at løfterne fremviser flg. Til dommerne: Appendix 2, løfterprofil og pas.
11. Cheftræneren skal ved udstyrskontrollen sikre, at løfternes udstyr er i overensstemmelse med IPF's tekniske regler.
12. Cheftræneren og trænerassistenterne skal i opvarmnings-, forberedelses- og løfteområdet anerkende kravet om overholdelse af IPF's antidopingregler.
13. Cheftræneren er ansvarlig for at sikre, at der ikke er familiemedlemmer eller børn til stede i opvarmnings-, og forberedelsesområdet.
14. Cheftræneren skal sikre, at løfterne er klar til at komme ind på podiet, når deres navne råbes op, til sejrseremonien.
15. Enhver form for indtag af alkohol i opvarmnings- og forberedelsesområdet af cheftræneren, assistenttrænerne og deres løftere er strengt forbudt. Under ingen omstændigheder kan nogen som helst, der er påvirket af alkohol, på noget tidspunkt opholde sig i opvarmningsområdet. Cheftræneren skal sikre overholdelse heraf.
16. Kvalificerede trænere/løftere: De nominerede trænere skal være medlem af det nationale styrkeløftforbund. Hvert nationalt forbund har ret til at lave deres egne regler og fremgangsmåder for dets trænere og landsholdsløftere.
17. Fotos og film: I opvarmningsområdet er det for nogle løftere nødvendigt at se deres løft på video for fuldt ud at kunne forstå de mindre korrektioner, som det er nødvendigt foretage. Dette letter kommunikationen mellem træner og løfter og kan ske på flere niveauer.
18. Jeg anerkender, at jeg har læst og forstået ovenstående. Jeg forstår, at misbrug af disse forventninger vil udsætte mig for en disciplinærsag fra IPF's "Disciplinary Committee, eller i henhold til stk. 10 ovenfor som specificeret af IPF's antidopingregler