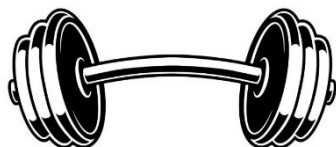




Decemberlyftet 2022

Digital tävling i Parabänkpress



När: Lyften ska genomföras under tidsperioden 1-16 december 2022.

Var: Du utför utmaningen i din vanliga träningsmiljö och skickar sedan in dina filmer för bedömning (hur man skickar in kommer delges närmare tävlingsdags).

För vem: Deltagare måste ha licens i en SSF-ansluten förening (i dagsläget betalas licensavgift genom återstartsstödsmedel så ingen kostnad drabbar förening). Licensen måste vara registrerat innan tävlingsbidraget filmas.

Ingen anmälningsavgift.

Lyften bedöms av tre domare oberoende av varandra.

Resultat offentliggörs senast 31 december via våra kanaler.



Regler

- Lyftaren kan skicka in upp till tre (3) lyftförsök när som helst under tävlingsperioden (alla samma dag eller vid olika tillfällen) men måste alltid skicka in detta tillsammans med en separat video från invägning den dag aktuellt lyft görs.
- Lyftarens personliga utrustning måste följa regelverket.
- I största möjliga mån ska godkänd utrustning (bänk, stång, viktskivor och lås) användas; men om detta inte är möjligt bör stången, viktskivor och lås vara tydligt märkta med vikt och visas upp i slutet av videon.
- Har man ej tillgång till en parabänkpress eller -modul kan man bygga upp annan lösning så att lyftaren ligger med benen rakt ut som på en vanlig parabänkpress.

Exempel:



- Vikter ska lastas på stången som vid tävling så att det går att kontrollräkna vikt på stången även via videobedömning.
- Resultaten är ej rankinggrundande och eventuellt lyft vikt som är högre än gällande svenskt rekord får ej officiellt rekordstatus.
- Tävlingen avgörs på koefficient och poäng.
- Man tävlar i en herrklass och en damklass, inga ålderskategorier.
- Om två lyftare uppnår samma resultat delar man placeringen.
- Lyftarens slutresultat blir det tyngsta lyftet som godkänns av minimum 2 domare.

Krav på video:

Lyftaren måste skicka in videor av invägning samt lyftförsök enligt principerna som beskrivs nedan:

- Både video av invägning och lyft ska innehålla en synlig tidsstämpel av datumet, förslagsvis skrivet på ett papper som först presenteras för kamera.

Exempel:

Decemberlyftet
2 december 2022

- Videor ska vara i adekvat kvalitet, är bidraget i dålig upplösning äger domarna rätt att avvisa försöket.
- Under invägning ska filmen visa lyftaren på vågen, iförd trikå. Kroppsvikt registreras med en decimal (t.ex. 80,5 kg).
- Lyftaren ska filmas från vänsterdomarens position (se bild nedan) enligt dessa principer:
 - Kameran är inställd på ca 2,5 meters avstånd från bänkens hörnända; kamerainställning ska ha höjd på ca 1,2 meter från marken;
 - Kameravys ska vara stabil under lyftet (ingen rörelse) och sikten ska inte hindras;
 - Lyftförsöket måste filmas från det lyftaren (med eller utan avlyft) tar stängen ut från ställningen tills stängen placeras tillbaka igen;
 - I slutet av filmen visar man vikten på stängen genom att gå närmare med kameran så att man tydligt filmar stängen och viktskivorna.

Exempel på kameravinkel:



Notera!

- Lyftarens namn, förening, kroppsvikt och resultat kommer listas offentligt genom resultatredovisning.
- Inskickade videor kommer visas i samband med tävling och kan även användas vid utbildningstillfällen.