

”STARKAST I STAN”

Regelverk för klubbävling i klassiskt styrkelyft WAHK

(Modifierade officiella regler)

Generella regler:

- Invägning innan tävlingens start i hur lite, eller mycket, kläder man vill. Vid invägning uppger lyftaren sina ingångsvikter för respektive gren.
- Bänkröja eller dräkter är ej tillåtet. Värmeskydd, bälte och handledsstöd är tillåtna.
- Alla tävlar i samma viktklass. Wilks koefficient används.
- Lyften utförs i rundor. Lyftordningen i varje runda bestäms av lyftarnas viktval där lägsta vikt börjar. Man har 1 min på sig att påbörja lyftet från det att stången är färdigklovad.
- Vilotider: 20 min mellan varje delgren. Om lyftaren utför två försök efter varandra är vilotiden mellan lyften 4 min.
- Man får fortsätta lyfta tills man bommat på samma vikt två gånger i rad. Alltså kan det bli fler än tre lyft som annars är standard. Däremot får man inte sänka vikten.
- Passare finns vid varje försök och dessa kan om lyftaren vill, hjälpa till med avlyft.
- Minsta viktstegring är 2,5 kg.
- För ett godkänt lyft krävs två av tre domares godkändsignal.

Detaljerade regler:

Knäböj:

1. Lyftaren lyfter av stången från racket och intar startposition med stången vilande på skuldrorna och inväntar domarens signal.
2. Domarens signal är en nedåtriktad armrörelse med kommandot ”**böj**”.
3. Efter signalen ska lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden (vecket) kommer under knäledens översta punkt. (Se bild 1)
4. Från denna position ska lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka knän och stå stilla i väntan på signal.
5. Signalen består av en bakåtriktad handrörelse samtidigt med kommandot ”**rack**”.
6. Lyftaren lägger tillbaks stången.

Bänkprens:

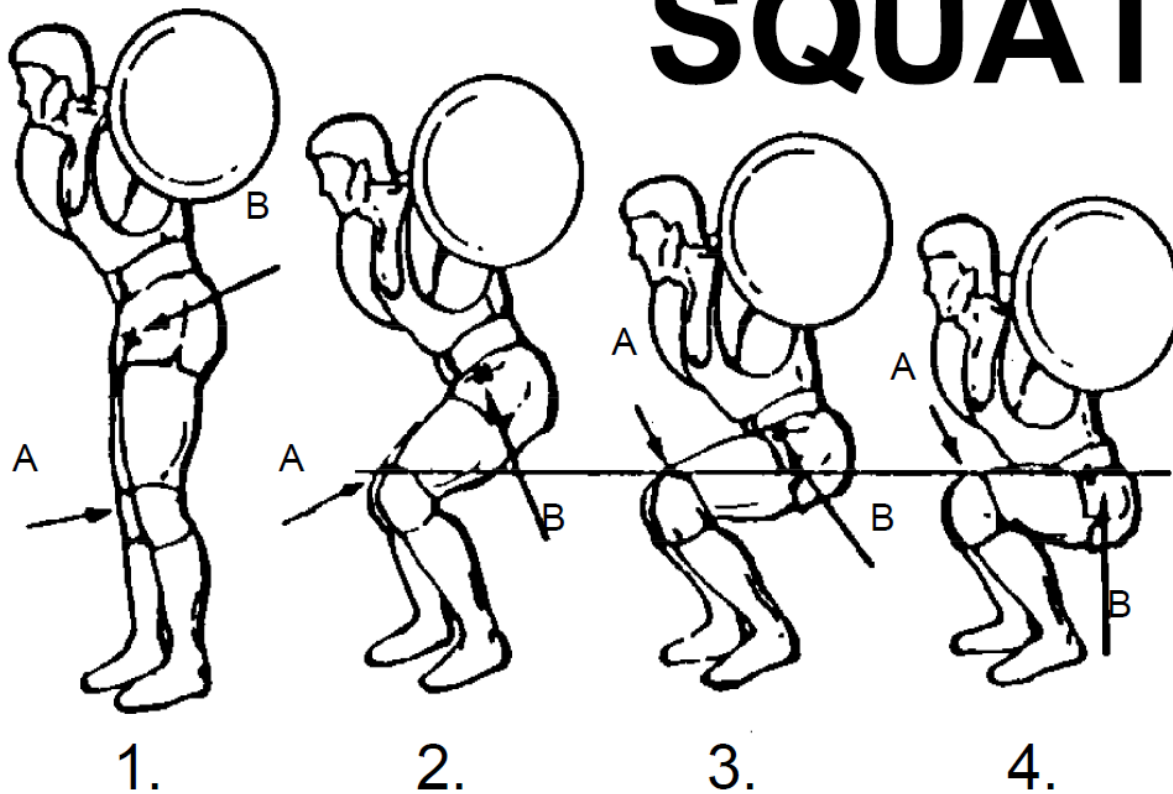
1. Lyftaren ska ligga på rygg så att huvudet, skuldror och sätet är i bänken. Hela skosulan ska vidröra golvet.
2. Lyftaren lyfter av stången själv eller med hjälp av passarna och håller den med raka armar och inväntar domarens signal.
3. Signalen sker med en nedåtriktad armrörelse samtidigt med kommandot ”**start**”.
4. Efter angiven signal ska lyftaren sänka stången till bröstet. På bröstet hålls stången stilla under en synlig paus (0,5-1 sek), varefter domaren ger kommandot ”**press**”.
5. Därefter pressas stången uppåt till raka armar och hålls stilla tills domaren ger kommandot ”**rack**” tillsammans med bakåtriktad handrörelse.

Marklyft:

1. Lyftaren står med stången framför sig och ska med valfritt grepp lyfta den från golvet tills han står upprätt utan att dra stången mot låren.
2. I slutställningen ska knäna vara raka och axlarna tillbaka.
3. På domarens signal som består av nedåtriktad handrörelse och kommandot ”**ner**” sänker lyftaren stången till golvet utan att släppa taget om stången.

BILD 1

SQUAT



Figur B

A: Knäledens översta punkt.

B: Vecket lårets översida vid höftleden.

Position 4 illustrerar ett lyft precis under "parallellt", ett godkänt lyft.