

## Briefing til dommerne før en konkurrences start (IPF 3. marts 2011)

Opdateret af dommerudvalget i DSF 1/10-2024

Før konkurrencen starter, skal den tekniske kontrollant og dommerne instrueres af et medlem af Den tekniske Komité, præsidenten for juryen eller et jurymedlem om følgende:

### 1. at løfteren er præsentabel, dvs.:

- Ærmerne på T-shirten er ikke skubbet eller rullet op, og sidder tæt til armen.
- Intet udstyr bæres med indersiden vendt udad
- Bindene overskrider ikke den foreskrevne bredde
- En strop på håndledsbindet må ikke være fastgjort på tommelfingeren
- Bænkpresskjorten skal dække hele deltoïdusområdet

### 2. Squat

Sidedommerne skal holde armen i vejret for at gøre overdommeren opmærksom på f.eks.:

- Løfterens knæ er ikke låste
- Står ikke i oprejst stilling (at løfteren er lettere foroverbøjet, så han ikke taber stangen, er acceptabelt)
- Hænder og fingre holder ikke om stangen, ikke nødvendigvis med tommelfingrene rundt om stangen
- Placeringen på skuldrene er ikke begrænset til nogen bestemt stilling  
Bemærk yderligere:
- Bevægelse af fødderne efter "Racksignalet" er ikke grund til underkendelse
- Det vigtigste under selve løftet er naturligvis, at minimumsdybden svarer til den i de tekniske regler anbefalede

Overdommeren skal bede løfteren "replace" (dvs. lægge stangen "foreløbigt" tilbage i stativet (derfor ikke "Rack")), hvis løfteren ikke har indset, at der er et problem.

Overdommeren skal informere løfteren om årsagen til, at der ikke blev givet signal.

Eventuelt ved hjælp af fagter.

### 3. Bænkpres

Sidedommerne skal holde armen i vejret for at gøre overdommeren opmærksom på f.eks.:

- Løfterens arme er ikke strakte med låste albuer
- Hænder og fingre griber ikke om stangen, og tommelfingrene er ikke placeret rundt om stangen

- Hoved, skuldre og mindst 50 % af sædepartiet er ikke i kontakt med bænken
- Fødderne er ikke fladt placeret på podiet eller blokkene
- Fødderne berører benene på bænken
- Hænderne er placeret uden for 81 cm-mærket

Bemærk yderligere:

- Løfteren må ikke bruge benene, ved at sætte fødderne på bænken, til at opbygge et opspænd i bænkpres. Hvis en løfter gør dette, skal overdommeren bede ham om at rejse sig fra bænken og starte forfra.
- Stangen stopper over brystet (hvis stangen ikke når brystet inden for 3 sekunder, skal der siges "Rack" (dvs. intet nyt forsøg i dette løft)
- Efter at have modtaget signalet "start" 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.
- Når stangen rører brystet, gives ordren "Press" (Jævnfør næste punkt)
- Når stangen tydeligt ligger stille, gives signalet "Press", og det anbefales, at der går 1 sekund med stangen på brystet, så der skabes ensartet sammenhæng og konsekvens
- Ujævn strækning tillades. Samtidig afslutning er ikke påkrævet.
- Stangen skal tilbage til samme position som før startsignalet
- Bevægelse af fødderne giver ikke anledning til underkendelse af løftet, men foden skal være fladt i kontakt med podiet eller blokkene.

Overdommeren skal bede løfteren "replace" (dvs. lægge stangen "foreløbigt" tilbage i stativet (derfor ikke "Rack")), hvis løfteren ikke har indset, at der er et problem.

Overdommeren skal informere løfteren om årsagen til, at der ikke blev givet signal. Eventuelt ved hjælp af fagter.

#### 4. Dødløft

Bevar kontrollen med stangen, men hvis fingrene åbner sig lidt, må dette ikke give anledning til at underkende løftet, så længe stangen ligger fast i håndfladerne, indtil stangen bliver lagt tilbage på podiet.

Hvis stangen går lidt ned ved afslutningen af løftet (når skuldrene kommer bagud), må dette ikke give anledning til underkendelse af løftet.

Hvis løfteren i den tilsyneladende afsluttede stilling ikke er strakt helt ud, gives der efter tre sekunder signalet "Down".

#### 5. Stangen klar/belastet

Stol ikke kun spotterne. Det er dommernes fælles ansvar at sikre den korrekte vægt.

## **6. Rensning af stangen**

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 eller den tekniske kontrollør og ikke spotterne/vægtpå sætterne. I sidste runde i dødløft skal stangen rengøres efter hvert løft og i de to første runder på trænerens eller løfterens forlangende. I al almindelighed imødekommer man en anmodning om at rense stangen.

## **7. Rekordskiver**

Sørg for, at de altid ligger klar og er til rådighed.

## **8. Dommernes fejlkort**

Dommerne markerer, elektronisk på enten den røde, blå eller gul rubrik på skærmen, under hvilken kategorigruppe, de mener løfteren har udført en løfterfejl indenfor.

## **9. Lys**

Ved tekniske problemer, hvor skærme ikke fungerer, bruges flagene. Overdommeren tæller højt til 3 og siger højt marker. Herefter hæver alle dommer det røde eller hvide flag. Efter hævelse af rødt flag hæves herefter det farve kort, som viser hvilken fejkategori løfteres fejl ligger under.

Der må ikke kunne rejses tvivl om dommernes integritet, hvorfor favorisering af egne løftere ikke vil blive tolereret.

## **10. Juryen**

Juryen må kun ændre dommerafgørelser, som er tydeligt forkerte (og kun i delte afgørelser). Hvis juryen skønner, at der er problemer med dommernes afgørelser angående dybden i squat, stangens position i bænkpres, osv., skal dette først bringes til dommernes kundskab for at gøre linjen klar. Hvis denne linje ikke følges, kan juryen reagere og i sidste instans udskifte dommerne.

## **11. Generelt**

Det er ikke muligt at anmode om masterrekorder eller sub-junior/juniorrekorder, som ikke er et multiplum af 2,5 kg ved et åbent mesterskab.

Det signal, som skal gives, når en løfter begår en fejl under løftets udførelse, skal være "rack". Hermed er løftet afsluttet.

Hvis en løfter endnu en gang i startstillingen begår en fejl, skal der gives signalet "rack". "Replace" bruges kun, hvis løfteren inden for 5 sekunder i startstillingen ikke har indset, at der er et problem.

Alle dommerne skal huske at underskrive stævnelisten.

Den tekniske kontrollant skal være til stede under kontrollen af udstyr.

Dommerbøgerne skal lægges på jurybordet, før de indtager deres pladser som dommere.

Det sikres at nyuddannet dommere bliver briefet inden stævnestart og modtager konstruktiv feedback samt vejledning.

**ENHVER TVIVL SKAL KOMME LØFTEREN TIL GODE.**

I Danmark kan stævnelederen eller eventuelt en overdommer stå for ovennævnte briefing.