



**WORLD DRUG-FREE POWERLIFTING FEDERATION  
(WDFPF)**

**Nederlandse samenvatting van de reglementen**

President:

Wim Backelant

Winkelstap 25

België 2900 Schoten (Antwerpen)

Telefoon:0032 -3645 1461

Email [wim.backelant@telenet.be](mailto:wim.backelant@telenet.be)

## **INHOUD:**

- 1) ALGEMENE REGELS...3**
- 2) ANTI-DOPING BELEID...5**
- 3) WEDSTRIJDMATERIAAL & SPECIFICATIES...7**
- 4) WEDSTRIJDKLEDING & PERSOONLIJKE MATERIALEN...9**
- 5) POWERLIFTING DISCIPLINES:  
REGELS VOOR UITVOERING & REDENEN VOOR AFKEUR...15**
- 6) WEEGPROCEDURE...20**
- 7) RONDESYSTEEM...21**
- 8) RECORDS...22**
- 9) SCHEIDSRECHTERS...23**
- 10) JURY...26**

## ALGEMENE REGELS

**A. POWERLIFTING EVENEMENTEN:** De WDFPF organiseert de volgende evenementen:

**SQUAT**  
**BENCH PRESS**  
**DEADLIFT** } **POWERLIFTING** wedstrijden, het **TOTAL** van alle drie disciplines wordt gecombineerd.

**SQUAT**  
**BENCH PRESS**  
**DEADLIFT** } **SINGLE LIFT** wedstrijden, per individuele discipline.

**B. DIVISIES:** De WDFPF erkent de uitvoering van bovengenoemde evenementen in twee divisies:

**UNEQUIPPED** ("RAW", NIET-ONDERSTEUNDEND): ondersteunende kleding is **niet** toegestaan met uitzondering van een riem en polsbandages die aan bepaalde specificaties voldoen zoals vermeld in het hoofdstuk wedstrijd kleding en persoonlijke materialen.

**EQUIPPED** (ONDERSTEUNDEND): ondersteunende kleding is **verplicht** overeenkomstig de specificaties zoals vermeld in het hoofdstuk wedstrijd kleding en persoonlijk materiaal.

### C. COMPETITIE – EVENEMENTEN:

**De WDFPF erkent de volgende kampioenschappen:**

- 1 Wereldkampioenschappen Powerlifting Dames/Heren Open en alle leeftijds- en gewichtsklassen zowel Unequipped als Equipped.
- 2 Continentale (b.v. Europese) kampioenschappen Powerlifting Dames/Heren Open en alle leeftijds- en gewichtsklassen zowel Unequipped als Equipped.
- 3 Regionale (nationale) kampioenschappen Powerlifting Dames/Heren Powerlifting, Open en alle leeftijds- en gewichtsklassen zowel Unequipped als Equipped.
- 4 Internationale Powerlifting toernooien Dames/Heren, Open en alle leeftijds- en gewichtsklassen zowel Unequipped als Equipped.
- 5 Als genoemd bij 1 t/m 4 de Single Lift kampioenschappen (Squat, Bench Press & Deadlift) zowel Unequipped als Equipped.
- 6 Highland Games, MPF (wedstrijden voor medewerkers van Defensie-, Politie- en Brandweer), Strongman/women wedstrijden georganiseerd door de nationale takken van de WDFPF.

Het WK Powerliften vindt plaats in oktober of november en het WK Single Lift in mei of juni.

Het WK Powerliften strekt zich minimaal uit over 2 dagen en het WK Single Lift over minimaal 3 dagen:

Dag 1) Squat, Dag 2) Bench Press & Dag 3) Deadlift.

Tijdens een WK begint de unequipped divisie altijd eerst gevolgd door de equipped divisie.

### LIDMAATSCHAP

- Iedereen die drugs- en dopingvrij is kan lid worden van de WDFPF, ongeacht geslacht, ras, religie, politieke overtuiging en geaardheid.
- Een lifter moet minimaal 3 maanden VOOR EEN INTERNATIONALE WEDSTRIJD lid zijn van een nationale lidstaat van de WDFPF en MINSTENS aan één wedstrijd hebben deelgenomen zodat de federatie de mogelijkheid heeft om een dopingcontrole te kunnen uitvoeren.
- Om aan een WK te kunnen deelnemen moet een lifter verder aan de zogenaamde MINIMA voldoen, dit zijn de minimale eisen die een lifter moet kunnen buigen, drukken of tillen om zich te kwalificeren. Deze staan vermeld op de website van onze federatie.
- Leden van de WDFPF is het niet toegestaan om tevens lid te zijn en/of deel te nemen bij federaties die geen dopingbeleid hanteren. Nationaal kan men aangesloten zijn bij een andere federatie dan de WDFPF (mits deze een WADA dopingbeleid hanteert). Eender welke internationale deelname bij meerdere federaties is niet toegestaan.

## D LEEFTIJD SKLASSEN:

Deelname aan competitie is mogelijk vanaf 14 jaar en ouder.

Lifters zullen tijdens wedstrijden worden ingedeeld in de leeftijdsklasse aan de hand van de leeftijd wat ze op dat moment hebben. Alle resultaten worden tijdens wedstrijden automatisch ook in de open klasse geplaatst.

**SR** nemen enkel deel in de Open categorieën.

Alle andere categorieën nemen deel in de Open en hun eigen leeftijdsklasse.

**OPEN** / vanaf 14 jaar en ouder, geen leeftijdsklasse van toepassing.

**TIENERS (T):** T1 (14-15), T2 (16-17), T3 (18-19).

**JUNIOREN (JR):** vanaf 20 t/m 23 jaar.

**SENIOREN (SR):** vanaf 24 t/m 39 jaar.

**MASTERS (M):** M1 (40-44), M2 (45-49), M3 (50-54), M4 (55-59), M5 (60-64),  
M6 (65-69), M7 (70-74) M8 (75-79), M9 (80-84) en M10 (85-90).

## E GEWICHTSKLASSEN:

### HEREN

GEWICHTSKLASSE	VAN	TOT
52.00 kg		52.00 kg
56.00 kg	52.01 kg	56.00 kg
60.00 kg	56.01 kg	60.00 kg
67.50 kg	60.01 kg	67.50 kg
75.00 kg	67.51 kg	75.00 kg
82.50 kg	75.01 kg	82.50 kg
90.00 kg	82.51 kg	90.00 kg
100.00 kg	90.01 kg	100.00 kg
110.00 kg	100.01 kg	110,00 kg
125,00 kg	110.01 kg	125,00 kg
145.00 kg	125.01 kg	145.00 kg
+145.00 kg	145.01 kg	onbeperkt

### DAMES

GEWICHTSKLASSE	VAN	TOT
44.00 kg		44.00 kg
47.50 kg	44.01 kg	47.50 kg
50.50 kg	47.51 kg	50.50 kg
53.00 kg	50.51 kg	53.00 kg
55.50 kg	53.01 kg	55.50 kg
58.50 kg	55.51 kg	58.50 kg
63.00 kg	58.51 kg	63.00 kg
70.00 kg	63.01 kg	70.00 kg
80.00 kg	70.01 kg	80.00 kg
90.00 kg	80.01 kg	90.00 kg
+90.00 kg	90.01 kg	onbeperkt

## ANTI-DOPINGBELEID

De WDFPF is in 1988 opgericht met als doelstelling het aanbieden van een alternatief platform voor drugsvrije powerlifting competitie. De WDFPF is een federatie die uitdrukkelijk bedoelt is voor **life time drug- & dopingfree** atleten die zich 100% bewust zijn van wat dat principe inhoudt.

De WDFPF hanteert bij dopingpraktijken een **nultolerantiebeleid!**

Alle lifters, coaches of functionarissen van de WDFPF die schuldig bevonden worden aan dopingpraktijken zullen onmiddellijk levenslang geschorst worden en geen tweede kans krijgen. Tevens zullen alle in het verleden behaalde records en titels definitief verwijderd worden.

De volgende overtredingen van de anti-dopingregels vallen onder dopingpraktijken:

(Poging tot) gebruik van een verboden stof of methode door een sporter;

Weigeren van een dopingcontrole of hierbij gebrekkige medewerking verlenen;

(Poging tot) frauderen bij een dopingcontrole;

Bezit van een verboden stof of methode;

(Poging tot) handel van een verboden stof of methode;

Medeplichtigheid (b.v. het toedienen maar ook het aanmoedigen tot een dopingpraktijk);

Verboden samenwerking met personen die veroordeeld zijn wegens dopingpraktijken;

### VERBODEN SUBSTANTIES

De WDFPF volgt hierin de dopinglijst van het Internationaal Olympisch Comité (IOC) en het Wereld Anti Doping Agentschap (WADA). Op onderstaande site kan men inzien welke middelen allemaal verboden zijn

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) De WDFPF behoudt zich het recht voor om hieraan middelen toe te voegen waarvan wordt aangenomen dat deze prestatie bevorderend zijn.

### DOPINGCONTROLE

De dopingcontroles zullen plaatsvinden d.m.v. een urinecontrole waarbij een urinemonster afgenomen zal worden of een andere methode die is goedgekeurd door de WDFPF. De analyses van de testen zullen worden uitgevoerd door een laboratorium dat erkend is door de WADA.

- Tijdens nationale- en internationale wedstrijden is het verplicht om minimaal 10% van de deelnemers te controleren.
- Een dopingcontrole kan uitgevoerd worden door medewerkers van de NADO (Nationale Anti Doping Organisatie) of door functionarissen van de WDFPF zelf. Als de WDFPF deze zelf uitvoert zullen indien mogelijk altijd twee functionarissen van de WDFPF aanwezig zijn tijdens de controle. Als de lifter die getest wordt een ander geslacht heeft dan de twee functionarissen kan er ter assistentie een persoon van hetzelfde geslacht tijdelijk worden aangewezen om te assisteren.
- Een controle op een wedstrijd kan tijdens of na een wedstrijd plaatsvinden maar zal niet voor het begin van een wedstrijd plaats vinden.
- Als men na een wedstrijd huiswaarts gaat terwijl men heeft te horen gekregen dat men een dopingcontrole krijgt – en deze niet afwacht - wordt dat beschouwd als het niet meewerken aan een controle en valt dit onder dopingpraktijken.
- Buiten wedstrijden om (“out of competition”) kan er ook gecontroleerd worden indien daartoe aanleiding is, zonder waarschuwing vooraf aan de betreffende personen.
- Als iemand een gegronde verdenking heeft dat een lid van de WDFPF zich schuldig maakt aan dopingpraktijken kan men dit kenbaar maken bij HET COMMITTEE van het desbetreffende land of bij de WDFPF. Als blijkt dat de verdenking daadwerkelijk gegrond is zullen er initiatieven genomen worden om een dopingcontrole uit te voeren op de van dopingpraktijken verdachte persoon.
- De WDFPF accepteert geen leden die bij andere federaties wegens dopingpraktijken geschorst zijn. De WDFPF kan wel besluiten om nieuwe leden te accepteren die wegens disciplinaire maatregelen geschorst zijn bij andere federaties.
- De WDFPF behoudt zich het recht om zoveel controles uit te voeren – tijdens of buiten competitie – op een bepaald individu als men het naar eigen goeddunken passend vindt.
- De resultaten van zowel de positieve als negatieve dopingtesten zullen gepubliceerd worden op de WDFPF Drugs Test webpagina.

## **EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID GEBRUIK GENEESMIDDELEN EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

Elke lifter is ZELF verantwoordelijk voor de geneesmiddelen en voedingssupplementen die men gebruikt. Lifters moeten zelf controleren of geneesmiddelen wellicht verboden stoffen bevatten die op de dopinglijst staan en supplementen op zuiverheid getest zijn.

Bij het gebruik van geneesmiddelen dient men het volgende in acht te nemen:

- 1) dat de atleet ernstige gezondheidsproblemen krijgt als deze de geneesmiddelen niet neemt.
- 2) het gebruik van medicijnen niet tot een beduidend voordeel zal leiden in de prestaties.
- 3) er geen alternatieve geneesmiddelen of methoden aangewend kunnen worden met hetzelfde therapeutische resultaat die geen verboden stoffen bevatten.

Bij een dopingcontrole moet men altijd kenbaar maken dat men geneesmiddelen gebruikt. Het kan zijn dat men dan retrocatief een TTN moet aanvragen (Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak).

Op onderstaande websites kan men meer informatie vinden of bepaalde geneesmiddelen dopinggeduide stoffen bevatten.

Websites: <http://www.dopinglijn.be> & <https://www.dopingautoriteit.nl/home>

## **JURIDISCHE GEVOLGEN BIJ VASTGESTELDE DOPINGPRAKTIJKEN**

In Nederland wordt dopingbestrijding vooral als taak van de sportwereld gezien, in België wordt dit echter meer als een maatschappelijke taak gezien (waarbij de overheid betrokken is).

Zowel de Nationale Anti Doping Organisatie van de Vlaamse overheid (NADO Vlaanderen), als de WADA en ook de sportfederatie zelf kunnen in België dopingcontroles uitvoeren: binnen wedstrijdverband, onmiddellijk na een wedstrijd, of buiten wedstrijdverband. Al wie in georganiseerd verband in België aan sport doet, van de recreatieve fitnesser of de amateursporter tot de topsporter, kan gecontroleerd worden!

Als een sporter of begeleider schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, zal het Belgisch tuchtorgaan een disciplinaire sanctie opleggen: een schorsingsperiode en/of een boete. **Daarnaast kan ook door de overheid een strafrechtelijk gevolg gegeven worden aan inbreuken tegen de hormonen- en drugswetgeving!!!**

Dit geldt ook voor deelnemers van wedstrijden in België die NIET de Belgische nationaliteit hebben!

## **HET SELECTEREN VAN ATLETEN VOOR DOPINGTESTEN**

Als de WDFPF de controles zelf uitvoert kan dit op basis van de volgende criteria: aanwijzing, prestatie, fysieke kenmerken, ranking, en op vraag van anderen.

## **WEDSTRIJDMATERIAAL & SPECIFICATIES:**

### **PLANKIER:**

Alle lifts dienen uitgevoerd te worden op een plankier dat minimaal 2,5m x 2,5m en maximaal 4,0m x 4,0m is. Hier kan van afgeweken worden op aanwijzing van de hoofdscheidsrechter zolang het platform groot genoeg is voor de lifters om zonder beperkingen hun lifts te kunnen doen en zolang de veiligheid van de lifters en vangers/laders niet in het gedrang komt.

Het oppervlak van het platform moet vlak, degelijk, anti-slip en waterpas zijn en mag niet hoger dan 10cm vanaf de omliggende vloer zijn.

Vereisten voor internationale wedstrijden:

Powerlifting: 1-4 groepen – 1 plankier / vanaf 5 groepen – 2 platforms

Single Lift: 1-12 groepen – 1 plankier / vanaf 13 groepen – 2 platforms

### **HALTERS & SCHIJVEN**

Voor alle powerliftingwedstrijden van de WDFPF mogen alleen halterschijven gebruikt worden die in kilogram geijkt zijn. Het gebruik van halters en schijven die niet aan alle specificaties voldoen maken de wedstrijd en eventueel behaalde records ongeldig. De halters en schijven die aan de specificaties voldoen moeten tijdens de gehele wedstrijd voor alle disciplines gebruikt worden en mogen niet uitgewisseld worden tenzij deze beschadigd zijn, hetgeen door de scheidsrechters zal worden bepaald.

Alleen voor de deadlift mag een halter zonder “center knurl” (ribbelgedeelte in het midden van de halter) gebruikt worden.

Halters die tijdens (inter)nationale wedstrijden worden gebruikt mogen niet verchroomd zijn tussen de kragen(collars) van de halter.

De halter moet recht en goed gekarteld zijn en moet aan de volgende specificaties voldoen:

1. Totale lengte mag niet meer zijn dan 2,2m.
2. De afstand tussen de kragen mag niet meer dan 1,32m en niet minder dan 1,31m zijn.
3. De diameter van de halter mag niet meer dan 29mm en niet minder dan 28mm zijn.
4. Het gewicht van de halter is samen met de sluitmoeren 25kg.
5. De diameter van de schijfopname (sleeves) moet 50-52mm zijn.
6. Er moet op machinale wijze of d.m.v. tape een markering rondom de halter zijn aan weerszijden met een tussenruimte van 81cm.

### **De schijven moeten aan de volgende specificaties voldoen:**

1. Alle schijven die gebruikt worden op nationale of internationale wedstrijden mogen niet meer dan 0,25% afwijken van de erop aangegeven waarde.
2. De boring (het gat) in het midden van de schijf moet maximaal 53mm en minimaal 51mm zijn.
3. De schijven moeten in de volgende reeks beschikbaar zijn;
4. Voor recordpogingen kunnen lichtere schijven gebruikt worden om een haltergewicht te bereiken dat tenmiste 0,5kg hoger is dan het bestaande record.
5. Schijven van 25kg en zwaarder mogen niet dikker zijn dan 6cm; schijven van 20kg en minder die dikker dan 3cm zijn zullen worden beperkt tot één paar schijven per haltergewicht; schijven dikker dan 6 cm zijn niet toegestaan.
6. Alle schijven dienen duidelijk met hun gewicht gemerkt te zijn en dienen zo aan de halter geladen te worden dat de zwaardere gewichten aan de binnenkant en de lichtere gewichten aan de buitenkant in afnemende volgorde geplaatst worden, zodanig dat de scheidsrechters de gewichten van elke schijf kunnen lezen.
7. De eerste en zwaarste schijven aan de halter moeten met het af te lezen gewicht naar binnen geladen worden; de rest van de gewichten met het af te lezen gewicht naar buiten.
8. De diameter van de grootste schijf mag niet meer dan 45 cm bedragen.
9. De kleurcodering van de schijven is als volgt:  
10kg en minder: willekeurige kleur  
15kg: geel  
20kg: blauw  
25kg: rood

## **SLUITMOEREN**

- Moeten altijd tijdens wedstrijden gebruikt worden.
- Moeten 2,5kg wegen, met een maximale afwijking van 0,25%

## **KNIEBUIGREK (SQUAT RACKS)**

De kniebuig staanders moeten een degelijke constructie hebben en maximale stabiliteit bieden.

De constructie moet van dien aard zijn dat de lifters en vangers/laders niet worden gehinderd.

Deze mag uit één deel of twee delen bestaan die de halter in een horizontale positie houden.

De kniebuig staanders moeten zo ontworpen zijn dat ze versteld kunnen worden van een minimum hoogte van 1,0m in de laagste stand tot een hoogte van minstens 1,7m, verstelbaar per 5cm.

## **DRUKBANK**

De bank moet een stevige constructie hebben en maximale stabiliteit bieden en aan de volgende specificaties voldoen:

- a) Lengte: niet minder dan 1,22m, vlak en gelijk.
- b) Breedte: 29-32cm
- c) Hoogte; 42-47,5cm, gemeten vanaf de vloer tot de bovenzijde van de beklede bank zonder deze in te drukken.
- d) De hoogte van de standaards dienen bij verstelbare banken minimaal 82cm en maximaal 100cm te bedragen en bij niet-verstelbare banken minimaal 87cm en maximaal 100cm te bedragen gemeten vanaf de vloer tot de halter in rustpositie
- e) Minumbreedte tussen de binnenkant van de haltersteunen is 1,10m.

## **WARM-UP RUIMTE**

De specificaties van de wedstrijd materialen in de warm-up ruimte moeten hetzelfde zijn of vergelijkbaar met de materialen van het plankier zijn. Halters moeten dezelfde afmetingen in lengte en diameter hebben als die op het plankier. Schijven mogen afwijkende afmetingen hebben maar de halters moeten tenminste belastbaar zijn tot 300kg.

## **WEEGSCHALEN**

Elk type weegschaal is toegestaan zolang deze instelbaar is tot 0,1kg (100gram) en een weegcertificaat hebben van niet ouder dan 24 maanden. Het weegcertificaat moet op verzoek beschikbaar zijn ter inspectie.

## **GEZONDHEID EN VEILIGHEID**

Het ter beschikking stellen van het gebruik van materialen en substanties (zoals bv. antibacteriële en desinfecterende middelen) ter bescherming van door bloed overdraagbare ziektekiemen is tijdens wedstrijden verplicht.



## WEDSTRIJDKLEDING & PERSOONLIJKE MATERIALEN

Alle kleding gedragen op het plankier moet schoon, onbeschadigd en in een goede staat verkeren!

### UNEQUIPPED DIVISIE:

De volgende wedstrijdleding is toegestaan:

- Een niet ondersteunend singlet (verplicht tijdens alle wedstrijden)
- Een riem
- Polsbandages

Alle hierboven vermelde equipment moet voldoen aan de vereiste specificaties die in dit hoofdstuk verder vermeld zullen worden.

### EQUIPPED DIVISIE:

Tijdens Equipped wedstrijden is het dragen van equipment verplicht.

- Een kniebuig- of deadliftpak of bankdrukpak
- Een riem
- Pols- en kniebandages of kniesleeves

Alle hierboven vermelde equipment moet voldoen aan de vereiste specificaties die in dit hoofdstuk verder vermeld zullen worden.

### Niet ondersteunend singlet (Unequipped).

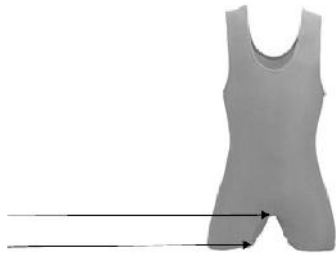


Het Singlet is eendelig en bestaat over de hele lengte uit 1 laag stretchmateriaal zonder toegevoegde opzetstukken of inzetstukken. De schouderbandjes worden tijdens de wedstrijd over de schouders gedragen.

1. Elke willekeurige kleur is toegestaan.
2. Op het pak mag de badge, het embleem, het logo of de inscriptie van het land van de lifter, de nationale federatie, de club, de huidige wedstrijd of de sponsor gedragen worden.
3. De naam van de lifter mag op al zijn materiaal en toebehoren geplaatst zijn.
4. Hetgene wat aanstoot zou kunnen geven of de sport in diskrediet brengt is niet toegestaan.

**De ondersteunende pakken (EQUIPPED )die tijdens het kniebuigen en deadliften worden gedragen moeten aan de volgende specificaties voldoen:**

- 1.Elke willekeurige kleur is toegestaan.
- 2.Op het pak mag de badge, het embleem, het logo of de inscriptie van het land van de lifter, de nationale federatie, de club, de huidige wedstrijd of de sponsor gedragen worden. De naam van de lifter mag op al zijn materiaal en toebehoren geplaatst zijn. Hetgene wat aanstoot zou kunnen geven of de sport in diskrediet brengt is niet toegestaan.
3. Het opzetstuk in het kruis moet van een laag polyester zijn.
- 4.Een pak waarvan de bandjes verlengt zijn met hetzelfde materiaal/kleur als de rest van het pak is legaal. Let wel: DUBBELE naden zijn niet toegestaan.
5. Naden en zomen mogen niet breder dan 3cm en niet dikker dan 0,5cm zijn.
6. Als een pak gevouwen en/of genaaid is om aan de voorwaarden te voldoen, is dat toegestaan.
7. Naden mogen met bandjes of stretchmateriaal verstevigd zijn zolang deze niet breder zijn dan 2cm en dikker dan 0.5cm.
- 8 De pijpen mogen niet langer zijn dan 15cm gemeten vanuit het midden van het kruis (zie afbeelding).



- 9.Er mag slechts 1 pak tijdens de wedstrijd gedragen worden.
- 10.Alle veranderingen aan een pak die niet overeenkomen met de afmetingen of materialen zoals hierboven beschreven zijn niet toegelaten tijdens wedstrijden.

**Het ondersteunende bankdrukshirt moet aan de volgende specificaties voldoen:**

1. Bankdrukpakken zoals toegestaan door het WDFPF Wereld Committee mogen tijdens het equipped bankdrukken gedragen worden. Deze mogen niet gedragen worden tijdens het kniebuigen of deadliften. Alleen een T-shirt wat aan de specificaties voldoet mag tijdens kniebuigen of deadliften gedragen worden.
2. Shirts mogen geen klittenbanden of schouderbanden hebben.
3. Shirts mogen slechts uit 1 laag polyester of denim bestaan.



## T-SHIRT

Een standaard T-shirt met elke willekeurige kleur, met korte mouwen die minstens 10cm lang zijn, moeten gedragen worden tijdens het kniebuigen en bankdrukken. Bij het deadliften is het voor mannen niet verplicht, voor vrouwen echter wel.

Een T-shirt is toegestaan als:

- 1- Het niet geribbeld is.
- 2- Het niet uit rekbaar materiaal bestaat.
- 3- Het mag niet voorzien zijn van zakken, knopen, ritsen of een verstevigde kraag of naden hebben.
- 4- V-hals is toegestaan.
- 5- Het dient uit katoen, polyester of een combinatie van deze twee te zijn gemaakt.
- 6- Het mag geen mouwen hebben die eindigen onder de ellebogen of eindigen op de schouders van de lifter. Lifters mogen de mouwen niet oprollen tot de schouders gedurende de wedstrijd.
- 7- T-shirts mogen niet binnenste buiten gedragen worden tijdens de wedstrijd.
- 8- Tijdens het deadliften is een t-shirt voor heren niet verplichtend, voor dames echter wel; deze mogen dan een mouwloos t-shirt dragen.
- 9- Op het shirt mag de badge, het embleem, het logo of de inscriptie van het land van de lifter, de nationale federatie, de club, de huidige wedstrijd of de sponsor gedragen worden.
- 10- De naam van de lifter mag op al zijn materiaal en toebehoren geplaatst zijn. Hetgene wat aanstoot zou kunnen geven of de sport in diskrediet brengt is niet toegestaan.

## ONDERGOED

- 1- Standaard ondergoed van katoen, nylon of polyester (echter geen zwembroeken of enig ander kledingstuk van rekbaar materiaal is niet toegestaan). Het wordt gedragen onder het singlet of pak.
- 2- De onderbroek mag geen pijpen hebben (atleten **MOETEN** zich in wedstrijd ondergoed op de weging aanbieden).
- 3- Het mag niet als gordel gedragen worden of ondersteunend zijn en boven de heupen of de navel gedragen worden.
- 4- Vrouwen mogen een niet ondersteunende sport BH dragen.
- 5- Hygiënemiddelen zoals tampons en inlegkruisjes of aanverwante artikelen zijn voor dames toegestaan.

### CORRECT



### INCORRECT



## SOKKEN

1. Mogen elke willekeurige kleur hebben
2. Sokken mogen de kniebandages of kniekous **NIET** raken, max hoogte net onder de knieschijf
3. Het is niet toegestaan om meer dan één paar sokken te dragen
4. Kousen over de volle lengte van het been, nylons of lange broeken zijn niet toegestaan
5. Een lifter dient gedurende het deadliften lange sokken te dragen, de maximale hoogte is net onder de knieschijf

## HAARBANDEN

Professionele elastische haarbanden zijn toegestaan om te verhinderen dat de haren in de ogen van de lifter terecht komen. Zakdoeken, halsdoeken, petten of hoeden zijn niet toegestaan tijdens de wedstrijd. Omwille van medische of religieuze omstandigheden kan de wedstrijdjury in bepaalde gevallen hoofddeksels toelaten.

## RIEM

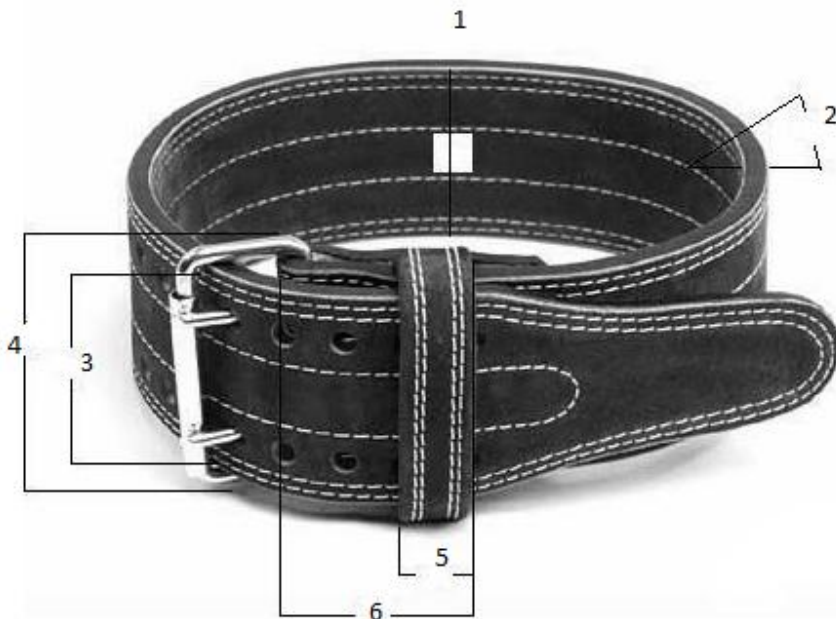
Lifters mogen een riem dragen, mits deze over de buitenkant van de wedstrijd kleding van de lifter gedragen wordt.

## MATERIALEN & CONSTRUCTIE

- De riem dient vervaardigd te zijn van niet-rekbaar materiaal van één of meerdere lagen welke gelijmd en/of gestikt zijn.
- Er mag geen verdikking van zacht materiaal, versteviging of steun van welk materiaal dan ook aan het oppervlak of tussen de lagen worden aangebracht.
- Elk type metalen gesp is toegestaan en dient aan één zijde van de riem te zijn vastgemaakt d.m.v. nagels of stiksel.
- Een gesp met één of twee tanden of snel sluiting kan worden gebruikt.
- Een lus dient dicht bij de gesp te zijn gemaakt d.m.v. nagels en/of stiksel.
- De naam van de lifter, het land van de lifter, divisie of club mag op de riem gedragen worden.

## AFMETINGEN.

- Breedte: maximaal 10cm
- Dikte: maximaal 13mm.
- Breedte binnenzijde gesp: 11cm.
- Breedte buitenzijde gesp: 13cm.
- Breedte lus maximaal: 5cm.
- Afstand tussen eind van de riem en verst verwijderde eind van de lus: maximaal 15cm.



## SCHOENEN

1. Schoenen zijn verplicht tijdens een wedstrijd.
2. Onder schoenen wordt verstaan laarzen, (sport)schoenen, gymslippers en elke ander type voetbedekking met een zool.
3. Schoenen met (metalen) noppen zijn niet toegestaan!



## BANDAGES

Alleen bandages die gemaakt zijn van een laag machinaal gewogen elastisch materiaal, hetgeen bedekt is met polyester, katoen of een combinatie van beiden of bandages van medicinaal rekverband zijn toegestaan. Bandages van rubbermateriaal zijn niet toegestaan.

### Polsbandages:

1. Mogen maximaal 1m lang en 8cm breed zijn.
2. Een polsbandage mag niet meer dan 10cm uitsteken boven en niet meer dan 2cm onder het midden van het polsgewricht. Gemeten naar beide uiteinden mag het niet meer dan 12 cm bedekken.
3. De lus van de polsbandages mag tijdens het uitvoeren van de lift niet over de duimen gedragen worden.
4. Het dragen van polsbandages wordt niet beschouwd als "equipped".
5. Als alternatief mogen polsbanden gedragen worden die niet breder zijn dan 10cm. Een combinatie van beiden is verboden.

### Kniebandages:

1. Mogen maximaal 2m lang en 8cm breed zijn.
2. Een kniebandage mag niet meer dan 15cm boven en niet meer dan 15cm onder het midden van het kniegewricht uitsteken. Gemeten naar beide uiteinden mag het niet meer dan 30cm bedekken.
3. Als alternatief mogen kniebraces gebruikt worden die maximaal 20cm lang zijn, een combinatie van beiden is niet toegestaan.
4. Mogen enkel in de equipped divisie gedragen worden.

### Knie Sleeves:

1. Mogen enkel in de equipped divisie gedragen worden
2. Moeten van een laag materiaal gemaakt zijn.
3. Mogen niet langer dan 30cm zijn.
4. Mogen maximaal 7 mm dik zijn.
5. Bandages of sleeves mogen niet de sokken of singlet/pak van de lifter niet raken.
6. Bandages mogen nergens anders op het lichaam gedragen worden.

## **PLEISTERS:**

Twee lagen tape of verband mag op de duimen gedragen worden, echter nergens anders zonder toestemming van de hoofdscheidsrechter. Geen pleister of verband mag aangewend worden als band om de lifter te helpen de halterstang vast te houden.

Met toestemming van de hoofdscheidsrechter is het toegestaan om door een dienstdoende arts of EHBO'er of verplegend personeel verband aan te leggen op verwondingen op een dusdanige wijze dat de lifter geen ongepast voordeel krijgt. Maar onder geen voorwaarde mogen er pleisters, verband of tape op de rug van de hand aangebracht worden enkel bij open wonden.

Bij alle wedstrijden waar geen medisch personeel aanwezig is zal de hoofdscheidsrechter beslissen over het gebruik van pleisters.

## **INSPECTIE VAN WEDSTRIJKLEDING EN PERSOONLIJKE MATERIALEN.**

Het inspecteren van deze is op internationale wedstrijden niet verplicht. Het is de verantwoordelijkheid van de nationale lidstaten dat de wedstrijdleding van hun lifters voldoet aan alle specificaties

1. Bij wedstrijden met veel deelnemers waar de beschikbare tijd niet voldoende is om de kledinginspectie uit te voeren mag de hoofdscheidsrechter besluiten om een extra tijdstip in te lassen om dit alsnog te doen. Normaal gesproken zal dit een uur voor het wegeen zijn, maar men kan hiervan besluiten af te wijken indien noodzakelijk.
2. Te lange bandages dienen afgewezen te worden, maar mogen na op lengte te zijn gebracht – binnen de bepaalde inspectietijd – wederom worden aangeboden. De lifter is zelf verantwoordelijk voor het op de juiste lengte brengen van de bandages . Een scheidsrechter mag dit niet doen.
3. Elk artikel dat vuil of beschadigd is dient te worden afgewezen.
4. De scheidsrechters zullen elk artikel vermelden op het inspectieformulier. Dit formulier dient te worden overhandigd aan de hoofdscheidsrechter.
5. Als een lifter na kledinginspectie op het platform verschijnt met kleding dat niet aan de vereisten voldoet dan zal de beurt niet worden goedgekeurd en zal de lifter voor verdere deelname aan de wedstrijd gediskwalificeerd worden.
6. Artikelen zoals horloges, sieraden, brillen en artikelen voor de vrouwelijke persoonlijke hygiëne hoeven niet te worden gecontroleerd.
7. Lifters die een record hebben gezet moeten zich na hun poging onmiddellijk melden voor inspectie op een plek die is aangewezen door de hoofdscheidsrechter. Als blijkt dat de lifter illegale wedstrijdleding draagt zal het record niet erkend worden en zal de lifter worden gediskwalificeerd voor verdere deelname aan de wedstrijd.

## **ALGEMEEN:**

Het gebruik van olie, vet of andere smeermiddelen op het lichaam, kleding, of persoonlijke artikelen is ten strengste verboden.

Babypoeder, magnesiumpoeder, talkpoeder en krijt mag worden gebruikt op het lichaam en wedstrijdleding behalve op bandages.

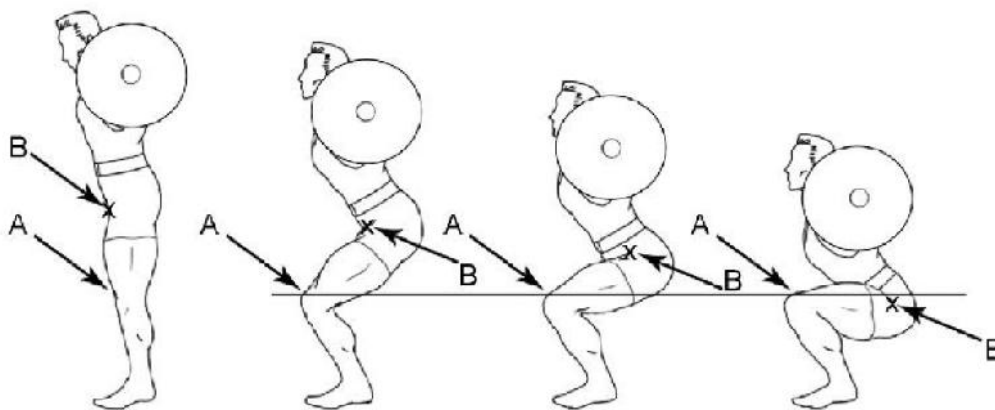
Wedstrijdleding - met uitzondering van de riem - mag niet in orde gebracht worden op het plankier.

## POWERLIFTING DISCIPLINES: REGELS VOOR UITVOERING & REDENEN VOOR AFKEUR

### SQUAT – KNEIEBUIGEN UITVOERING:

- 1) De lifter moet een rechtopstaande houding aannemen waarbij de halter niet lager dan 3cm onder de top van de achterkant van de schouderspieren mag liggen. De halter rust in horizontale positie op de schouders met de handen en vingers om de halter. De handen mogen in in elke positie binnen de kragen van de halter geplaatst worden of in contact met de kragen komen. De voeten zijn plat op het platform en de knieën gestrekt.
- 2) Na de halter van het kniebuigrek gehaald te hebben, moet de lifter achteruit stappen teneinde een startpositie aan te nemen. De lifter zal in deze positie wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter. Het signaal zal worden gegeven als de lifter stilstaat met gestrekte knieën en de halter zich bewegingsloos in de juiste positie bevindt.  
Het signaal van de hoofdscheidsrechter bestaat uit een neergaande beweging van de arm met het verbale commando: SQUAT  
De lifter mag voordat hij het squatsignaal krijgt nog elke positie innemen binnen de regels, zonder hiervoor gestraft te worden.
- 3) Na het signaal van de hoofdscheidsrechter moet de lifter de knieën buigen en zijn lichaam omlaag brengen totdat de bovenkant van de benen op de plaats van het heupgewricht lager is dan bovenkant van de knieën.

### SQUAT DIAGRAM



A Bovenkant knieën

B Bovenkant van de benen op de plaats van het heupgewricht.

Figuur 4 toont een lifter net beneden parallel. Punt B (de bovenkant van de benen op de plek van het heupgewricht) is lager dan punt A (de bovenkant van de knieën) en dat is een correcte poging.

- 4) De lifter dient op het diepste punt van de squat zonder dubbel te veren of zonder enige neergaande beweging (stilstand is geoorloofd) weer tot een rechtopstaande positie komen met gestrekte knieën. Als de lifter bewegingloos staat zal de hoofdscheidsrechter het signaal geven om de halter terug in het kniebuigrack te plaatsen. Het signaal zal bestaan uit een achterwaartse beweging van de hand en het verbale signaal RACK.
- 5) Na het rack signaal zal de lifter een aannemelijk poging moeten doen om de halter terug te plaatsen. De lifter mag daarna de hulp van de vangers/laders inroepen indien nodig.
- 6) De lifter dient naar de voorzijde van het plankier te kijken
- 7) De lifter mag niet de kragen, sleeves of schijven op enig moment gedurende de poging van de lift raken. Wel mag de zijkant van de handen de binnenste kragen raken.
- 8) Niet meer dan 5 en niet minder dan 2 vangers/laders dienen altijd op het plankier aanwezig te zijn. Aangewezen vangers/laders mogen niet vervangen worden zonder toestemming van de hoofdscheidsrechter.
- 9) De lifter mag de hulp van de vangers/laders inroepen teneinde de halter van de standaards terug te plaatsen, echter zodra de halter van de standaards is, mogen de vangers/laders niet helpen met het innemen van de juiste positie, plaatsen van de voeten, positie van de halter enzovoorts.  
Opmerking: Het is niet toegestaan om aan het begin van de lift bij kniebuigen de hulp van de vangers/laders in te roepen om de halter uit de standaards te tillen.
- 10) In geval van een mislukte poging, veroorzaakt door een fout van een of meer vangers/laders zal de hoofdscheidsrechter beoordelen of de lifter een extra poging met hetzelfde of hoger gewicht worden toegestaan.
- 11) Bij de WDFPF worden er geen (mechanische) monolifts gebruikt.

## REDENEN VOOR AFKEUR VAN DE SQUAT

- 1) Gedurende de poging de signalen van de hoofdscheidsrechter niet opvolgen.
- 2) Het verplaatsen van de handen aan de halter gedurende de poging, de handen openen en sluiten is toegestaan
- 3) Veren of meer dan één poging de beginpositie houding aan te nemen op het diepste punt van de lift.
- 4) Niet in staat zijn een rechtopstaande houding aan te nemen met gestrekte knieën aan het begin of het einde van de lift.
- 5) Iedere zijwaartse-, achterwaartse- of voorwaartse verplaatsing van de voeten gedurende de uitvoering van de lift.
- 6) Niet in staat zijn om de knieën te buigen en het lichaam zover omlaag te brengen dat de bovenkant van het heupgewricht lager is dan de bovenkant van de knieën.
- 7) Veranderen van de positie van de halter op de schouders – dit heeft betrekking op het al dan niet bewust lager laten komen van de halter op de rug om de poging te vereenvoudigen – en niet op een minimale verplaatsing die de lift niet zal vereenvoudigen.
- 8) Iedere aanraking van de halter, schijven of lifter door de vangers/laders teneinde de lift te vergemakkelijken.
- 9) Iedere aanraking van de benen door de ellebogen of de bovenarmen gedurende de poging.
- 10) Geen geloofwaardige poging doen om de halter terug te plaatsen in het kniebuigrack
- 11) Het laten vallen of naar beneden laten gaan van de halter.
- 12) Elke neergaande beweging nadat de lifter vanuit het diepste punt weer tracht omhoog te komen.



## **BENCH PRESS - BANKDRUKKEN REGELS VOOR UITVOERING:**

- 1) De voorzijde van de bank dient in de richting van de hoofdscheidsrechter op het plankier geplaatst te worden.
- 2) De lifter dient met zijn hoofd, schouders en billen contact te hebben met de vlakke bovenzijde van de bank. De voeten dienen plat op de grond of plat op blokken geplaatst worden. Deze positie wordt tijdens de poging na het start signaal aangehouden.
- 3) Als de kleur van het singlet of suit van de lifter niet voldoende onderscheid van de bank waardoor de scheidsrechters het loskomen van de contactpunten met de bank niet goed beoordelen kunnen, kan de bankoppervlakte tijdelijk afgedekt worden met een andere kleur.
- 4) Om een goede ondersteuning voor de voeten te verkrijgen mag de lifter schijven of blokken benutten met een maximale hoogte van 30cm die op het plankier geplaatst worden. Welke methode er ook gebruikt wordt, de voeten moeten altijd plat op de oppervlak staan. Als er blokken gebruikt worden mogen deze niet groter en breder dan 45x45cm zijn.
- 5) Niet meer dan vier en niet minder dan twee vangers/laders dienen ten alle tijde aanwezig te zijn op het plankier. De lifter mag zelf de halter uit de standaards tillen of hierbij de hulp inroepen van vangers/laders of zijn persoonlijke coach. Het uitillen moet gebeuren met gestrekte armen.
- 6) De afstand tussen de handen mag niet meer dan 81cm zijn, gemeten vanaf tussen de wijsvingers. Een reverse grip (met een onderhandse grip waarbij de handpalmen naar de lifter wijzen) is toegestaan zolang de afstand tussen de pinken niet meer dan 81cm meet. Een zogenaamde duim loze greep is eveneens toegestaan.
- 7) Na de halter uit de standaards te hebben genomen wacht de lifter met gestrekte armen op het beginsignaal.
- 8) Het beginsignaal is het verbale commando START, of voor slechthorende een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter.
- 9) Na het beginsignaal laat de lifter de halter zakken totdat deze bewegingloos op de borst ligt. Het is niet toegestaan om de halter lager dan het borstbeen te laten zakken (geen belly benchpress). Nadat de halter bewegingloos op de borst ligt zal de hoofdscheidsrechter het verbale commando PRESS geven of in zijn handen klappen of voor slechthorende een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter.
- 10) De lifter drukt de halter vervolgens omhoog totdat de armen gestrekt zijn en houdt de halter bewegingloos totdat hij tenslotte van de hoofdscheidsrechter het verbale commando RACK krijgt of voor slechthorenden een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter.
- 11) Stilstand bij het omhoog drukken is toegestaan maar het laten zakken van de halter gedurende het omhoog drukken is niet toegestaan.
- 12) In geval van een mislukte poging, veroorzaakt door een fout van een of meer vangers/laders zal de hoofdscheidsrechter beoordelen of de lifter een extra poging met hetzelfde of hoger gewicht zal worden toegestaan.

## **REDEN TOT AFKEUR BIJ HET BANKDRUKKEN**

- 1) Gedurende de poging de signalen van de hoofdscheidsrechter niet opvolgen
- 2) Iedere verandering van de gekozen positie gedurende de uitvoering van de lift d.w.z. het optillen van het hoofd, schouders of billen van de bank, het optillen van de voeten (geen enkele voet verplaatsing is toegestaan) elke zijwaartse beweging van de handen aan de halter (openen en sluiten van de handen is wel toegestaan) nadat het startsignaal is gegeven.
- 3) Het stuiten van de halter op de borst.
- 4) Het laten inzakken van de halter op de borst na het press-signaal.
- 5) Niet in staat zijn om aan het einde van de lift de armen gelijktijdig volledig te strekken.
- 6) Elke neergaande beweging van een of beide armen gedurende het omhoog drukken (stilstand is wel toegestaan).
- 7) Elke aanraking van de halter, schijven of lifter door de vangers/laders tussen de signalen van de scheidsrechter.
- 8) Elk contact van de voeten van de lifter met de bank of de steunen.
- 9) Het moedwillig aanraken van de standaards met de halter ten einde de lift te vergemakkelijken.

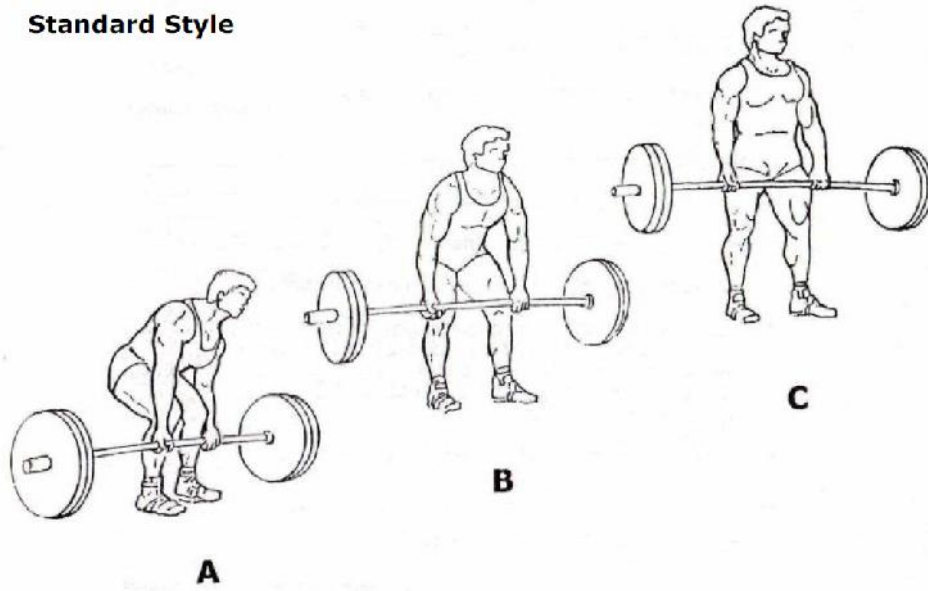
## **DEADLIFT REGELS VOOR UITVOERING**

- 1) De halter dient horizontaal voor de voeten van de lifter te liggen, op willekeurige wijze met beide handen vastgepakt te worden en zonder neergaande beweging (een stilstand is toegestaan) omhoog gebracht te worden tot de lifter rechtop staat met gestrekte knieën.
- 2) De lifter staat met het gezicht naar de voorzijde van het plankier.
- 3) Aan het einde van de lift dienen de knieën gestrekt en de schouders naar achteren te zijn.  
De schouders mogen niet naar voren gebogen zijn. .
- 4) Het signaal van de hoofdscheidsrechter bestaat uit het verbale commando DOWN met een neergaande beweging van de arm. Het signaal zal niet gegeven worden alvorens de lifter in de eindpositie is aangekomen en de halter bewegingsloos houdt.
- 5) Elk optillen van de halter of elke moedwillige poging om dit te doen wordt gezien als een poging.
- 6) In geval van een mislukte poging, veroorzaakt door een fout van een of meer vangers/laders zal de hoofdscheidsrechter beoordelen of de lifter een extra poging met hetzelfde of hoger gewicht worden toegestaan.
- 7) Sumo deadlifters mogen na het DOWN signaal bij het neerleggen van de halter ENKEL het voorste gedeelte van de voet ( tenen) naar binnen draaien. Het verplaatsen van de gehele voet is niet toegestaan .

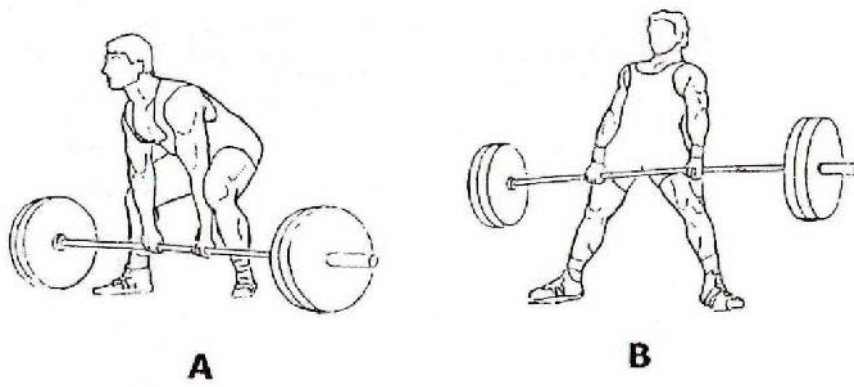
## **REDENEN TOT AFKEUR TIJDENS HET DEADLIFTEN**

- 1) Elke neergaande beweging van de halter gedurende het omhoogtillen.
- 2) Niet in staat zijn om aan het einde van de lift een rechtopstaande positie met de schouders naar achteren en gestrekte knieën aan te nemen.
- 3) Het ondersteunen van de halter met de dijbenen tijdens de lift teneinde de poging te vergemakkelijken.  
Als de halter eenmaal is opgetild van het plankier mogen de knieën niet meer gebogen worden.
- 4) Eender welke verplaatsing van de voeten tijdens het optillen .  
De halter laten zakken voordat de hoofdscheidsrechter het verbale DOWN-signaal heeft gegeven.  
Elke verplaatsing van de voeten bij het neerleggen van het gewicht , ENKEL het voorste gedeelte van de voet ( tenen) naar binnen draaien is toegestaan .
- 5) De halter naar het plankier laten zakken zonder deze met beide handen onder controle te houden.

**Standard Style**



**Sumo Style**



## WEGEN

- 1) Het wegen van de lifters begint op internationale wedstrijden 3 UUR voor aanvang van de wedstrijd.  
Op nationale wedstrijden of wedstrijden met kleinere aantallen deelnemers is het toegestaan dat men 2 UUR voor de aanvang wedstrijd beginnen met de weegprocedure.
- 2) Het wegen duurt ANDERHALF UUR.
- 3) Alle lifters dienen zich te presenteren tijdens het eerste uur, het daarop volgende half uur is bedoelt voor herwegen van lifters die te zwaar of te licht voor hun gewichtsklasse zijn.
- 4) Het laatste uur (op internationale wedstrijden) en het laatste half uur (op nationale wedstrijden of wedstrijden met kleiner aantal deelnemers) voor de wedstrijd is bedoelt voor laatste voorbereidingen van de wedstrijd.
- 5) Bij voorkeur dienen scheidsrechters het wegen uit te voeren, indien er niet voldoende scheidsrechters aanwezig zijn kunnen ook andere functionarissen van de WDFPF hiervoor worden aangewezen.
- 6) Het wegen zal in een afzonderlijke, gesloten ruimte plaatsvinden en de enige personen die toegelaten worden zijn de lifters en hun coaches en de scheidsrechters die de weging uitvoeren.
- 7) Lifters worden naakt of in ondergoed gewogen wat overeenkomt met de specificaties zoals beschreven in het hoofdstuk: Wedstrijdkleding en persoonlijke materialen.  
Uit het oogpunt van hygiëne kan lifters verzocht worden om sokken te dragen tijdens het wegen.
- 8) Het lichaamsgewicht van de lifters mag niet bekend gemaakt worden totdat alle lifters gewogen zijn.
- 9) Bij wedstrijden waar vrouwelijke deelnemers zijn kan van de weegprocedure afgeweken worden om zeker te stellen dat deze gewogen worden door officials van hun eigen geslacht.  
Hiertoe kunnen er tijdelijke vrouwelijke officials worden aangewezen.
- 10) De lifters worden gewogen volgens een van te voren vastgestelde volgorde of op volgorde van aankomst.  
(Wie zich het eerst meldt, wordt het eerst gewogen).
- 11) Kledinginspectie is NIET verplicht tijdens de weegprocedure op internationale wedstrijden.  
Het is de verantwoordelijkheid van de nationale lidstaten dat hun deelnemers kleding voldoet aan alle eisen zoals beschreven in het hoofdstuk wedstrijd kleding en persoonlijke materialen.
- 12) Elke lifter wordt slechts eenmaal gewogen. Alleen degene wiens lichaamsgewicht zwaarder of lichter is dan de limieten van de gewichtsklasse waarvoor men is ingeschreven mogen herwogen worden, teneinde binnen de limieten te komen. Zij mogen zo vaak herwogen worden als de tijd en het ordelijk verloop van de weegprocedure toestaat. Een lifter kan slechts buiten de tijdslimiet van anderhalf uur opnieuw gewogen worden, indien deze zich binnen de tijdslimiet meldt, doch gezien het aantal lifters dat binnen de limieten van hun gewichtsklasse trachten te komen, deze niet in staat is om binnen de tijdslimiet opnieuw gewogen te worden. Zulks ter beoordeling van de scheidsrechters.
- 13) Als deze lifters binnen het anderhalf uur niet op het vereiste gewicht van hun gewichtsklasse zijn worden ze uitgesloten voor deelname aan de wedstrijd in deze gewichtsklasse.
- 14) Een lifter wat te zwaar is heeft de mogelijkheid om alsnog in de eerstvolgende hogere gewichtsklasse deel te nemen, mits de lifter aan de minimum eisen van deze klasse voldoet
- 15) Een lifter die te licht is heeft de mogelijkheid om in de volgende lagere gewichtsklasse deel te nemen, mits de lifter aan de minimum eisen van deze klasse voldoet.
- 16) Als twee lifters met hetzelfde lichaamsgewicht hetzelfde resultaat behalen aan het einde van de wedstrijd dan worden beide lifters na de wedstrijd opnieuw gewogen. De lichtere lifter zal dan voor de zwaardere lifter geplaatst worden. Als beide lifters echter hetzelfde lichaamsgewicht hebben en bv. de eerste plaats in hun gewichtsklasse hebben bereikt zullen beide lifters de eerste plek krijgen en de volgende best geplaatste lifter in deze klasse de derde plek krijgen, enz.
- 17) De lifters dienen de hoogte van de kniebuig- en bankdrukstandaards door te geven voor aanvang van de wedstrijd (aan de wedstrijdtafel waar de scheidsrechter zit die de lifters oproept voor hun beurt).
- 18) Lifters dienen hun aanvangsbeurten tijdens het wegen bekend te maken.
- 19) Loting bij de weging is verplicht op Internationale wedstrijden, het laagste lotnummer zal als eerste aantreden bij een gelijk gewicht aan de halter.
- 20) Bij nationale wedstrijden kan/mag men zonder loting werken, bij deze werkwijze selecteert het computersysteem de atleet met het mist behaalde punten als eerste.

## RONDESISTEEM

- 1) Het rondesysteem is verplicht voor alle wedstrijden die onder auspiciën van de WDFPF vallen.
- 2) Bij het wegen dient de lifter of zijn coach de aanvangsbeurten van alle disciplines door te geven, indien van toepassing (verplicht bij internationale wedstrijden) zullen hiervoor zogenaamde beurtkaarten gebruikt worden waarop de lifter of de coach de gewichten zullen noteren.
- 3) Het gewicht van de aanvangsbeurt mag slecht eenmaal gewijzigd worden, de wijziging mag maximaal 20kg hoger of lager zijn dan het opgegeven gewicht.
- 4) De lifter kan het gewicht van de aanvangsbeurt wijzigen tot voor aanvang van de beurt.
- 5) De 2<sup>e</sup> beurt van eender welke discipline kan niet meer gewijzigd worden.
- 6) De laatste beurt kan tweemaal gewijzigd worden (hoger of lager) zolang de lifter nog niet is opgeroepen en de halter niet gereed ligt. Het gewicht mag echter niet lager zijn dan het gewicht dat al op de halter is.
- 7) Bij Single Lift events geldt dit voor elke discipline, bij Powerliften is dit van toepassing bij de laatste beurt van het deadliften.
- 8) Als de lifter wordt opgeroepen en de scheidsrechter/speaker aankondigt dat de halter gereed is ("bar is loaded) heeft de lifter maximaal één minuut om zijn beurt te starten.  
Na zijn beurt moet de lifter zo spoedig mogelijk het plankier verlaten.
- 9) Bij een internationale SINGLE LIFT wedstrijd moet de aanvangsbeurt voldoen aan de minimale kwalificatie eisen (de zogenaamde minima zijn te vinden op de website van onze federatie).
- 10) Bij een internationale POWERLIFTING wedstrijd gelden dezelfde eisen als in Single lift.
- 11) Na beëindiging van de beurt moet de lifter of zijn coach het gewenste gewicht voor de volgende beurt doorgeven. Dit dient binnen de termijn van één minuut te gebeuren.
- 12) De verantwoordelijkheid voor het op tijd doorgeven ligt uitsluitend bij de lifter of zijn coach.
- 13) Wordt er geen gewicht doorgegeven dan wordt de volgende procedure gehanteerd: bij een goede beurt wordt de halter minimaal met 2.5kg verhoogt dan het gewicht van de voorgaande beurt. Bij géén goede beurt mag de halter met hetzelfde gewicht geladen worden als bij de voorgaande beurt.
- 14) De halter wordt gedurende een ronde progressief geladen op basis van het principe van omhooggaand gewicht. Het gewicht aan de halter wordt tijdens een ronde nooit verlaagt, behalve in het geval van fouten (zie punt 16).
- 15) De volgorde van de lifters wordt in elke ronde bepaald door het gewicht wat de lifter gekozen heeft.  
De lifter die het lichtste gewicht heeft gekozen start dus als eerste, daar waar twee lifters met hetzelfde gewicht starten begint degene met het laagste lotnummer eerst. Bij wedstrijden waar niet geloot wordt bepaald het minst aantal punten de volgorde.
- 16) Als een lifter wegens bepaalde omstandigheden (bv. een foutief geladen halter of door een fout van een lader of vanger) een nieuwe beurt krijgt toegewezen dan zal deze beurt altijd aan het einde van de desbetreffende ronde plaatsvinden. Als de lifter de laatste in de ronde is zal deze 3 minuten extra tijd krijgen.
- 17) Indien er 10 lifters in een groep tillen mogen er groepen worden gevormd van ongeveer een gelijk aantal lifters. Indien er 15 of meer lifters in dezelfde groep zitten moeten er echter meerdere groepen worden gevormd.
- 18) Elke lifter doet zijn 1<sup>e</sup> poging in de 1<sup>e</sup> ronde, zijn 2<sup>e</sup> poging in de 2<sup>e</sup> ronde en zijn 3<sup>e</sup> poging in de 3<sup>e</sup> ronde.
- 19) Als er meerdere groepen gebruik maken van hetzelfde plankier zal de eerste groep eerst alle drie beurten van het kniebuigen voltooien, vervolgens zal de 2<sup>e</sup> groep de drie beurten voltooien, daarna wordt het plankier gereed gemaakt voor het bankdrukken. De eerste groep zal weer de drie beurten van het bankdrukken voltooien waarna de 2<sup>e</sup> groep de drie beurten van het bankdrukken zal voltooien, daarna wordt het plankier gereed gemaakt voor het deadliften.

## RECORDS:

- 1) De WDFPF erkent en registreert wereld-, Europese- en nationale records voor het powerliften en het single liften, zowel in de equipped als unequipped divisie voor dames en heren in alle gewichts- en leeftijdsklassen.
- 2) Het zetten van een internationaal erkend record is alleen maar mogelijk tijdens (inter)nationale kampioenschappen die onder auspiciën van de WDFPF vallen.
- 3) Er zullen minimaal 10% van de deelnemers een dopingtest gehad moeten hebben.
- 4) Er zal een zogenaamde "Marschal Referee" aanwezig moeten zijn op de wedstrijd, deze zijn de hoogste functionarissen in de WDFPF en zijn geselecteerde internationale scheidsrechters op grond van hun ervaringen, kennis en betrouwbaarheid.
- 5) Een internationaal record kan alleen gezet worden als een lifter aan de minimale kwalificatie eisen voor een internationale wedstrijd voldoet.
- 6) Een internationaal record kan alleen beoordeeld worden door internationale scheidsrechters met een onbesproken reputatie.
- 7) Een lifter moet minimaal 3 maanden lid van de WDFPF zijn (zodat de federatie de mogelijkheid heeft gehad om bij de lifter een dopingtest te doen indien daar aanleiding toe zou zijn).
- 8) Wedstrijdmaterialen moeten voldoen aan alle vereisten zoals omschreven in het hoofdstuk WEDSTRIJDMATERIAAL & SPECIFICATIES.
- 9) De lifter moet voldaan hebben aan alle vereisten zoals beschreven in het hoofdstuk van de WEEGPCEDURE en het hoofdstuk over WEDSTRIJDKLEDING & PERSOONLIJKE MATERIALEN..
- 10) Een bestaand record moet met een minimum van 0.5kg verbeterd worden.
- 11) Een 4<sup>e</sup> beurt (voor het zetten van een record) is enkel toegestaan als de 3<sup>e</sup> beurt een goede poging was en niet lager is dan 20kg van het bestaande record.
- 12) Een 4<sup>e</sup> beurt tijdens een internationale wedstrijd moet gerelateerd zijn aan de competitie, op internationale wedstrijden kan men geen 4<sup>e</sup> beurt aanvragen om een nationaal record te verbeteren.
- 13) Om een record te zetten bij het Powerlifting moet de lifter een totaal resultaat behalen (= de som van squat, bench press & deadlift bij elkaar).
- 14) Als er twee lifters in dezelfde groep zitten en beiden een nieuw record vestigen en na herwegen hetzelfde lichaamsgewicht hebben zullen beide als recordhouder vermeld worden.
- 15) Als de lifters echter niet in dezelfde groep zitten zal de lifter van de 1<sup>e</sup> groep als recordhouder vermeld worden.
- 16) Een record gezet bij het Single Lift geldt niet voor Powerlifting en vice versa.
- 17) Het record is alleen maar geldig voor de gewichtsklasse van de lifter.  
Bij de leeftijdsklassen is het record als het door bijvoorbeeld een Master 2 gezet wordt enkel in de M2 geldig (en niet voor de M1 klasse, zelfs als het record van de M1 lager zou zijn). Als M2 record echter hoger ligt dan het Senior (SR) record dan geldt het record van de M2 ook in de SR klasse!  
Nationaal kan daarvan afgeweken worden en kan een record van de M2 ook voor de M1 gelden (de Masterklassen hier zijn slechts voorbeelden).

## SCHEIDSRECHTERS

Er zijn drie scheidsrechters: een hoofdscheidsrechter en twee zijdscheidsrechters.

### TAKEN VAN DE SCHEIDSRECHTERS

De hoofdscheidsrechter of midden scheidsrechter is verantwoordelijk voor het geven van de benodigde signalen voor alle drie disciplines en laat de speaker weten dat de halter gereed is of geeft dit zelf aan. Verder is hij verantwoordelijk voor alle beslissingen bij het foutief laden van de halter of als het geladen gewicht niet overeenkomt met het gewicht wat is aangekondigd door de speaker.

De zijdscheidsrechters zijn verantwoordelijk voor het toezien op het correct laden van de halter aan hun respectievelijke zijde.

### POSITIES VAN DE SCHEIDSRECHTERS.

De drie scheidsrechters mogen gaan zitten daar waar zij het beste zicht hebben rondom het plankier bij elk van de drie disciplines. Echter, de hoofdscheidsrechter moet zich realiseren dat hij altijd goed zichtbaar is voor de lifters tijdens het kniebuigen en deadliften.

### VEREISTE SIGNALLEN VOOR DE DRIE DISCIPLINES:

#### SQUAT

Een zichtbaar signaal bestaande uit een neergaande beweging van de arm samen met het verbale commando **SQUAT**. Bij het einde van het kniebuigen een zichtbaar signaal bestaande uit een achterwaartse beweging van de arm samen met het verbale commando **RACK**

#### BENCH PRESS

Een zichtbare signaal bestaande uit een neergaande beweging van de arm samen met het verbale commando **START** of voor slechthorenden een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter.

Als de halter bewegingsloos op de borst ligt het verbale commando **PRESS** of een klap in handen en voor slechthorenden een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter.

Bij het einde de van het bankdrukken het verbale commando **RACK** of voor slechthorenden een tik tegen het hoofd door de hoofdscheidsrechter

#### DEADLIFT

Geen signalen aan het begin van de lift vereist.

Bij het einde van het deadliften een zichtbaar signaal bestaande uit een neergaande beweging van de arm samen met het verbale commando **DOWN**.

## **KENBAAR MAKEN VAN DE SCHEIDSRECHTERLIJKE BESLISSINGEN**

Zodra de halter bij het einde van de lift weer teruggeplaatst is in de standaards of op het plankier ligt maken de scheidsrechters hun beslissing kenbaar middels lichtsignalen, vlaggen of handsignalen.

### **LICHTEN**

- Een systeem van lichten dient aanwezig te zijn waardoor scheidsrechters hun beslissingen kenbaar kunnen maken: Elke scheidsrechter heeft een WIT en ROOD licht ter beschikking teneinde respectievelijk een goede poging en een foute poging kenbaar te maken. Lichten zijn verplicht op internationale evenementen!

- De lichten worden horizontaal geplaatst overeenkomstig de zitpositie van de scheidsrechters en dienen zodanig geschakeld te zijn dat deze tegelijk oplichten als zij door de drie scheidsrechters geactiveerd worden en niet onafhankelijk van elkaar gaan branden.

### **VLAGGEN**

Voor noodgevallen, bijvoorbeeld bij het uitvallen van het elektrische systeem worden de scheidsrechters voorzien van witte en rode vlaggen teneinde hun beslissingen kenbaar te maken op het verbale commando van de hoofdscheidsrechter: "SHOW".

### **HANDSIGNALEN**

Voor noodgevallen waar gebruik gemaakt wordt van handsignalen:



een opwaartse duim voor een goede poging



een neerwaartse duim voor een foute poging)

## **VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE SCHEIDSRECHTERS VOOR DE WEDSTRIJD**

De scheidsrechters dienen zich samen ervan te vergewissen dat:

- Het plankier en wedstrijdmaterialen aan alle vereisten voldoen; halterschijven en halters worden gecontroleerd op afwijkingen en defect materiaal wordt verwijderd en vervangen.
- De weegschaal correct werkt en nauwkeurig is. Het weegschaal certificaat moet beschikbaar zijn en niet ouder dan 24 maanden is.
- De lifters gewogen worden binnen de daarvoor bepaalde tijd en binnen de grenzen van hun gewichtsklassen.
- Als de wedstrijdleding en persoonlijke materialen van de lifter gecontroleerd wordt deze aan vereisten voldoen.

## **VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE SCHEIDSRECHTERS TIJDENS DE WEDSTRIJD**

- Het geladen gewicht aan de halter overeenkomt met dat wat is aangekondigd door de speaker
- Of op het plankier de wedstrijdleding en persoonlijke artikelen van de lifter voldoen aan alle vereisten. Indien enige scheidsrechter reden heeft om aan de integriteit van de lifter te twijfelen dient de scheidsrechter zijn bedenkingen na voltooiing van de lift aan de hoofdscheidsrechter kenbaar te maken. Indien de lifter nog niet begonnen is aan de lift kan de hoofdscheidsrechter de lifter verzoeken het plankier te verlaten om hun persoonlijke materialen te wijzigen en in orde te brengen. Dit moet plaatsvinden binnen de minuut. De drie scheidsrechters kunnen dan opnieuw de wedstrijdleding en persoonlijke materialen van de lifter controleren en indien deze niet aan alle vereisten voldoet zal de lifter onmiddellijk gediskwalificeerd worden.



## **PROCEDURE BIJ VASTSTELLEN VAN EEN FOUT**

Als voor of tijdens het uitvoeren van de lift door een van de scheidsrechters een fout wordt geconstateerd wat tot een foute lift leidt is de volgende procedure van toepassing:

- Als de fout is vastgesteld door een zijscheidrechter zal deze de hand opsteken om zodoende de aandacht op de fout vestigen. Als de hoofdscheidrechter of andere zijscheidrechter overeenstemmen dan geldt dit als meerderheidsoordeel en zal de hoofdscheidrechter geen startsignaal geven of tijdens uitvoering van de lift op een veilig moment stoppen. De lifter zal een commando krijgen samen met een zichtbaar signaal.
- Als de fout wordt vastgesteld door de hoofdscheidrechter zal deze de hand niet opsteken om zich ervan te vergewissen dat een van de zijscheidrechters met hem overeenstemt. Als een van beide of beiden zijscheidrechters overeenstemmen zal de hoofdscheidrechter de lift laten stoppen.

Als de hoofdscheidrechter vaststelt dat de lifter gedurende het bankdrukken met het hoofd loskomt van de bank zal deze de arm opheffen als teken aan de zijscheidrechters.

De hoofdscheidrechters hoeft niet aan de lifter een fout nader te verklaren maar deze mag dat wel doen. De lifter heeft de rest van zijn nog niet verstreken tijd van een minuut de gelegenheid om alsnog de positie van de halter of zijn beginpositie te wijzigen.

Als een lifter een of meerder rode lichten ontvangt dan kan de lifter of zijn coach de reden aan de hoofdscheidrechter vragen. De hoofdscheidrechter moet de lifter informeren over de reden. Als de lifter verder wil debatteren moet hij het plankier onmiddellijk verlaten en zich wenden aan de jury

Een scheidsrechter zal niet de beslissingen van andere scheidsrechters te beïnvloeden.

Een scheidsrechter zal zich onthouden van commentaar tijdens de uitvoering van de lift.

Een hoofdscheidrechter mag advies inwinnen bij de zijscheidrechters teneinde de wedstrijd ordelijk te laten verlopen.

## **PROCEDURE BIJ INCORRECTE STARTPOSITIE VAN DE SQUAT**

Indien voorafgaand aan het begin van een discipline een van de zijscheidrechters niet akkoord gaat met de plaats van de halter of de beginpositie van de lifter dan zal deze zijn hand opsteken om op de fout te attenderen. Als er een meerderheidsoordeel is dat de constatering terecht is zal de lifter geen startsignaal krijgen van de hoofdscheidrechter.

## **VERANTWOORDELIJKHEDEN VAN DE SCHEIDSRECHTERS NA DE WEDSTRIJD**

Na de wedstrijd zullen de drie scheidsrechters de officiële scorelijsten, recordcertificaten of andere documenten die hun handtekening vereisen ondertekenen.

## **DRESSCODE SCHEIDSRECHTERS**

Heren:

Winter: Donkerblauwe blazer met WDFPF-badge op de linkerborst en grijze broek met een wit overhemd en stropdas.

Zomer: Wit overhemd en grijze broek, das optioneel.

Dames:

Winter: Donkerblauwe blazer met WDFPF-badge op de linkerborst en grijze rok of broek met een wit overhemd

Zomer: Wit overhemd en grijze rok of broek.

## JURY

Bij internationale kampioenschappen zal indien mogelijk een jury worden aangewezen welke elke ronde zal voorzitten.

De jury dient te bestaan uit 5 personen (voorzitter is de president van de WDFPF)

De jury dient te bestaan uit internationale scheidsrechters

De functie van de jury is het toezien op het naleven van de technische regels.

Indien mogelijk zullen de leden van de jury verschillende nationaliteiten hebben.

De jury kan besluiten om gedurende een wedstrijd, middels een meerderheidsbeslissing, een scheidsrechter te vervangen wiens beslissingen in de opinie van de jury zijn onbekwaamheid aantonen.

De scheidsrechter dient voorafgaand aan de vervanging de scheidsrechter te waarschuwen.

De onpartijdigheid van de scheidsrechter staat boven enige twijfel en een menselijke fout kan te goeder trouw gemaakt worden. In zo'n geval wordt een scheidsrechter in de gelegenheid gesteld om te verklaren waarom hij een bepaalde beslissing heeft genomen, waarvoor hij gewaarschuwd werd.

Indien er een ernstige beoordelingsfout is gemaakt door een scheidsrechter die indruist tegen de technische regels, zal de jury maatregelen nemen teneinde de fout te corrigeren. De jury kan de lifter een nieuwe poging toestaan.

De juryleden zullen zo geplaatst zijn dat zij een ongehinderd zicht hebben op het wedstrijdverloop.

Het is de taak van de voorzitter van de jury om voor elke wedstrijd zich ervan te vergewissen dat de leden van de jury een uitstekende kennis hebben van hun rol en van eventuele nieuwe regels die de regels in het handboek van de WDFPF aanvullen of vervangen.