

## **Veranderingen in het powerliftingreglement**

### **Algemene regels**

Blz 5 punt 5

Achter de laatste alinea. Met uitzondering van Master kampioenschappen, daar mogen drie extra lifters worden genomineerd bij de dames Master III en de heren Master IV om deel te nemen (alleen) voor de medailles t.b.v hun leeftijdsgroep op basis van de Wilkspunten.

Blz 5 punt 7 allinea 4. De teams inclusief reserves en vermoedelijke deelnemers moeten minimaal 60 dagen enz.

Blz 30 punt O. Een pauze van 20 minuten

### **Scheidsrechters.**

Blz 39 punt 23. A.

Achter de beoordelende scheidsrechters. Het praktijkexamen Cat II dient gehouden te worden samen met een internationaal of regionaal powerliftingkampioenschap.  
Het theoretische examen kan gehouden worden op nationaal niveau.

Blz 40 punt 32

Achter Olympische jaren. Iedere internationale scheidsrechter dient deel te nemen aan Eén scheidsrechters clinic in de periode van vier jaar voor registratie van de internationale licentie.  
Elk jaar zal tijdens wereld en regionale powerlifting wedstrijden zo'n clinic worden gehouden.

### **Jury.**

Blz 41 punt 9 geheel wijzigen in:

Allen bij extreme omstandigheden b.v als de scheidsrechters een duidelijk zichtbare fout maken kan de Jury in overleg met de scheidsrechters. bij meerderheid van stemmen de beslissing herzien.

**Scheidrechters kaarten:** veranderingen

**1 rode kaart**

**SQUAT** dijbenen moet worden benen

**BANKDRUKKEN** de uitroepteken hoort niet achter borstbeen dit moet een stip zijn.

**DEADLIFT 1<sup>e</sup> blok** einde moet eind van de lift zijn.

**3 gele kaart**

**SQUAT** Iedere verplaatsing van de voeten gedurende de uitvoering van de lift, hoewel een minimale verplaatsing van de voeten is toegestaan. ( deze zin was in tweeën maar mag aan elkaar )

Tussen de zin genegeerd worden. Niet instaat zijn een aannemelijke poging te doen ( een spatie)

Tussen de zin de standaards te plaatsen. Het laten vallen of naar beneden laten gaan ( en spatie)

**BANKDRUKKEN.** 2<sup>E</sup> blok : Niet wachten op de signalen van de hoofdscheidsrechter tijdens de lift.

3<sup>e</sup> blok: Iedere verplaatsing van de gekozen positie gedurende de uitvoering van de lift of het loskomen van de hoofd/schouders/billen van de bank, iedere zijdelingse handbeweging aan het halter en iedere voetverplaatsing op het plankier.

5<sup>e</sup> blok: het moedwillig aanraken van de steunen enz,

**DEADLIFT.**

3<sup>E</sup> Blok Al hoewel toegestaan is: de zool zijwaarts te bewegen of de voeten tussen bal en hak te heffen.

Opmerking:

Bij de wereld en internationale records heb ik een foutje gemaakt tijdens de vergadering, door te zeggen dat er geen Wereld en Europese records meer gevestigd kunnen worden tijdens nationale kampioenschappen dit is niet correct.

Wereld en Europese records kunnen op nationaal niveau gevestigd worden op:

De volgende Nationale powerlifting en bankdrukwedstrijden.

Nationale kampioenschappen subjuniores en junioren heren/dames of gecombineerd.

Nationale kampioenschappen senioren heren/dames of gecombineerd.

Nationale Master kampioenschappen heren/dames of gecombineerd.

Allen alleen met een doping controle ,maar dat spreekt voor zich

Het is alleen niet meer mogelijk om buiten deze wedstrijden om records neer te zetten.

Groeten Henk