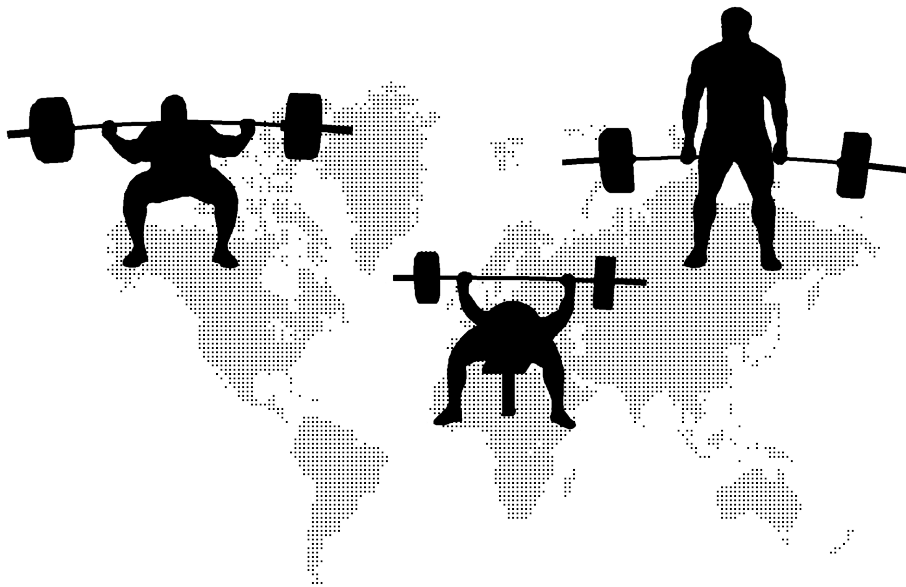


VIRTUALMEET.NET



Tävlingsregler

version 0.86 (18 januari 2008)

Innehåll och översättning (C) Kristoffer Lindqvist, 2008

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
2. Tävlingsregler.....	3
A. Auktoritativt regelverk.....	3
B. Allmänna regler.....	3
C. Poängsättning för rankingtabeller och tävlingsresultat.....	4
D. Tävlingsdeltagande.....	5
i. Krav för deltagande i tävling.....	5
ii. Deltagande i tävling.....	6
iii. Riktlinjer för videoinspelning.....	7
iv. Fusk.....	9
E. Lyftklädsel och personlig utrustning.....	9
F. Bestämmelser för redskap.....	11
G. Lyften och deras utförande.....	11
i. Knäböj.....	11
ii. Bänkpress.....	12
iii. Marklyft.....	14
iv. Militärbänk.....	14
H. Tävlingsfunktionärer.....	15
i. Tävlingsarrangör.....	15
ii. Domare.....	15

1. Inledning

Detta dokument innehåller de regler som gäller vid tävlingar i styrkelyft arrangerade av Virtualmeet.net. Att läsa reglerna är obligatoriskt för alla tävlingsarrangörer, domare och tävlande.

Vänligen notera att denna version av tävlingsreglerna är ett utkast som kan komma att revideras.

2. Tävlingsregler

A. Auktoritativt regelverk

Den senaste engelskspråkiga versionen av regelboken är auktoritativ och gäller vid alla eventuella regelkonflikter som uppstår mellan den och andra representationer av reglerna, inklusive översättningar och videorepresentationer.

B. Allmänna regler

1. Virtualmeet.net har antagit knäböj, bänkpress och marklyft som sina tävlingslyft. Tävlingar får arrangeras i alla kombinationer av dessa lyft, men delgrenarnas ordningsföljd ska alltid vara knäböj, bänkpress och marklyft. Dessutom kan tävlingar med militärbänk som enda gren ordnas.
2. Alla tävlingar arrangerad av Virtualmeet.net är öppna tävlingar där lyftarna tävlar tillsammans oberoende av kroppsvikt och ålder. Resultaten justeras enligt formler för relativ styrka. Viktklasser används inte.
3. Varje lyftare har tre försök per delgren. Vid tävlingar med endast en gren är lyftarens bästa godkända försök slutresultatet. Vid tävlingar med flera delgrenar är slutresultatet summan av lyftarens bästa godkända försök i varje delgren.
4. Tävlanden behöver inte göra tre försök per delgren utan kan avstå från ett eller flera försök. Om så sker ska detta meddelas i samband med att videomaterialet laddas upp.
5. Skivstångens vikt får aldrig sänkas mellan försöken inom en delgren. Exempel: en lyftare som missar sitt första försök på 140 kg kan välja att gå om på 140 kg, att höja vikten eller att avstå från fortsatta försök.
6. Felklovade försök får inte tas om även om skivstången är rejält felklovad (t.ex. 20 kg mera på ena sidan av stången). Lyftaren ansvarar för att kontrollera stångens vikt. Stångens verkliga vikt ska nedtecknas under alla omständigheter.
7. I enlighet med internationell praxis är kilogram den officiella viktenheten. I resultat och rankingtabeller ska vikterna dessutom anges i pund. Pund omvandlas till kilogram genom att dividera med 2,2046 och sedan avrunda till närmaste hundra gram. Exempel: 220 pund blir 99,8 kilogram.

C. Poängsättning för rankingtabeller och tävlingsresultat

1. Virtualmeet.net rankar lyftare endast på basis av formler för relativstyrka och på ett sådant sätt som ansetts vara så rättvist som möjligt med existerande formler. Virtualmeet.net reserverar rättigheten att byta formler om andra alternativ visar sig vara ännu mer rättvisa. Om så sker ska alla rankings omräknas enligt de nya formlerna.

2. Virtualmeet.net upprätthåller rankingtabeller för **män** enligt följande:
 - a) Totalranking (summan av bästa resultat i knäböj, bänkpress och marklyft uppnått i en tävling i styrkelyft) enligt Schwartz formel. Totalrankingen nivåklassificeras enligt slutresultatets Schwartzpoäng enligt följande poänggränser:
 - i. Elit: 863
 - ii. Mästare: 794
 - iii. Klass I: 710
 - iv. Klass II: 625
 - v. Klass III: 546
 - vi. Klass IV: 477
 - vii. Klass V: under 477
 - b) Ranking i knäböj enligt Siffs styrkelyftsformel för knäböj.
 - c) Ranking i bänkpress enligt Siffs styrkelyftsformel för bänkpress.
 - d) Ranking i marklyft enligt Siffs styrkelyftsformel för marklyft.
 - e) Ranking i militärbänk enligt Siffs styrkelyftsformel för bänkpress.

3. Virtualmeet.net upprätthåller rankingtabeller för **kvinnor** enligt följande:
 - a) Totalranking (summan av bästa resultat i knäböj, bänkpress och marklyft uppnått i en tävling i styrkelyft) enligt Malones formel. Totalrankingen nivåklassificeras enligt slutresultatets Malonepoäng enligt följande poänggränser:
 - i. Elit: 606
 - ii. Mästare: 550
 - iii. Klass I: 495
 - iv. Klass II: 440
 - v. Klass III: 385
 - vi. Klass IV: 331
 - vii. Klass V: under 331
 - b) Ranking i knäböj enligt Malones formel.
 - c) Ranking i bänkpress enligt Malones formel.
 - d) Ranking i marklyft enligt Malones formel.
 - d) Ranking i militärbänk enligt Malones formel.

4. Rankingtabellerna omfattar alla godkända resultat fr.o.m. den första tävlingen 2007. Ingen ranking ska strykas såvida inte vägande skäl föreligger, såsom t.ex. att resultatet underkänts i efterskott efter bevis på fusk. Rankingtabellerna omfattar varje lyftares bästa resultat någonsin enligt relativstyrkepoäng.
5. Utöver rankingtabellerna bestående av de bästa resultaten någonsin kan rankintabeller också upprätthållas för kortare tidssegment, till exempel ett år.
6. Tävlingar poängsätts enligt samma principer som rankingtabellerna:
 - a) Tävlingar i styrkelyft (knäböj, bänkpress, marklyft): Schwartz formel för män, Malones formel för kvinnor.
 - b) Tävlingar i en gren (knäböj eller bänkpress eller marklyft eller militärbänk): Siffs formel för grenen i fråga för män, Malones formel för kvinnor.
 - c) Press-drag tävlingar (bänkpress och marklyft): Schwartz formel för män och Malones formel för kvinnor uträknat på delgrenarnas totalresultat.
7. Resultat och rankings för lyftare i veteranklassen (40 år och äldre) justeras mot lyftarens ålder enligt McCullochs ålderskoefficienter.
8. Alla resultat ska ange lyftarens för- och efternamn, nationalitet, invägningssvikt och ålder när lyftet utfördes, den uppnådda vikten eller totalvikten i både kilogram och pund, resultatets relativstyrkepoäng, samt datum för lyftet.
9. Alla tävlingsresultat ska arkiveras på ett tillgängligt sätt så att tabellerna kan kontrolleras och vid behov räknas om ifall relativstyrkekoefficienterna justeras.

D. Tävlingsdeltagande

i. Krav för deltagande i tävling

1. Alla oberoende av styrkelyftsnivå, ras, kön, religion och nationalitet är varmt välkomna att tävla förutsatt att de uppfyller nedanstående krav. Lyftare med handikapp ska kontakta tävlingsarrangören i god tid före tävlingen så att det finns tid att utreda om reglerna behöver och kan justeras.
2. Alla lyftare måste tävla under deras sanna identitet (för- och efternamn, födelsedatum) och vara villiga att vid behov lämna ut sådan kontaktinformation som krävs för tävlingsdeltagande (vilken som helst kombination av e-postadress, adress och telefonnummer). Kontaktinformation får under inga omständigheter offentliggöras av Virtualmeet.net utan lyftarens uttryckliga tillstånd.
3. Lyftare under 14 år får inte tävla. Det finns ingen övre åldersgräns men de nuvarande ålderskoefficienterna ger inget ytterligare handikapp efter 90 års ålder.
4. Tävlingsdeltagande kan begränsas på basis av kvalificerande totalresultat eller nivåklassificering. Deltagarantalet kan också begränsas om tillräckligt antal domare saknas eller tekniska hinder föreligger.

5. Lyftare får inte ha använt olagliga narkotikapreparat, anabola steroider eller andra prestationshöjande hormoner eller preparat under de senaste 8 åren, även om dessa substanser skulle vara lagliga i det land lyftaren är bosatt i. Bevis på avstängning från en idrottsorganisation under de senaste 8 åren på grund av användning av substanser av ovannämnda typ leder automatiskt till diskvalificering från alla tävlingar som lyftaren deltagit i. I samband med tävlingsanmälan måste varje lyftare intyga med sin heder på spel att han eller hon uppfyller dessa krav. Om dessa förbjudna substanser använts för behandling av sjukdom ska tävlingsarrangören kontaktas före tävlingsanmälan lämnas in. I sådana fall kan tävlingsarrangören be om tilläggsinformation för utvärdering av fallet. Användning av koffein och allmänt tillgängliga energidrycker är inte begränsat förutsatt att de inte innehåller förbjudna substanser eller ma huang eller derivativer därav (såsom efedrin).
6. Alla lyftare ska uppträda sportmannamässigt gentemot varandra. Detta omfattar, men är inte begränsat till, all aktivitet på Internet som rör tävlingen. En lyftare som med avsikt förolämpar en medtävlare ska omedelbart avstängas från alla tävlingar under en period vars längd bestäms av tävlingsarrangören. Nolltolerans gäller för alla former av rasism och sexism.
7. Deltagande i tävling förutsätter att varje lyftare tillåter att hans eller hennes videomaterial från tävlingen används av Virtualmeet.net i syfte att producera tävlingsvideon och/eller tävlingsbilder. Allt inlämnat material används enligt god smak och på ett positivt sätt för att betona vår gemenskap och framsteg inom sporten. Varje deltagare får självständigt göra vad de vill med sitt eget material, men det är önskvärt att materialet inte publiceras före tävlingsresultaten offentliggjorts.
8. Det är inte tillåtet att skicka in försök som gjorts i samband med en tävling som inte organiserats eller sanktionerats av Virtualmeet.net.

ii. Deltagande i tävling

1. **Anmälan:** Alla lyftare måste anmäla sig inom utsatt tid, oftast tre veckor, för att kvalificera sig för tävlingen.
2. **Val av tävlingsdatum och inlämning av sista minuten-information:** Tävlingarna arrangeras oftast över åtminstone två dagar så att varje lyftare kan välja det datum som passar bäst. Inom utsatt tid, oftast minst två veckor före tävlingsstart, ska lyftaren ange vilket datum han eller hon kommer att lyfta på. Efter anmälningstidens utgång får tävlingsdatumet inte längre ändras såvida inte tävlingsarrangören anser att vägande skäl föreligger.
3. **Invägning:** Invägningen får ske när som helst inom 10 timmar före tävlingsstart på en våg som kan anses vara tillförlitlig. Vägning får ske naken eller med ett tunt lager kläder. Vikten på eventuella kläder som använts vid invägningen får inte minskas från kroppsvikten. Vikten ska antecknas och lämnas in tillsammans med videomaterialet efter tävlingen. Tre vägningar är tillåtna under 10 timmars perioden. Invägningen, som Virtualmeet.net litar på att utförs uppriktigt, behöver varken videofilmas eller fotograferas.

4. **Dagens tidning:** Alla som tävlar måste ta med sig dagens tidning till tävlingstillfället. Tidningen ska visas upp eller läggas fram för kameran innan tävlingens första försök inleds på så sätt att tidningens datum och/eller huvudrubriker tydligt framgår i videosnutten. Om tidningen inte visas upp i samband med det första försöket, t.ex. på grund av glömska eller tekniska problem, är det acceptabelt att visa upp den vid första möjliga därpå följande försök. Om tävlingen äger rum tidigt på morgonen eller på en dag då ingen tidning publiceras får föregående dags tidning användas. Lyftare som inte visar upp dagens tidning diskvalificeras automatiskt från tävlingen.
5. **Tävlingmomentet:** Efter att det första försöket gjorts ska lyftaren anteckna detta som tävlingens starttid. Den maximalt tillåtna tävlingstiden är 2,5 timmar för styrkelyft (knäböj, bänkprens och marklyft), 1,5 timmar för tävlingar med två delgrenar och 1 timme för tävlingar i en gren. Försök som gjorts efter tävlingstidens utgång diskvalificeras. Lyftaren måste anteckna den sanna vikten för varje försök.
6. **Uppladdning av tävlingsvideo:** Video på alla försök och de andra tävlingsdetaljerna, såsom vikter och tävlingens längd, måste tillhandahållas Virtualmeet.net inom 24 timmar efter att tävlingmomentet avslutats. Lyftare som saknar bredbandsförbindelse eller som av annan god orsak inte klarar av att följa denna regel kan beviljas undantag förutsatt att tävlingsarrangören ger lov innan tävlingsstarten. Om tekniska problem uppstår i samband med uppladdning av tävlingsmaterialet bör tävlingsarrangören kontaktas omgående.

iii. Riktlinjer för videoinspelning

Eftersom domarnas beslut helt baserar sig på videomaterial från tävlingen är det mycket viktigt att dessa riktlinjer följs så noggrant som möjligt. Virtualmeet.net rekommenderar att alla lyftare gör en provinspelning så att de i god tid kan kontakta tävlingsarrangören om frågor eller problem uppstår.

1. Domarna har rätt att diskvalificera lyft vars video inte tillåter ett säkert och rättvist beslut.
2. Alla former av inbandningsutrustning är tillåten - inklusive videokameror, digitala kameror med videofunktion och mobiltelefoner - förutsatt att upplösningen är minst 150x150 pixlar och att videokvaliteten är tillräcklig för en rättvis bedömning (till detta räknas även tillräckliga ljusförhållanden). Det finns ingen övre gräns, men ungefär 640x480 pixlar är en god tumregel om utrustningen klarar det.
3. Virtualmeet.net accepterar följande videoformat: AVI (.avi filändelse), Windows Media Video (.wmv filändelse), MPEG (.mpg eller .mpeg filändelse), QuickTime (.mov eller .qtm filändelse) och RealVideo (.rm eller .ram filändelse).
4. Misslyckad videoinspelning av ett försök, t.ex. på grund av tekniska problem, ger inte rätt till omförsök. Försök för vilka video saknas underkänns automatiskt. Om video saknas för ett eller fler försök ska orsaken till detta anges i samband med att videomaterialet laddas upp efter tävlingen.
5. Lyftaren och skivstången måste vara fullständigt synliga under hela försökets gång (dvs. efter att stången lyfts från ställningen tills det att den returnerats). Mindre undantag till denna regel är tillåtna - t.ex. då lyftaren delvis skymms av styrkelyftsställningen, då träningshallens maskinpark omöjliggör helt fri sikt eller då ändan av stången tillfälligt försvinner ur bild – i den mån domarna ser vad de behöver för att kunna döma lyftet. Försäkra dig om att eventuella passare och åskådare inte skymmer kameran.

6. Oberoende av använd bildvinkel måste lyftarens ansikte vara synligt i något skede under försökets gång (det är inte tillåtet att filma försök rakt bakifrån).
7. Kameran bör placeras så att lyftaren fyller större delen av bilden utan att regel 5 bryts. Detta är viktigt även om en hög upplösning används eftersom allt material kan komma att förminskas kraftigt för att producera tävlingsvideos. Det som ser stort ut med hög upplösning kanske inte längre gör det efter en förminskning till t.ex. 300x300 pixlar. Reservera ett tillräckligt säkerhetsavstånd för video utrustningen och eventuella assistenter.
8. Utöver vad som sagts ovan, ska även följande detaljer synas tydligt för varje försök. Om inget hinder föreligger är det säkrast att använda den rekommenderade bildvinkeln.
 - a) **Knäböj:** Vinkel i knäleden (djup), antal viktplattor på åtminstone ena sidan av stången. Rekommenderad bildvinkel: diagonalt framifrån från endera sidan med kameran placerad ungefär i jämnhöjd med lyftarens knän.
 - b) **Bänkpress, militärbänk:** Båda fötterna, stången mellan händerna måste vara helt synlig när stången rör bröstet, antalet viktplattor på åtminstone ena sidan av stången. Rekommenderad bildvinkel: diagonalt framifrån från endera sidan med kameran placerad i axelhöjd (vid stående ställning).
 - c) **Marklyft:** Ryggens och axlarnas position i slutställningen, antalet viktplattor på åtminstone ena sidan av stången. Rekommenderad bildvinkel: diagonalt framifrån från endera sidan med kameran placerad på valfri höjd mellan knäna och axlarna.
9. Kameran ska hållas så orörligt som möjligt. Det är acceptabelt att en assistent filmar på fri hand om kameran inte skakar nämnvärt. Om möjligt rekommenderas användning av stativ eller att kamera placeras på ett jämnt underlag.
10. Om det är tekniskt möjligt rekommenderas att också ljudet bandas, men det är inget krav.
11. Varje försök ska fångas i en videosnutt med fokus på själva lyftet. En god tumregel är att låta kameran rulla ungefär 5 sekunder före lyftaren greppar stången och 5 sekunder efter att stången returnerats efter försöket.
12. Det är önskvärt att videomaterialet inte editeras före uppladdning. Om de enskilda videosnuttarnas storlek överskrider 50MB får lätt komprimering göras. Det är bäst att överlåta ljud- och videokomprimeringen åt editören för att skapa de bästa förutsättningarna för att slutproduktens kvalitet ska bli som jämn som möjlig med tanke på att material skickas in av flera lyftare med olika utrustning. Att klippa långa snuttar och att konvertera materialet till en av de accepterade formaten är tillåtet om så krävs.
13. Före videomaterialet laddas upp för bedömning ska alla filer namnges enligt följande mönster (använd endast gemener, inga mellanslag):

tävlingskod_efternamn_förnamn_lyft_försök_vikt.filändelse

där lyft är en av sq (knäböj), bp (bänkpress), dl (marklyft) eller mb (militärbänk), och vikten är angiven i antingen kilogram eller pund med decimaltecken utbytt mot -. Tävlingskoden nämns i tävlingsanmälan eller fås från tävlingsarrangören.

exempel: 200709full_lindqvist_kristoffer_sq_1_162-5kg.avi

14. Video av alla försök ska laddas upp, även om försöket misslyckats.

IV. Fusk

Virtualmeet.net utgår ifrån att alla lyftare är ärliga. Om det finns starka belägg för att en lyftare fuskat ska följande förfarande användas.

1. Alla misstankar om fusk ska vidarebefodras till tävlingsarrangören som sedan bestämmer hur saken ska behandlas. Att öppet beskylla en lyftare för fusk på Internet är inte att rekommendera. Om ärendet tas till behandling ska den misstänkte fuskaren alltid meddelas om detta.
2. Virtualmeet.net kan be den misstänkte fuskaren om tilläggsinformation angående dennes tävlingsprestation, inklusive skriftliga uttalanden eller närbilder på de använda lyftredskapen. Om det skälig misstanke finns för att någon tävlar under falsk identitet kan Virtualmeet.net be lyftaren bestyrka sin identitet på ett sådant sätt han eller hon anser lämpligt.
3. Felklovningar ska inte ses som försök till fusk om ärendet kan lösas på ett tillfredsställande sätt och inte annat kan påvisas.
4. Fuskmisstänkta lyftare behöver inte samarbeta med en utredning, men ovilja att samarbeta i kombination med brist på övertygande motbevis kan leda till att lyftaren diskvalificeras från alla tävlingar där denne misstänks ha fuskat.

E. Lyftkläder och personlig utrustning

1. Lyftaren måste använda klädsel som inte täcker knäna och armbågarna under något som helst skede av ett försök, dvs. T-shirt och ett par shorts. Dessutom ska underbyxor som inte ger lyftaren extra hjälp och lämpliga skor med eller utan sockor användas. Kvinnor får dessutom använda BH eller sport BH.
 - a) **T-shirt:** Endast T-shirts tillverkade av bomull, polyester eller en blandning av dessa är tillåtna. Ärmarna får sluta var som helst mellan axlarna och invid armbågarna. T-shirten måste passa lyftaren utan att vara speciellt lös eller spänd. Om T-shirten är så lång att den når sätesmuskeln ska den stoppas in under shortsens på alla försök i knäböj för att underlätta bedömning av djupet.
 - b) **Shorts:** Lämplig benlängd är ungefär till mitten av låren, men shortsens får inte nå till eller nedanför knäna. Shortsens måste passa lyftaren utan att vara speciellt lösa eller spända. Shorts tillverkade av grovt bomullstyg (denim) eller av material som hjälper lyftaren, avklippta jeans och promenadshorts är förbjudna. Inga bälten får användas förutom lyftbälte i enlighet med dessa regler.

- c) **Underbyxor:** Normala icke-stödande underbyxor tillverkade av vilken som helst kombination av bomull, nylon och polyester ska bäras under shorts. Badbyxor eller andra plagg som är gummibeklädda eller gjorda av liknande elastiska material är förbjudna.
 - d) **Strumpor:** Strumpor är frivilliga, men användning av långa strumpor för att skydda underbenen i marklyft rekommenderas. Om sockor används får de inte nå knäna. Strumpbyxor och trikaer är förbjudna. Lyftaren får använda så många par sockor han eller hon önskar.
 - e) **Skor:** Skor måste användas vid alla lyft med undantag för marklyft där även marklyftstofflor godkänns. Skor eller kängor vars undersida vid någon punkt överskrider 5 centimeter/2 tum eller är försedda med spikar eller broddar är förbjudna. Användning av vidhäftande material såsom sandpapper, smärgelduk etc. på undersidan av skorna är förbjudet. Harts, magnesium och "klibbsprayer" är inte tillåtna på fotbeklädnaden. En stänk vatten är tillåten.
2. Tättåtsittande huvudbonader såsom beanies, mössor och huvudband får användas. Alla former av hattar, kepsar, bandanas och huvuddukar är förbjudna.
 3. Nakenhet i alla dess former är förbjuden på flaket, inklusive att tävla med bar överkropp med undantag för männens militärbänk där T-shirt är frivillig.
 4. All tävlingsklädsel och utrustning ska vara anständig. Klädsel eller utrustning med rasistiska, politiska eller andra provokativa förtecken kan leda till diskvalificering.
 5. Klädsel, inklusive skor, får fritt bytas mellan försöken.
 6. Användning av bälte är tillåtet. All annan utrustning för styrkelyft är förbjuden, inklusive knälindor, lyftdräkter och briefs, knävärmare, svettband, armlidslindor, handskar och tejp. Om bälte används måste det bäras utanpå all annan klädsel. Bältet ska vara tillverkat av läder, nylon eller ett annat likvärdigt oelastiskt material i ett eller flera skikt utan polstring, stöd eller förstärkningar vare sig på ytan eller mellan skikten. Bältets bredd får inte överskrida 11 centimeter/4,3 tum.
 7. Olja, fett eller andra glidmedel får inte användas på kroppen, klädseln eller den personliga utrustningen med undantag för liniment och muskelkrämer som inte underlättar lyften. Barnpuder, krita, talk och magnesium är de enda substanserna som får användas på kroppen och utrustningen.
 8. Inga främmande ämnen får appliceras på lyftutrustningen. Till detta räknas alla substanser förutom sådana som periodiskt används för att desinficera och rengöra stängen, bänken och flaket.
 9. Ammoniak och luktsalt är tillåtna, men får inte användas efter att lyftaren greppat stängen för att påbörja sitt försök.

F. Bestämmelser för redskap

1. Tävlingsstången måste vara rak. Om stången är svagt böjd på grund av tidigare användning får den användas om inga bättre skivstänger är tillgängliga.
2. Alla normala skivstänger och viktplattor är tillåtna förutsatt att viktplattornas sanna vikt är känd och deras diameter inte överskrider 47 centimeter/18,5 tum. Dyra kalibrerade viktplattor och standardiserade 20 kilos skivstänger är inget krav, använd vad som finns till hands.
3. Alla generiska bänkar är acceptabla i bänkpress såvida de kan anses vara tillräckligt stadiga.
4. Specialstänger, såsom stänger med böj, är förbjudna. Det är tillåtet att använda olika regelenliga stänger för olika lyft så att t.ex. en längre stång används för knäböj och en tunnare stång för marklyft.
5. Ingen stoppning eller annan anordning får fästas på stången.
6. Alla former av säkerhetsanordningar som inte på något sätt underlättar ett lyckat försök är tillåtna, såsom styrkelyftsställningar, säkerhetskettingar och portabla säkerhetsanordningar. Användning av säkerhetsanordningar rekommenderas för alla lyftare som inte har kompetenta passare. Stången eller lyftaren får inte komma i kontakt med säkerhetsanordningen under försökets gång. Det enda undantaget är om säkerhetskettingar fästs ovanför stången i vilket fall stången får röra kettingarna under lyftets gång förutsatt att domarna anser att stången inte helt eller delvis avlastas på kettingarna.
7. Viktplattorna ska lastas så att de tyngsta vikterna är innerst och de lättare i sjunkande ordning utåt. Om viktplattorna bara har viktmarkeringar på ena sidan ska den första och tyngsta vikten svängas med markeringen inåt, övriga viktplattor med markeringen utåt. Detta gör det lättare för domarna att kontrollera vikterna.
8. Klovar rekommenderas i alla lyft. Klovar på 2,5 kg/5,5 pounds är att föredra om möjligt. Klovar som väger mindre än 0,5 kg/1,1 pounds per styck får inte adderas till stångens vikt, dvs. fjäderlås och andra liknande lätta lås räknas inte.

G. Lyften och deras utförande

i. Knäböj

1. Lyftaren ska anta en upprätt kroppshållning. Stångens övre del får inte ligga lägre än 3 cm (ungefär 1 3/16 tum) nedanför främre deltamuskulernas översta punkt. Stången ska greppas och placeras vågrätt på skuldrorna. Händerna får röra men inte greppa flänsarna på stången. Knäna ska vara raka. Skosulorna ska i sin helhet vidröra flaket.
2. Efter att ha stången lyfts från ställningen ska lyftaren förflytta sig framåt eller bakåt och intar en orörlig startställning med raka knän och korrekt stångplacering, detta oberoende av hurdana redskap används (inklusive monolift). Lyftaren måste inta startställningen utan yttre hjälp. Efter att startställning intagits är all kontakt med ställningen förbjuden tills dess att stången returneras.

3. Efter en tydlig paus i startställningen ska lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden kommer under knäledens högsta punkt. Endast ett försök är tillåtet.
4. Från bottenläget ska lyftaren resa sig till upprätt ställning. Dubbelsatsning eller sänkning av stången efter att resningen påbörjats är inte tillåtet. Efter en tydlig paus i upprätt ställning med orörlig stång och raka knän ska lyftaren göra sitt bästa för att med eller utan hjälp lägga tillbaka stången i ställningen. Om lyftaren inte lyckas med det får stången släppas eller läggas ned på en eventuell säkerhetsanordning (t.ex. pinnarna i en styrkelyftsställning).
5. Fler än fem passare får inte anlitas.

6. Orsaker till underkännande i knäböj:

- a) Tydlig paus i upprätt ställning med raka knän saknas i start- och/eller slutställning.
- b) Lyftarens lyckas inte sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden kommer under knäledens högsta punkt.
- c) Lyftaren stiger framåt eller bakåt mellan pauserna i start- och slutställning. Sulan får röra sig i sidled och gungning av fötterna mellan främre fotdynan och hälen är tillåten.
- d) Händerna rör sig i sidled på stången mellan pauserna i start- och slutställning.
- e) Dubbelsatsning eller nedåtgående rörelse efter att resning påbörjats.
- f) Armbågarna eller överarmarna rör låren. Lätt kontakt som inte anses underlätta lyftet är tillåten.
- g) Stångens läge på skuldrorna ändras medvetet eller omedvetet mellan pauserna i start- och slutställning. Regeln gäller inte för mindre lägesförändringar som inte överskrider stångens tjocklek.
- h) Stången, viktplattorna eller lyftaren vidrör passare, ställningen eller en säkerhetsanordning (t.ex. pinnarna i en styrkelyftsställning) mellan pauserna i start- och slutställning. Domarna kan tillåta lätt kontakt om de anser att den inte hjälpt lyftaren.

ii. Bänkpress

1. Lyftaren ska ligga på rygg så att skuldrorna (övre ryggen) och sätet vidrör bänken under hela försöket. Huvudet får lyftas från bänken under försökets gång. Fötterna måste placeras så att skosulorna och hälen ELLER främre fotdynan men inte hälen vidrör flaket eller blocken. Fötterna får inte röra bänken eller dess konstruktion. Den antagna ställningen i skuldrorna, sätet och fötterna måste bibehållas under hela försöket.
2. För att åstadkomma gynnsammare fotställning får flata block eller viktplattor användas, men den totala höjden får inte överskrida 30 centimeter/11,8 tum.

3. Efter att lyftaren intagit korrekt startställning ska stången greppas så att avståndet mellan pekfingrarna inte överskrider 81 centimeter ($31 \frac{7}{8}$ tum). Omvänt grepp får användas om avståndet mellan lillfingrarna inte överskrider 81 centimeter. Lyftaren ska sedan få stången på raka armar med eller utan hjälp.
4. Efter en tydlig paus med stången på raka armar och fullständigt uträtade armbågar, och utan att någon vidrör stången, ska lyftaren sänka stången till bröstet, dock så att stången inte rör bröstet lägre mot fötterna än övre magmusklerna. På bröstet hålls stången stilla med en synlig och definitiv paus. Därefter pressas stången tillbaka till raka armar utan nedåtgående rörelse. Något ojämn utsträckning är tillåten, men armbågarna måste rätas ut samtidigt. Efter en tydlig paus med fullständigt uträtade armbågar ska stången returneras till ställningen med eller utan hjälp.
5. Fler än fem passare får inte anlitas.

6. Orsaker till underkännande i bänkprens:

- a) Tydlig paus med stången på raka armar och med fullständigt uträtade armbågar saknas i start- och/eller slutställning.
- b) Ändring av intagen lyftställning efter att sänkning av stången påbörjats, dvs. axlarna eller sätet lyfts från bänken, hämlarna rör sig mellan en position på flaket/blocken eller i luften, eller händerna rör sig i sidled på stången. Små eller obetydliga fotrörelser är tillåtna.
- c) Tydlig paus på bröstet saknas eller lyftaren misslyckas med att helt stoppa stången på bröstet.
- d) Stången rör bröstet lägre mot fötterna än övre magmusklerna.
- e) Stången hävs, studsas, eller sänks ytterligare mot bröstet efter det markerade stoppet på bröstet.
- f) Ojämn uträtning av armbågarna.
- g) Sänkning av stången eller händerna efter det markerade stoppet på bröstet.
- h) Stången, viktplattorna eller lyftaren kommer i kontakt med passare, bänkställningen eller en säkerhetsanordning (t.ex. pinnarna i en styrkelyftsställning) mellan pauserna i start- och slutställning. Domarna kan tillåta en lätt kontakt om de anser att den inte hjälpt lyftaren.
- i) Lyftarens fötter rör bänken eller dess konstruktion mellan pauserna i start- och slutställning.

iii. Marklyft

1. Stången ska placeras vågrätt på flaket framför lyftarens fötter. En tunn gummimatta vars tjocklek inte överskrider 2 centimeter/0,8 tum får användas under viktplattorna för att skydda golvet. Stången får i övrigt inte på något sätt upphöjas från flaket.
2. Stången ska greppas med båda händerna och valfritt grepp och sedan lyftas utan att stödas mot låren och utan någon som helst sänkning tills lyftaren står upprätt. Efter en tydlig paus med raka knän och upprätt axelposition (axlarna får inte vara vara framåtskjutna eller rundade, men får dras tillbaka) ska stången kontrollerat sänkas till flaket.
3. Varje avsiktlig ansats att lyfta stången räknas som ett försök.
4. Passare eller andra medhjälpare får inte användas under något som helst skede av lyftet.

5. Orsaker till underkännande i marklyft:

- a) All sänkning av stången före lyftaren står fullständigt upprätt med en tydlig paus.
- b) Lyftaren uppnår inte en tydlig paus i upprätt ställning med upprätt axelposition och raka knän.
- c) Stången avlastas mot låren under lyftets gång. Om stången dras mot låren utan att avlastas ska försöket godkännas.
- d) Steg framåt eller bakåt. Sulorna får röras i sidled och gungning av fötterna mellan främre fotdynan och hälen är tillåten.
- e) Stången sänks inte kontrollerat till flaket (t.ex. släpps från upprätt ställning).
- f) Fötterna stöds mot något föremål, t.ex. mot lyftställningen.

iv. Militärbänk

1. Reglerna för militärbänk är identiska med reglerna för bänkpress med följande undantag:
 - a) Lyftaren måste ligga på rygg så att axlarna, korsryggen och sätet under hela försöket vilar på bänken. En mindre båge i övre ryggen är tillåten. Fötterna måste befinna sig ovanför bänkens yta under hela försöket, dvs. hållas "i luften". Fötterna och benen får röra sig under försökets gång förutsatt att detta inte gör lyftet lättare och att fötterna inte sänks under bänkytans höjd. Om lyftaren misslyckas med att bibehålla den ovan beskrivna lyftställningen under hela lyftets gång ska försöket underkännas.

H. Tävlingsfunktionärer

i. Tävlingsarrangör

1. Tävlingsarrangören ansvarar för koordineringen av tävlingen. Till hans uppgifter hör att sörja för att tävlingen annonseras, att tävlingsinformation skickas ut, att ett tillräckligt antal domare är tillgängliga, att lyftare som anmäler sig blir registrerade för tävlingen och att tävlingsresultaten publiceras. Tävlingsarrangören svarar också för att domarna inom en rimlig tid får tillgång till tävlingens videomaterial och bedömningsformulär, antingen genom att själv sörja för det eller genom att utse en annan medlem som tävlingens video editör.
2. Tävlingsarrangören har rätt att på goda grunder inställa en tävling, t.ex. på grund av ett bristfälligt antal kvalificerade domare, tekniska problem eller ett lågt deltagarantal. Om tävlingsarrangören av någon orsak inte kan uppfylla sina skyldigheter ska Virtualmeet.net i första hand försöka utse en ny arrangör. Om detta misslyckas kan tävlingen inställas.
3. En tävlingsarrangör måste utses för varje tävling.

ii. Domare

1. I mån av möjlighet ska varje tävlingsförsök bedömas av tre domare (ett domarlag) som själva inte lyfter i tävlingen. Bedömning sker på basis av det uppladdade videomaterialet. Om tre domare som inte deltar själva i tävlingen inte går att hitta får ett nödvändigt antal tävlande utnännas till domare förutsatt att de inte bedömer sina egna försök.
2. Om fler än ett domarlag bedömer en tävling ska lyftarna grupperas enligt nivå så att lyftare på liknande nivå bedöms av samma domarlag.
3. Domare ska utnännas på basis av deras lämplighet och tidigare meriter som domare i riktiga eller Virtualmeet.net's tävlingar. Domarkandidater kan ombes avlägga ett elektroniskt domarprov.
4. Under normala omständigheter ska domarna sträva efter att fullborda bedömningen inom 7 dagar efter den sista möjliga tävlingsdagen. Om deltagarantalet är högt eller tekniska hinder föreligger kan bedömningstiden förlängas.
5. Allt videomaterial, bedömningsformulär etc. ska förberedas i förväg så att domarna inte behöver göra annat än att ladda ner materialet, bedöma det och sedan ladda upp de ifyllda formulären.
6. Varje försök ska anges vara antingen godkänt eller underkänt. För underkända försök ska en kort redogörelse för orsaken till underkännandet anges, såsom t.ex. "inget markerat stopp på bröstet" eller "otillräckligt djup". Om ett lyft kan underkännas av flera orsaker är det tillräckligt att ange den orsak domaren anser vara tydligast.
7. Domarna får inte konsultera varandra angående bedömningen av tävlingen och får inte heller ta del av sina kollegers bedömningsformulär. När alla formulär laddats upp räknas antalet godkända och underkända domarröster för varje försök. Ett försök anses vara godkänt om det godkänts av två eller flera domare.