

# **IPF reglementen interpretatie**

## **Reglementen interpretatie**

### **Algemene regels van powerlifting**

#### **Pagina 3 punt 1 f**

Toevoegen (f)

Als een lifter “uitbomt” bij een van de drie disciplines dan mag hij nog steeds meedoen om een totaal te halen op de volgende onderdelen.

Er moet wel een totaal worden behaald (minima op individuele disciplines zijn te vinden in het gewijzigde punt 12 bij van de wereldrecords) om een wereldrecord te kunnen behalen

#### **Pagina 3 punt 3**

Toevoegen

Het kalenderjaar loopt van 00.00 uur op 1 januari tot 24.00 op 31 december.

#### **Pagina 4 punt 4**

0/60, 0/70 geldt ook voor bankdruk wedstrijden. Er mogen geen wereldrecords geclaimd worden in deze groepen.

#### **Pagina 4 punt 7**

Als lifters van de ene naar de andere gewichtsklasse gaan, alvorens, of gedurende de weging en hebben geen totaal welke past in de groep met het hoogste totaal, dan zullen ze geplaatst worden in de eerste groep.

#### **Pagina 5 punt 6**

De maximaal 5 reserves die zijn toegestaan moeten voorgedragen worden bij de Technical Meeting. Lifters die niet op de lijst staan worden niet toegelaten tot de weging.

#### **Pagina 5 punt 10**

In geval van dat een geselecteerde scheidsrechter (bij de Technical Meeting) om een “onvermijdbare” reden niet in staat is om in die taak te voorzien, dan worden geen team punten in mindering gebracht.

#### **Pagina 5 punt 13**

In plaats van medailles kan er ook gekozen worden voor certificaten voor de afzonderlijke disciplines.

### **Materiaal en specificaties**

#### **Pagina 5 – platform**

Een tapijt heeft zich bewezen als meest effectieve bedekking van het oppervlak van het plankier.

### **Pagina 6 punt 5**

Pluspunt voor rubberschijven. Dit toont indrukwekkend wanneer ze gebruikt worden voor Dames, Junioren en Subjunioren wedstrijden.

### **Kniebuigstandaard – Bankdrukrek - Bank**

De goedgekeurde lijst is te vinden op de website bij “Approved Equipment”.

### **Pagina 7 Lichten**

--- Een systeem, vergelijkbaar met die gebruikt wordt bij gewichtheffen, mag gebruikt worden-----.

Als de “zoemer” klinkt moet de lifter onder de halter blijven en zeker niet loslaten of “dumpen”. Dit is gevaarlijk en kan leiden tot diskwalificatie. Organisatoren van wedstrijden die dit systeem willen hanteren zullen zien dat de wedstrijd hiermee sneller zal verlopen.

### **Pagina 9 Scorebord**

Het scorebord met daarop de eerder omschreven informatie moet voor **iedereen** zichtbaar zijn. En vooral voor de toeschouwers.

## **Kostuum en Persoonlijk Materialen**

### **Pagina 10 T-shirt/ondersteunend shirt**

---Het ondersteunende shirt kan niet lang genoeg zijn om de billen te bedekken--- tijdens de squat.

Alle Shirts moeten de schouderpartij bedekken.

### **Pagina 11 Sokken**

Fabrikantslogo is toegestaan. Sokken met scheenbeenlengte zijn verplicht bij uitvoering van de deadlift. Deze moeten van normale commerciële fabricage zijn en mogen niet in contact komen met kniebandages bij het dragen.

### **Riem**

Letterlijk: Slechts een lus.

Vrije vertaling: De riem mag slechts eenmaal om het lichaam worden geslagen.

Tongue not studded into or bound around belt (deze vertaling is al duidelijk opgenomen in het Nederlandse reglement)

### **Pagina 12 Schoenen**

(a) Onder schoenen dient te worden verstaan: Alleen “indoor”sportschoenen, ----

### **Pagina 13 Inspectie van Kostuum en Persoonlijk Materiaal**

(c) Inspecterende Scheidsrechters dienen een schaar bij zich te hebben. Zij mogen deze actie uitvoeren.

It is to be noticed enz. (deze vertaling is al goed opgenomen in het Nederlandse reglement).

## **Powerlift Disciplines en regels voor de uitvoering**

### **Pagina 14 Squat**

Handen en vingers omvatten het halter. Niet verplicht de duimen om de halter als bij het bankdrukken.

### Pagina 14 Punt 3

De poging is geacht te zijn aangevangen als de lifter de knieën heeft gebogen. Kan niet buigen, Herstrekken, dan dalen.

The bar may--- (is goed vertaald in het nederlandse reglement)

Alleen toevoegen: De 29 mm verplaatsing alleen, is geoorloofd onder de laagst toegestane positie.

### Redenen voor diskwalificatie bij de Squat (punt 4)

Iedere verplaatsing van de voeten: achterwaarts of voorwaarts stappen gedurende uitvoering van de squat. Licht zijwaartse beweging van de voet (acceptabel) wordt gedefinieerd als de breedte van de zool.

### Redenen voor diskwalificatie bij de Squat (punt 7)

Toevoegen: Lifter zal niet worden bestraft als de aanraking de beurt niet vergemakkelijkt heeft.

### Redenen voor diskwalificatie bij de Squat (punt 8)

Licht contact is toegestaan zoals de armen tegen de dijen strijken, als dit de beurt maar niet vergemakkelijkt. Ellebogen tegen de knieën is reden tot afkeuring.

### Pagina 15 Bankdrukken

Punt 2 laatste zin ----gehandhaafd blijven

Toevoegen: dit geldt voor de torso, schouders t/m de billen.

### Pagina 15 Punt 3

Een kleine beweging van de voet is geoorloofd op de blokken en op het plankier. De zool en hiel of gedeelte daarvan moeten in contact blijven met de blokken of plankier. De voet mag zijwaarts de breedte van de schoen verschuiven of voorwaarts of achterwaarts de helft van de schoenlengte. Omhoog brengen van de zool of hiel mag niet.

### Pagina 15 punt 5

(beide wijsvingers moeten binnen de 81 cm merktekens blijven) Machinaal gemarkeerd/getapete merktekens zijn bedekt door de wijsvingers.

-- De lifter moet dan de halter omhoog brengen totdat de armen gestrekt zijn zonder bovengemiddeld buitensporig ongelijke strekking van de armen. Beide armen moeten gezamenlijk/gelijktijdig tot volledige strekking worden gebracht.

Bovengemiddeld wordt omschreven als *(dit moet ik nog even opzoeken, staat niet in mijn woordenboek en is wel belangrijk om dit goed te verwoorden.*

Het hoofd hoeft niet in contact te blijven met de bank maar mag niet over de rand van de bank hangen

### Redenen voor afkeuring van een Bench press (Punt 3)

“Gooien”, Stuiteren en inzakken van de halter in de borst na de stilstand op de borst om de beurt te vergemakkelijken. Een klein beetje inzakken is acceptabel (beter waar te nemen bij de “zwaargewichten”) voordat het halter stilstaat. Als het halter in stilstand is is het onmogelijk om het halter te laten stuiteren. “Gooien” is als de ellebogen neigen te vallen, wanneer heupen en schouders in het spel komen en het halter lijkt te worden getrokken en beweegt licht naar beneden in de borst vlak voordat deze wordt uitgedrukt.

### **Redenen voor afkeuring van een Bench press (Punt 7)**

Aanraking met het halter door de vangers/laders om de beurt te vergemakkelijken. Lifter zal niet worden bestraft als de aanraking de beurt niet vergemakkelijkt heeft.

### **Pagina 16 Deadlift Punt 4**

Als de halter in de eindpositie is beland en de schouders gaan naar achteren zal dit geen reden zijn om de beurt af te keuren. De kleine neerwaartse beweging van het halter nadat de lifter rechtop staat was reden voor veel afgekeurde beurten in het verleden. Dit is nu gerecificeerd.

### **Wegen**

#### **Pagina 17 punt 4**

Toevoegen: Organisatoren van wedstrijden moeten geschikte papieren handdoeken ter beschikking stellen. Ten minste een voor iedere lifter.

#### **Pagina 17 punt 7**

Het is ook beleefd om de hoofdscheidsrechter van de aanvankelijk genomineerde klasse in te lichten van de wijziging. Dit voorkomt dat 2/3 scheidsrechters wachten terwijl de weging gesloten kan worden voor die klasse.

### **Wedstrijdorganisatie**

Volgorde van de wedstrijd

#### **Pagina 21 punt k**

De 1 minuut begint vanaf het moment dat de lichten worden geactiveerd. The Coach zal beslissen wat het volgende gewicht gaat worden en heeft ruim tijd.

#### **Pagina 21 punt i**

Het halter zal geladen worden naar het opnieuw ingediende gewicht en de klok zal gaan lopen. Als de lifter geen extra poging wenst te nemen, dan zal de poging gemarkeerd worden met een X

#### **Pagina 22**

De organisator zal de volgende officials aanwijzen: (f) vangers/laders. Juiste kledingvoorschriften--- de Wedstrijdjury mag , als het klimaat dat vereist, korte broeken, en uniform in kleur toelaten

#### **Verantwoordelijkheden van de Officials zijn:- (a)**

Als het halter is geladen en het plankier is gereed voor de beurt, zal de hoofdscheidsrechter dit aangeven bij de tijd waarnemer die dan meteen de klok zal starten. De speaker zal dan gelijktijdig de naam van de lifter omroepen.

#### **Pagina 23 punt e**

Elke verdere aanpassing aan het rek moet binnen de lifters aangewezen 1 minuut voltrokken worden, tenzij de lifter een standhoogte heeft doorgegeven en er is een foutieve standhoogte aangebracht door de vangers/laders. In geval van foutieve standhoogte (anders als op het standhoogte formulier waarvoor getekend is) zal de klok opnieuw worden ingesteld. Het halter was niet gereed.

**Pagina 23 punt f**

Op verzoek van de hoofdscheidsrechter. Coaches of lifters dienen hun verzoeken neer te leggen bij de hoofdscheidsrechter. Niet de vangers/laders

**Pagina 24 punt 4**

Lifter zullen niet zwachtelen, kleding of Ammonia gebruiken binnen het zicht van het publiek. Uitzondering op deze regel is wanneer locaties zich niet lenen voor afscherming.

**Scheidsrechters****Pagina 27 punt b**

De weegschaal functioneert correct en nauwkeurig (gecertificeerd/ geijkt). Over het algemeen is een (eijkdocument?) nodig waaruit nauwkeurigheid niet ouder dan 6 maanden.

**Pagina 27 punt d**

Het is de taak van de lifter om zich ervan te verzekeren dat alle door hem te dragen kleding en persoonlijk materiaal kritisch te laten onderzoeken door de scheidsrechters. Hoofdbanden, linten, en mondstukken moeten ook aangeboden worden voor kritisch onderzoek.

**Pagina 27 punt 7a**

Het gewicht van het geladen halter komt overeen met het door de speaker omgeroepen gewicht. Het is niet alleen de verantwoordelijkheid van de hoofdscheidsrechter. De taak om zich te verzekeren dat het halter correct geladen is wordt gedeeld door alle 3 scheidsrechters.

**Pagina 27 punt 17**

Elk land mag maximaal 3 scheidsrechters nomineren om te dienen bij de wereldkampioenschappen, plus een scheidsrechter die jury werkzaamheden uitvoert. Dit veelal als er een overschot aan scheidsrechters categorie 1 is. Vaak van het organiserende land

**Pagina 28 punt 18**

Schoenen zoals "trainers" passen niet bij blazer en broek. Alledaagse schoenen dienen gedragen te worden. De jury moet deze regel bijzonder in acht nemen wanneer het plankier scheidsrechters betreft.

**Pagina 28 punt 19 (c)**

Moet het Categorie 2 examen voltrekken op een wereldkampioenschap, continentaal kampioenschap, Regionaal wedstrijd, Internationaal toernooi, Nationaal Kampioenschap of nationaal evenement?. Het is de laatste jaren gewenst om het categorie 2 examen af te nemen op nationale Kampioenschappen of nationale evenementen. Dit in verband met het ontbreken van een taalbarrière.

**Pagina 29 punt 32**

Het is belangrijk dat de kaarten/lijsten worden gesigneerd na de taken om de eisen te verifiëren. Powerlifting volledige wedstrijden. (Vrij vertaald: met Powerlifting wordt bedoeld volledige wedstrijden.). Geen enkele beurten.

## **Jury en Technische Commissie**

### **Pagina 30 Jury 9**

Extreem/Overduidelijk/ Openlijk, zou tot een gemakkelijk vonnis moeten leiden.  
Meerderheidsbesluit

## **Wereld Records**

### **Pagina 32 punt 3 (d)**

Het is de verantwoordelijkheid van de lifter om zichzelf te presenteren na selectie.

### **Alle andere wedstrijden**

Punt 4 (a) Meteen na een succesvolle poging moeten de scheidsrechters het halter wegen en het precieze gewicht noteren. Vanzelfsprekend als het halter en de schijven gewogen zijn voor aanvang van de wedstrijd, is dit niet noodzakelijk.

**BIJ ALLE REGELS WAAR ENIGE TWIJFEL KAN ONTSTAAN BIJ DE  
SCHEIDSRECHTER OF OFFICIAL, MOET IN VOORDEEL VAN DE LIFTER WORDEN  
BESLOTEN.**