



Online konkurrencer skal ses som et supplement til deltagelse i Live-stævner rundt om i DK. Reglerne for konkurrencen vil være skitseret nedenfor og på platformen, som konkurrencen ligger på. Heri vil der ligeledes være udspecificeret krav til eksempelvis udstyr, videodokumentation og lignende.

Deltagere:

Individuel

Hvem kan deltage?

Alle medlemmer af klubber under DSF.

Det er gratis at deltage.

Konkurrence:

Trekamp klassisk

Regler:

De enkelte løft vurderes efter gældende regler for Klassisk Styrkeløft i de respektive discipliner under DSF og IPF.

Løft bedømmes på baggrund af uploadede videoer med et-dommersystem. Derudover vil der være tilknyttet en jury på 3 personer, hvortil eventuelle challenges af kendelser kan ankes. Juryens afgørelse er endelig.

Formatet:

Afvikling af konkurrencen sker fredag d. 4 til søndag d. 6 december.

Tilmelding skal ske senest 3. december på www.competitioncorner.net.

Link: <https://competitioncorner.net/events/4423>. Den hedder Online competition Danish Powerlifting Federation dec 2020. Her skal resultater og indvejning ligeledes indberettes inden konkurrencen slutter d. 6.december 23.59.

Alle forsøg skal dokumenteres med video og med tidsangivelse. Tid vises umiddelbart på et ur før hvert løft eller der er et ur tydeligt for dommeren under hele afviklingen.

Indvejning skal ske max 2 timer før første forsøg.

I 3-kampen skal alle løft afvikles inden for et tidsinterval på max 3 timer. Eks. 15-18, 12.30-15.30 osv.

Der må max være 15 minutter mellem hvert løft i den enkelte disciplin.

Der kan ikke sættes rekorder og resultater kan ikke benyttes til at indfri kvalifikationskrav i andre konkurrencer under DSF med mindre andet er angivet.

De enkelte løft gennemses i uge 50 af dommerne, resultat offentliggøres i uge 51 på forbundets hjemmeside, hvor eventuelle challenges kan indgives. Endeligt resultat offentliggøres i uge 52. Bemærk: Der vil ikke foregå en individuel registrering på styrke.dk af resultater fra online-konkurrencer. De vil kun være tilgængelige i et samlet Scoreboard.

Det er udøvers eget ansvar at få uploadet resultat og videoer rettidigt.

Det er ligeledes udøvers eget ansvar at holde sig ajour med offentliggørelse af resultater og indgive evt. challenges af kendelser rettidigt.



Udstyr:

Der er ikke krav om brug af godkendte stænger, låse, racks og skiver. Ved brug af ikke godkendt udstyr, skal kiloangivelserne på skiverne vises på videoen.

Tøj og brug af understøttende udstyr:

Det er ikke tilladt at bruge understøttende udstyr.

Der er ikke krav om brug af trikot. Løse shorts og trøjer, som vanskeliggør bedømmelse vil dog medføre et ikke-godkendt løft.

Krav til videomateriale:

For at resultater kan medtages i konkurrencen, skal der foreligge videodokumentation af alle løft samt indvejning. Disse skal ligeledes være markeret med tidsangivelse. Video uploades i dropbox senest ved konkurrencens udløb.

Deltagelse i konkurrencen betragtes som samtykke til brug af videomateriale som beskrevet nedenfor.

Video af diverse løft gøres tilgængelige for ansatte i forbundet, dommer og jury. Videoen kan desuden blive gjort offentlig tilgængelig via forbundets youtube-kanal, dropbox og øvrige medier.

Indvejning:

Indvejning sker iført shorts/tights/trikot/ samt t-shirt. Herefter fratrækkes 0,5 kg.

Film udøver på vægten og før kameraet ned for at aflæse tallene på vægten. Måling foretages med minimum en decimal og på en digital vægt. Eks. 52,7 – 93,45 osv.. Vil man ikke filmes på vægten, kan en A- eller B-dommer godkende vægt angivelse. Indsend i stedet et billede af papir med påført vægt og navn på dommer.

Video under udførsel af forsøg:

Der filmes fra venstre side af løfteren og kameraet skal stå stabilt. (se skitse nedenfor)

Under udførslen skal der være frit udsyn i hele billedet, som optages.

Start af film skal ske min. 5 sek. før stangen løftes ud af racket til min. 5 sek. Efter den er placeret tilbage i racket.

Ved dødløft skal start af film skal ske min. 5 sek. før stangen løftes fri af gulvet til min. 5 sek. efter den ligger stille på gulvet.

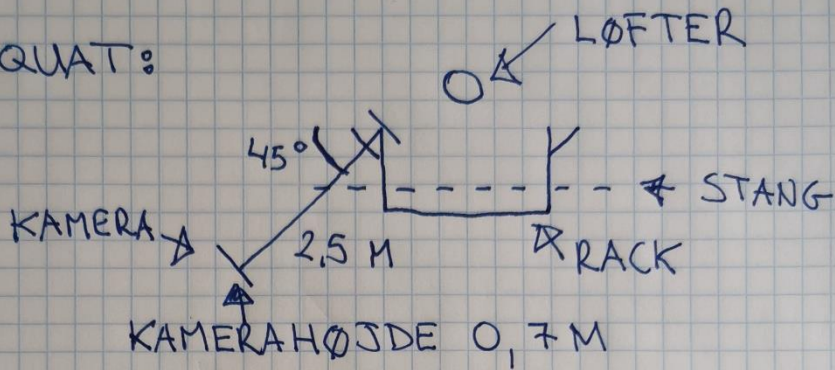
Generelt:

Online-konkurrencer foregår lokalt og i uformelle rammer. Men det er stadig konkurrencer, hvorfor der opfordres til, at der som vanligt konkurreres ud fra værdierne under Dansk Styrkeløft Forbund, dvs. med ærlighed og respekt for vores konkurrenter og officials samt under et højt sikkerhedsniveau, når de tunge løft udføres.

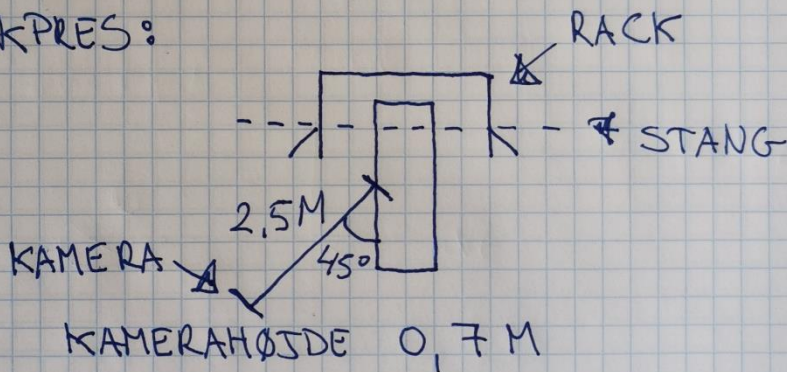
Skitse opstilling af kamera:

OPSTILLING KAMERA

SQUAT:



BÆNKPRES:



DØDLØFT:

