



Tävlingsregler

Special Olympics

-

Styrkelyft

2021.05.09

Styrkelyft blev en del av Special Olympics i 1983.

Tävlingsregler är till stor del lika med det internationella förbundets (International Powerlifting Federation) tekniska regelverk med några undantag som listas i detta dokument.

Vem klassificeras som en Special Olympier?

För att vara kvalificerad för Special Olympics måste utövaren vara diagnostiserad med en intellektuell funktionsnedsättning.

Den intellektuella funktionsnedsättningen måste vara medfödd och diagnos satt innan individen fyller 18 år.

Inom Special Olympics kan man i tillägg till en intellektuell funktionsnedsättning också ha fysiska funktionsvariationer/-nedsättningar.

Tävling

Man tävlar klassisk (raw) i alla moment och kan välja mellan två kombinationer:

- Kombination av bänkpress och marklyft
- Kombination av knäböj, bänkpress och marklyft

Lyftaren måste tävla i bänkpress och marklyft eller alla tre styrkelyftsmoment för att få en giltig total.

Alla delmoment bedöms utifrån IPF:s regelverk.

Om en lyftare vid invägning väger över den viktklass hen är anmäld i flyttas hen upp till klassen över.

Väger man under minimumsgränsen för viktklassen flyttas man ner en klass om detta är möjligt i förhållande till tävlingsschema. Har denna klass redan tävlat klart får lyftaren vara med utanför tävling och även motta deltagarplakett/medalj.

Ledsagare/coach har rätt att följa med lyftaren fram till stängen om detta behövs. Startsignal ges då ej först coach har klivit av podiet.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning (som är noterat vid invägning och utrustningskontroll) kan vid behov få extra tid att påbörja sitt lyft. Max tillägg är 3 minuter.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning kan vid behov (och tillgänglighet) få använda en parabänkpress under bänkpressmomentet.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning får vid behov använda straps för att fästas till bänken från höften och ner. Om denna strap är personlig och ej tillhandahålls av arrangör skall den visas upp på utrustningskontrollen.

Godkända mått på straps är:

Längd 1,6m-2,2m

Bredd 7,5cm-10,0cm

Ingen stoppning, metallspännen eller öglor är tillåtna.

Endast kardborreband är tillåtna för att spänna fast lyftaren.

Lyftare som ej kan låsa sina armbågar måste visa medicinskt intyg på detta vid invägning. Maximalt 15 grader är tillåtet.

En lyftare med Downs syndrom som har diagnosen atlanto-axiell instabilitet får ej tävla i knäböj på grund av sin egen säkerhet.

Samma teknikstång och vikter som används för U11-13-lyftare kan användas inom SO upp till och med stångens tillåtna max last (40 kg).

Om lyftaren i marklyft begär mer än teknikstången hanterar eller mindre än 65 kg, tillåts det att använda gummivikter på stången för att få till rätt höjd och därmed en säkrare och mer skadefri lyftning.

Personlig utrustning

Personlig utrustning följer IPF:s reglemente (Approved List).

Protes är tillåtet och det samma gäller ortos med skor.



Assistans med knäskydd är ej tillåtet utöver den dagliga hjälp som utövaren eventuellt behöver för att klä på sig i vardagen (skor, strumpor, etc.).

Unified Sports

Detta är en lagtävling där varje lag består av två lyftare, en Special Olympics utövare plus partner. Alla lyftare vägs in och tävlar på IPFpoäng. Man summerar poäng för båda lyftare och får därmed lagets totala poäng.