

# Checklist powerlifting atleet

## 1. Voorbereiding & Inschrijving

- ✓ **Lidmaatschap BDFPF** – Zorg ervoor dat je lid bent van de BDFPF. Dit kan via hun officiële website.
  - ✓ **Inschrijving voor de wedstrijd** – Meld je tijdig aan via het inschrijvingsformulier van de specifieke wedstrijd.
  - ✓ **Betaling van inschrijfgeld** – Controleer het inschrijfgeld en betaal dit op tijd.
  - ✓ **Kennis van het reglement** – Lees en begrijp de IPF/BDFPF-regels over lifts, uitrusting en gedrag.
- 

## 2. Verplichte documenten & administratie

- ✓ **Geldig identiteitsbewijs** – Neem een identiteitskaart of paspoort mee.
  - ✓ **Lidmaatschapsbewijs BDFPF** – Zorg dat je een bewijs van lidmaatschap kunt tonen.
  - ✓ **Dopingcontroleformulier** – Wees bereid om een dopingcontrole te ondergaan en vul de nodige formulieren in.
  - ✓ **Medische verklaring (indien vereist)** – Sommige competities kunnen vragen om een medische goedkeuring.
- 

## 3. Wettelijke & Toegestane Uitrusting

- ✓ **Singlet** – Een goedgekeurde powerlifting singlet is verplicht.
  - ✓ **T-shirt** – Moet van katoen of een vergelijkbare stof zijn, zonder compressie.
  - ✓ **Kniekousen** – Verplicht bij de deadlift.
  - ✓ **Gordel (optioneel)** – Maximaal 10 cm breed en moet aan de regels voldoen.
  - ✓ **Polsbandages (optioneel)** – Maximaal 1 meter lang en goedgekeurd volgens de federatie.
  - ✓ **Kniebandages of sleeves (optioneel)** – Alleen goedgekeurde versies zijn toegestaan.
  - ✓ **Schoenen** – Powerlift-, gewichthef- of platte sportschoenen toegestaan.
- 

## 4. Wedstrijddag: Praktische zaken

- ✓ **Weegmoment** – Kom op tijd en binnen de juiste gewichtsklasse (meestal 2 uur voor de wedstrijd).
  - ✓ **Starttijden & warming-up** – Weet hoe laat je moet starten en plan je warming-up ruim op tijd in.
  - ✓ **Opgave van openingsgewichten** – Bepaal vooraf je eerste pogingen voor squat, bench press en deadlift.
  - ✓ **Handdoek & extra kleding** – Voor comfort en hygiëne tussen de lifts door.
  - ✓ **Eten & drinken** – Zorg voor voldoende voeding en hydratatie gedurende de dag.
  - ✓ **Eventueel coaching of begeleiding** – Regel een coach of trainingspartner voor ondersteuning.
- 

## 5. Na de wedstrijd

- ✓ **Controleer je resultaten** – Kijk of je prestaties correct zijn geregistreerd.
- ✓ **Dopingcontrole (indien geselecteerd)** – Volg de instructies als je wordt opgeroepen.
- ✓ **Prijsuitreiking** – Blijf aanwezig indien je in aanmerking komt voor een podiumplaats.

**Evaluatie & herstel** – Reflecteer op je prestaties en begin met herstel en planning voor de volgende wedstrijd.