



NATIONAL
AMATEUR
BODY
BUILDERS
ASSOCIATION



SECRETARIAAT: Vossenbergh 44, 2200 Herentals 014/21.96.38
E-mail: info@nabba.be Website: www.nabba.be ARGENTA: BE53.9799.7850.2053

POWERLIFTING REGLEMENT

2019

1. WEDSTRIJDEN.

- A. NABBA-Belgium organiseert vier Belgische Kampioenschappen per jaar.
- Een Belgisch Kampioenschap SQUAT.
 - Een Belgisch Kampioenschap BENCH PRESS.
 - Een Belgisch Kampioenschap DEAD LIFT.
 - Een Belgisch Kampioenschap TOTAAL.
- B. Opmerkingen:
- Al deze NABBA-Belgium wedstrijden zijn toegankelijk voor deelnemers van de Belgische nationaliteit.
 - Ook buitenlandse atleten kunnen deelnemen aan de Belgische Kampioenschappen, maar zij moeten dan een attest uit het bevolkingsregister van hun gemeente voorleggen, waarop vermeld staat dat zij in België wonen. Indien zij dit attest niet kunnen voorleggen, kunnen zij deelnemen in de reeks buitenlandse atleten.
- C. NABBA-Belgium reikt elk jaar een "Beker van België" uit aan de club die over het hele jaar de meeste punten scoort.
- Deze punten worden behaald door alle prestaties (per club) van elke wedstrijd samen te tellen.
 - Wanneer een club aan de vier wedstrijden heeft deelgenomen, maar in het totaal minder punten totaliseert, zal deze voorrang krijgen door deelname aan de vier wedstrijden.
 - Dit gebeurt zowel voor Dames als voor Heren.
 - Deze "Beker van België" wordt altijd op de algemene vergadering uitgereikt.

2. CATEGORIEËN.

A. Heren:

- Juniors van 13 tot en met 15 jaar.**
- Juniors van 16 tot en met 17 jaar.**
- Juniors van 18 tot en met 19 jaar.**
- Juniors van 20 tot en met 23 jaar.**

Voor al deze reeksen zijn volgende regels van toepassing:

- Junior van 13 tot 15 jaar is men vanaf de dag dat men 13 jaar wordt, tot de dag dat men 16 jaar wordt enz...
 - Voor de Juniors is er altijd een identiteitscontrole.
 - De ouderdomsreeksen bij de Juniors worden pas in acht genomen als er minstens drie Juniors voor elke reeks zijn ingeschreven.
 - Wanneer er tijdens de weging minder dan drie Juniors in dezelfde reeks zijn, dan moeten zij deelnemen in de daarop volgende oudere reeks.
 - Uitgezonderd bij de oudste reeks, waar zij dan in de daaronder jongere reeks geplaatst worden.
- e. **Seniors.**
- De dag dat men 24 jaar wordt, is men Senior.
- Veteranen van 40 tot en met 44 jaar.**
 - Veteranen van 45 tot en met 49 jaar.**
 - Veteranen van 50 tot en met 54 jaar.**
 - Veteranen van 55 tot en met 59 jaar.**

- j. **Veteranen van 60 tot en met 64 jaar.**
- k. **Veteranen van 65 tot en met 69 jaar.**
- l. **Veteranen van 70 tot en met 74 jaar.**
- m. **Veteranen van 75 tot en met 79 jaar.**
- n. **Veteranen van +80 jaar.**

Voor al deze reeksen zijn volgende regels van toepassing.

- Veteraan van 40 tot en met 44 jaar is men vanaf de dag dat men 40 jaar wordt, tot de dag dat men 45 jaar wordt enz...
- Voor de veteranen is er altijd een identiteitscontrole.
- De ouderdomsreeksen bij de veteranen worden pas in acht genomen als er minstens drie veteranen voor elke reeks zijn ingeschreven.
- Wanneer er tijdens de weging minder dan drie veteranen in dezelfde reeks zijn, dan moeten zij deelnemen in de voorgaande jongere reeks.
- Uitzonderd bij de jongste reeks, waar zij dan in de daaronder oudere reeks geplaatst worden.

B. Dames:

- a. Hetzelfde als voorgaande reeksen bij de heren, geldt ook voor de dames.

C. Elite:

- a. Hetzelfde als voorgaande reeksen bij de heren en dames, geldt ook voor de Elite.
- b. Wanneer een atleet tijdens het Belgisch Kampioenschap Totaal een score behaalt van 350 punten, bekomt hij automatisch het statuut van Elite.
- c. Wanneer een atleet in hetzelfde competitiejaar bij de individuele disciplines ook een totaal scoort van 350 punten, maar niet deelneemt aan de Totaal, bekomt hij ook automatisch het statuut van Elite.
- d. Wanneer een atlete tijdens het Belgisch Kampioenschap Totaal een score behaalt van 250 punten, bekomt zij automatisch het statuut van Elite.
- e. Wanneer een atlete in hetzelfde competitiejaar bij de individuele disciplines ook een totaal scoort van 250 punten, maar niet deelneemt aan de Totaal, bekomt zij ook automatisch het statuut van Elite.

D. Buitenlanders:

a. Juniors.

- Een powerlifter is Junior vanaf de dag dat hij 13 jaar wordt, tot de dag dat hij 24 jaar wordt.
- Voor de Juniors is er altijd een identiteitscontrole.

b. Seniors.

- De dag dat men 24 jaar wordt, is men Senior.

c. Veteranen.

- Een powerlifter is Veteraan vanaf de dag dat hij 40 jaar wordt.
- Voor de Veteranen is er altijd een identiteitscontrole.

d. Dames.

- Hetzelfde als voorgaande reeksen bij de heren, geldt ook voor de dames.

E. Opmerkingen:

- a. De Belgische Kampioenschappen worden altijd betwist in reeksen van maximum 10 atleten en volgens de Schwartz tabel.
- Vb. Wanneer er 12 Seniors ingeschreven zijn, komen de zes lichtste tegen mekaar uit en de zes zwaarste ook tegen mekaar.
- Vb. Wanneer er 11 Seniors ingeschreven zijn, dan zal de eerste reeks de grootste zijn in aantal deelnemers.

3. KLEDIJ.

A. Kostuum:

- a. Men is verplicht om een powersuit of stretchpak of body te dragen.
- b. Ook een stretchbroek met daarop een spannend singlet is toegelaten.
- c. Loshangende T-shirts, singlets of broeken zijn verboden. De volledige lichaamsstructuur moet duidelijk zichtbaar zijn.

B. Schoenen:

- a. De schoen mag niet verbreed of niet verhoogd zijn.
- b. De atleet is verplicht om schoeisel te dragen.

C. Riem:

- a. De riem mag de breedte van 12 cm niet overschrijden.

D. Polsbanden:

- a. De polsbanden mogen de breedte van 10 cm niet overschrijden.
- b. Ook verbanden zijn toegelaten met een breedte van maximum 8 cm en een lengte van 1 m.

E. Kniebanden:

- a. De kniebanden mogen de breedte van 30 cm niet overschrijden.
- b. Ook verbanden zijn toegelaten met een breedte van maximum 8 cm en een lengte van 2 m.

F. Opmerkingen:

- a. Alle andere banden, verbanden of pleisters, zijn alleen toegelaten bij duidelijk zichtbaar letsel.
- b. Het deelnemersnummer moet goed zichtbaar vastgespeld worden.

4. WEGING.

- A. Vangt steeds aan 2 uur vóór de wedstrijd met een tijdsduur van 30 minuten.
- B. Heren in slip en dames in bikini.
- C. Een atleet kan zich tweemaal voor weging aanmelden binnen de tijdsduur van 30 minuten.
- D. Wanneer een atleet een tweede weging wenst, moet hij dit dadelijk melden.
- E. Iedere atleet moet bij de weging zijn wedstrijdvergunning en zijn identiteitskaart voorleggen (voor de buitenlandse atleten een attest van verblijfplaats). Of zijn inschrijvingsgeld betalen.
- F. **Opmerkingen:**
 - a. Wanneer twee atleten hetzelfde lichaamsgewicht hebben en ze totaliseren ook hetzelfde resultaat, zullen zij opnieuw gewogen worden om de winnaar te bepalen.
 - b. Wanneer twee atleten hetzelfde lichaamsgewicht hebben en voor de indeling van de categorieën vallen zij juist op een splitsing, dan moeten zij opnieuw gewogen worden.

5. COMPETITIE OEFENINGEN.

- A. **Squat:**
 - a. De atleet moet een opwaartse positie aannemen met de bovenkant van de halter niet meer dan 3 cm onder de top van de deltaspiers, de halter over de schouder in horizontale positie, met de handen steeds de halter vasthoudend en de voeten plat op de grond.
 - b. Bij het uitnemen van de halter uit de staanders zal de atleet zich achterwaarts verplaatsen om zijn positie in te nemen. In die positie zal hij wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter, deze zal het signaal geven vanaf het ogenblik dat de atleet stilstaat en de halter in de goede positie geplaatst is.
 - c. Na het signaal zal de atleet de knieën plooiën en het lichaam laten dalen tot het heupgewricht iets lager zal zijn dan het topgedeelte van de knieën (zie tekening). De atleet zal vervolgens weer recht komen naar eigen keuze zonder dubbele vering en een rechtopstaande positie aannemen met de knieën vergrendeld, wachtend op het signaal van de hoofdscheidsrechter om de halter terug te plaatsen op de squatstaanders.
 - d. De atleet moet met zijn gezicht naar de voorzijde van het platform staan.
 - e. De atleet mag de kragen of schijven niet met de handen vastnemen gedurende de oefening. Enkel de zijkant van de handen mag de binnenkant van de kragen raken.
 - f. Een maximum van vijf en een minimum van twee helpers laders mogen aanwezig zijn.
 - g. De squatstaanders worden op 91 cm van mekaar geplaatst en mogen niet verplaatst worden.
 - h. De hoogte voor de squatstaanders moet vóór de wedstrijd bepaald worden en op het wedstrijdformulier vermeld worden.
 - Redenen van afkeuring bij de squat.
 - a. Niet wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter.
 - b. Elke verandering van de handenpositie op de halter, tussen de twee signalen.
 - c. Het terugkeren van de halter of het maken van een dubbele vering.
 - d. Geen rechtopstaande positie kunnen aannemen vóór of op het einde van de oefening.
 - e. Falen de knieën te plooiën en het lichaam te laten dalen tot het heupgewricht lager is dan de knietop.
 - f. Elke verplaatsing van de voeten gedurende de oefening (d.w.z. zijdelingse verplaatsing).
 - g. Elke verplaatsing van de halter op het lichaam tijdens de uitvoering van de oefening.
 - h. Elke aanraking van de benen met de ellebogen of de opperarmen.
 - i. Elke aanraking van de halter door een helper tussen de twee signalen.
 - j. Geen ernstige poging kunnen ondernemen om de halter terug te plaatsen op de squatstaanders.
- B. **Bench Press:**
 - a. De atleet moet gedurende de ganse duur van de beweging volgende positie blijven innemen: het hoofd, de schouders en het achterste moeten steeds in contact blijven met de bank. Hij moet de voeten plat op de grond of op de blokken houden, en mag ze niet verplaatsen. Tijdens de beweging mogen de tenen of de hielen een opwaartse beweging maken, op voorwaarde dat zij terug op dezelfde plaats worden gezet, vóór het tweede signaal van de scheidsrechter.
 - b. Het signaal van de hoofdscheidsrechter wordt gegeven zodra de halter absoluut stil op de borst van de atleet ligt.
 - c. Na het signaal van de hoofdscheidsrechter wordt de halter opwaarts geduwd tot de armen gestrekt zijn en de halter wordt onbeweeglijk gehouden tot de hoofdscheidsrechter het signaal geeft om de halter terug op de steunen te plaatsen.
 - d. De breedte van de bank zal tussen de 25 en 30cm zijn, de hoogte moet 45 cm zijn, de lengte zal niet minder zijn dan 110 cm en zal plat en pas zijn. De hoogte van de banksteunen van de niet demonteerbare banken zal minimum 87 cm en maximum 105 cm zijn, gemeten van de vloer tot de rustpositie van de halter.
 - e. Het hoofdeinde van de bank zal geplaatst worden aan de voorzijde van het platform.
 - f. De afstand tussen de wijsvingers mag de 81 cm niet overschrijden.
 - g. De atleten die bij de Bench Press met de voeten niet goed aan de grond kunnen, kunnen gebruik maken van de daarvoor speciaal voorziene blokken. (Deze blokken zijn 10 cm hoog).
 - h. De atleet mag de twee officiële helpers vragen de halter uit de bankstaanders te laten aangeven. Dit moet altijd op



armlengte gebeuren en niet op de borst. Ook wordt het toegelaten om een eigen helper de halter te laten aangeven, doch deze moet onmiddellijk achter de atleet verdwijnen.

- i. De atleet moet op zijn wedstrijdformulier vermelden of hij blokken nodig heeft of niet. Alsook de hoogte van de stands.
 - Redenen van afkeuring bij de Bench Press.
 - a. Elk oprichten en verplaatsen van het hoofd, de schouder, het zitvlak of de benen, alsook het verplaatsen van de voeten (de tenen of hielen mogen een opwaartse beweging maken, op voorwaarde dat ze terug op dezelfde plaats worden gezet).
 - b. De halter in de borst laten zinken na het signaal van de hoofdscheidsrechter.
 - c. Elk ongelijk uitstrekken van de armen.
 - d. Iedere aanraking van de halter door een helper tussen de twee signalen.
 - e. Niet wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter.
 - f. De poten van de bank aanraken met de voeten.
 - g. De opstaande steunpunten van de bank aanraken met de schouders.
 - h. De halter tegen de opstaande steunpunten van de bank duwen of stoten tijdens het opwaarts brengen.
 - i. De baar breder vastnemen dan de toegelaten 81 cm.
 - j. Het niet tijdig verdwijnen van de eigen helper bij het aangeven van de baar.
 - k. Het terugkeren van de baar vóór het signaal van de hoofdscheidsrechter.

C. Dead Lift:

- a. De halter moet horizontaal voor de voeten van de atleet geplaatst worden.
- b. De halter wordt naar keuze met beide handen vastgenomen en opgelicht tot de atleet rechtop staat.
- c. De atleet moet naar de voorzijde van het platform gericht staan.
- d. Op het einde van de beweging moeten de knieën vergrendeld zijn de schouders naar achteren getrokken. Het scheidsrechtersignaal wordt gegeven wanneer de atleet in de eindpositie de halter onbeweeglijk houdt.
 - Redenen van afkeuring bij de Dead Lift.
 - a. Niet wachten op het signaal van de hoofdscheidsrechter.
 - b. Niet volledig rechtop kunnen staan.
 - c. De knieën niet kunnen vergrendelen.
 - d. De halter laten steunen op de dijen.
 - e. Elke verplaatsing van de voeten gedurende de oefening (d.w.z. zijdelingse verplaatsing).
 - f. De halter laten vallen zonder controle van de beide handen.
 - g. Elk oprichten van de halter zonder voltooiing of duidelijke poging hiertoe.

6. RECORDS.

A. Voor de records zullen volgende gewichtscategorieën worden opgemaakt.

Heren:

- 52 kg
- 56 kg
- 60 kg
- 67,5 kg
- 75 kg
- 82,5 kg
- 90 kg
- 100 kg
- 110 kg
- 125 kg
- 140 kg
- + 140 kg

Dames:

- 44 kg
- 48 kg
- 52 kg
- 56 kg
- 60 kg
- 67,5 kg
- 75 kg
- 82.5 kg
- 90 kg
- + 90 kg

- Dit voor alle categorieën.

- B. Een atleet die een aanval doet op het Belgisch record, moet dit vermelden op zijn wedstrijdformulier, door achter zijn te presteren gewicht een "R" te plaatsen.
- C. Een recordverhoging moet minstens een 0,5 kg bedragen.
- D. Een vierde poging wordt toegestaan wanneer de atleet bij zijn vorige poging al een evenaring of een record heeft gehaald.
- E. Deze vierde beurt moet binnen de drie minuten na de derde beurt aangevraagd worden.
- F. Bij meerdere vierde beurten zal men terug opgaan van het lichtste gewicht naar het zwaarste.
- G. Wanneer een atleet een vierde poging vraagt en die atleet is dezelfde die de laatste derde poging heeft gemaakt, dan krijgt deze vijf minuten tijd om zijn vierde poging af te werken.
- H. Op een Totaalkampioenschap worden geen vierde beurten toegelaten.
- I. Om het Totaalrecord te verbeteren, met een poging dat geen individueel record is, moet het gewicht van deze poging een veelvoud zijn van 2,5 kg.
- J. Een atleet die een Belgisch record verbetert, zal door de federatie een Diploma toegestuurd krijgen.

- K. Een Belgisch record kan alleen op de Belgische Kampioenschappen gevestigd worden.
- L. Wanneer een atleet positief test, en hij heeft op deze wedstrijd een nieuwe record gevestigd, zal dit record geannuleerd worden.

7. OPMERKINGEN.

- A. Het gebruik van olie, vet en alle andere smeermiddelen is streng verboden. Enkel poeder mag gebruikt worden. Poeder omvat: krijt, talk en magnesiumcarbonaat. Geen vreemde substanties mogen worden aangewend door de atleet aan het platform of aan het materiaal.
- B. Een voltooide poging moet worden afgekeurd indien de atleet het gewicht opzettelijk laat vallen. Hij mag zelfs uitgesloten worden voor verdere deelneming.
- C. In geval één der officiële helpers een fout begaat, mag een nieuwe poging worden toegestaan.
- D. Om een vlot verloop van de wedstrijd te kunnen garanderen, zal iedere deelnemer zijn eerste poging doen (dit wordt gesplitst tussen 15 en 25 atleten). Daarna doet iedere deelnemer zijn tweede poging (voor deze tweede poging is men verplicht om minstens 5 kg meer te nemen dan de eerste poging, bij falen van de eerste poging mag wel hetzelfde gewicht genomen worden). Tenslotte doet iedere deelnemer zijn derde en laatste poging (van de tweede naar de derde moet men verhogen met minstens 2,5 kg. Ook bij falen van de tweede poging mag wel hetzelfde gewicht terug genomen worden).
- E. De tijd van 1 minuut wordt toegekend aan de atleten. Wanneer de speaker zegt "BAAR OK", dan moet in deze minuut de atleet zijn poging afgewerkt hebben.
- F. Een atleet is verplicht zich aan het wedstrijdprogramma te houden en zal zich ten alle tijde ter beschikking houden van de wedstrijdleiding.
- G. Een atleet die zich niet naar behoren gedraagt na een uitslag, kan gesanctioneerd worden.
- H. Een atleet die zijn trofee niet komt afhalen kan gesanctioneerd worden!!!

