



Tävlingsregler

Parabänkpress

2020.02.20

Innehåll

Klassificering	4
Vad är klassificering?	4
Vem kan tävla i parabänkpress?	4
Åldersbestämmelser	5
Utrustningskontroll	5
Trikå.....	6
T-shirt	6
Skor och Strumpor	6
Bh	7
Straps	7
Bälte	7
Handledslindor	8
Plåster	8
Invägning.....	8
Viktklasser	9
Kvinnor	9
Män	9
Amputation	9
Redskap och utrustning	10
Bänkpress.....	10
Vikter.....	10
Tävling	10
Rondsystemet	10
Runda 1	11
Runda 2	12
Runda 3	12
Felklovning och fel ställningshöjd	12
Rekord	13
Samma slutresultat	13
Lyftets faser.....	13
1. Startposition.....	13



2. Startfas (den nedåtgående rörelsen)	14
3. Pressfas (den uppåtgående fasen).....	15
4. Rackfas	15
Orsaker till underkänt lyft.....	15
Kroppspostion - Kort: Lila.....	15
Kontroll över stången - Kort: Orange.....	16
Bröstfas - Kort: Blå	16
Pressfas - Kort: Grönt.....	16

Klassificering

Vad är klassificering?

För att säkerställa en rättvis och jämlik tävling har alla paralympiska idrotter ett system som klassificerar utövare i egna tävlingsklasser ("sport class"). Det räcker inte enbart att ha en funktionsnedsättning, det måste även påvisas att denna har en påverkan på den idrott man skall utöva. Man bedöms då utifrån den grad funktionsnedsättningen påverkar utövaren och delas in i tävlingsklasser i förhållande till detta.

En klassificering är sportspecifik då en nedsättning påverkar förmågan att prestera i olika idrotter i olika utsträckning. Som en följd av detta kan en utövare uppfylla kriterier i en idrott, men inte i andra då de har olika krav.

Alla utövare får ett medicinsk pass/kort som visar vilken tävlingsklass utövaren tillhör. Här i Sverige går man i flera idrotter på intyg från läkare då det inte finns utbildade klassificerare i alla idrotter.

Internationellt genomförs klassificering med utbildad personell innan varje tävling i parabänkpress.

Vem kan tävla i parabänkpress?

För att ha möjlighet att tävla i parabänkpress måste man ha nedsatt funktion i nedre del av kroppen och klassificeras inom ett av åtta olika rörelsehinder som specificeras av World Para Powerlifting Organisation (WPPO):

- **Nedsatt muskelkraft** – till exempel orsakat av ryggmärgsskador, Spina bifida (ryggmärgsbråck) eller polio
- **Nedsatt rörelseomfång** – rörligheten i ett eller flera led är permanent reducerat, till exempel på grund av artrogypos (felställning i leder). Hypermobilitet, ledinstabilitet och akuta tillstånd, såsom artrit, anses ej vara klassificerande.
- **Benamputation** – hel eller delvis avsaknad av ben eller led på grund av trauma, sjukdom eller dysmeli.
- **Benlängdsskillnad** – medfödd eller på grund av trauma. Skillnaden måste vara av den grad att det vid medicinsk bedömning kvalificeras som avsevärd.
- **Kortväxthet**
- **Neurologiska tillstånd som ger hypertonus i muskulaturen** – till exempel spasticitet, dystoni, cerebral pares etc.

- **Ataxi** - neurologiskt tillstånd som innebär svårighet att koordinera frivilliga muskelrörelser på grund av en skada på centrala nervsystemet som till exempel cerebral pares, hjärnskador och multipel skleros.
- **Atetos** – en störning som kännetecknas av obalanserade, ofrivilliga rörelser och svårigheter att upprätthålla en symmetrisk hållning på grund av ett neurologisk tillstånd.

För specifika minimikrav för varje funktionshinder inom parabänkpress kan man hitta detta på WPPOs hemsida: <https://www.paralympic.org/powerlifting>

Alla utövare tävlar i samma tävlingsklass ("sport class") men delas in utifrån kön och viktklass.

Åldersbestämmelser

Det finns två olika ålderskategorier i World Para Powerlifting:

- Junior: Från det år lyftaren fyller 15 år t o m det år hen fyller 20 år.
- Senior: Från det år lyftaren fyller 15 år.

Utrustningskontroll

Lyftaren skall vara på plats senast 15 minuter innan utrustningskontroll inleds. Kontrollen startar senast fem minuter innan invägningen påbörjas och avslutas senast 10 minuter innan invägningen avslutas enligt tidsschemat för tävlingen.

Alla tävlande måste göra utrustningskontrollen innan invägning får ske. Kontrollen sker i samma lottnummerordning som invägningen, lägst till högst.

Om lyftaren inte är på plats när man ropas upp till utrustningskontrollen får man vänta till dess alla varit uppropade en gång.

Vid utrustningskontroll skall godkänd identifikationshandling samt medicinskt pass visas upp.

Alla lyftare måste ha en godkänd, hel och ren utrustning bestående av trikå (one-piece ej tvådelad), t-shirt, strumpor och skor (om möjligt).

Om lyftaren ska använda personliga straps, bälte, lindor, huvudbonad, svettband eller plåster skall dessa visas upp på utrustningskontrollen.

Trikå

Skall vara gjord av endast ett lager och bestå av antingen:

a: bomull/elastan

b: polyester/elastan

c: nylon/elastan

med ett maximum av 18% elastan

En trikå måste ha axelband som är uppdragna över axlarna vid tävling och den får inte ha någon dragkedja.

Färgsättning får vara enfärgad eller bestå av flera olika färger.

En trikå får vara försedd med antingen korta eller långa ben.

Trikå med korta ben måste vara minst 10 cm mätt på insidan av ett ben upp till skrevet. Den får inte täcka knäna.

Trikå med långa ben får vara försedd med en ögla längst ner så trikå inte glider upp.

T-shirt

Måste ha rund hals.

Får vara i vilken färg eller färger man önskar och skall alltid användas under trikån.

Den skall bestå av bomull eller polyester, en kombination av dessa två är godkänt.

Inga andra material är godkända.

En t-shirt får inte ha fickor, knappar, dragkedja, krage eller vara v-ringad. Den får inte heller ha några förstärkta sömmar, vara gummerad eller liknande stretch material.

T-shirten får inte vara så tajt att den ger fysisk support under lyftet.

Ärmarna på t-shirten får inte täcka armbågsleden däremot måste den täcka deltoidmuskeln.

Man får inte dra upp ärmarna på t-shirten.

Skor och Strumpor

Skall användas.

Om orsaker finns som gör att skor och/eller strumpor ej kan användas skall detta godkännas under klassificeringen och vara noterat i lyftarens medicinska pass.

Bh

Endast sport-bh utan stoppning och bygel får användas.
Den skall kontrolleras på utrustningskontrollen och får då inte bäras på lyftaren.
Vid utrustningskontrollen skall den ligga helt platt på bordet.

Straps

Vid tävling får lyftare använda en eller två straps för att ligga still på bänken.
Tävlingsarrangör tillhandahåller straps men man får också välja att ha personliga.

Om personliga används måste dessa 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.

Bälte

Får användas av lyftaren dock endast utanpå trikån.
Skall bestå av läder, vinyl eller likvärdigt oelastiskt material.
Det ska vara tillverkat i ett stycke eller bestå av flera skikt ihoplimmade och/eller sydda tillsammans.
Bältet får inte ha stoppning, förstärkning eller stöd vare sig på ytan eller mellan skikten.
Spännet skall vara fäst vid ena änden, nitat och/eller fastsytt samt vara försett med en eller två nålar alternativt vara ett "quick release" spänne.
Land, tillverkare eller godkänd logo får finnas på bältet.

Godkända mått på bälte:

Bredd: Max 100mm

Tjocklek: Max 13mm

Innermått spänne: Max 110mm

Yttermått spänne: Max 130mm

Bredd länk: Max 50mm

Avstånd bältet ände vid spänne till ytterkant länk: Max 150 mm

Handledslindor

Handledslindor är tillåtna.

Max längd: 1m

Max bredd: 80mm

Max bredd på lindning: 120 mm varav max 100mm över och 20mm nedanför centrum av handled.

Svettband på max 100mm breda får användas.

Svettband och handledslinda får inte användas i kombination.

En tumloop får finnas på handledslinda för att underlätta påtagandet, loopen måste dock tas bort från tummen vid lyftet.

Plåster

Får användas men godkännande av teknisk delegat, juryns president eller huvuddomare krävs.

Plåster får INTE förbättra greppet.

Invägning

Lyftare ropas upp och vägs in i lottnummerordning.

Giltig identifikation och medicinskt intyg eller medicinsk pass skall alltid uppvisas.

Startvikt och ställningshöjder skall anges vid invägning.

Startkortet skall signeras av lyftare/coach och ansvarig domare.

Invägningsdomare och teknisk kontrollant skall vara av samma kön som lyftare.

Invägningstiden bestäms av antalet lyftare.

Minsta tid är 20 minuter

Maxtiden är 90 minuter

När antalet lyftare är mellan 5 och 20 beräknas tiden till fyra minuter/lyftare.

Exempel:

Är det 8 st lyftare blir Invägningstiden 32 minuter.

Varje lyftare vägs in en gång, enbart om man väger över får omvägning ske och då efter att alla vägt in en gång.

Om någon fortfarande väger över vid Invägningstiden slut förlängs tiden med ytterligare 15 minuter.

Viktklasser

Kvinnor

Upp till 41.00 kg	
45.00	41.01-45.00
50.00	45.01-50.00
55.00	50.01-55.00
61.00	55.01-61.00
67.00	61.01-67.00
73.00	67.01-73.00
79.00	73.01-79.01
86.00	79.01-86.00
Över 86.00	86.01-uppåt

Män

Upp till 49.00	
54.00	49.01-54.00
59.00	54.01-59.00
65.00	59.01-65.00
72.00	65.01-72.00
80.00	72.01-80.00
88.00	80.01-88.00
97.00	88.01-97.00
107.00	97.01-107.00
Över 107.00	107.01-uppåt

Amputation

Vid amputation förekommer tillägg på lyftares vikt enligt tabell, ett tillägg per amputation. Alla amputationer skall vara noterad i lyftarens intyg/medicinska pass.

Typ av amputation	Upp till 67.00 kg	67.01 kg och uppåt
Vid ankel	+0.5 kg	+0.5 kg
Nedför knä	+1.0 kg	+1.5 kg
Genom knä	+1.0 kg	+1.5 kg
Ovanför knä	+1.5 kg	+2.0 kg
Vid höften	+2.5 kg	+3.0 kg

Redskap och utrustning

Bänkpress

Endast bänkar från en WPPPO-godkänd leverantör får användas och skall ha följande dimensioner:

Längd: Plan, vågrät liggyta och totalt 2100 mm lång.

Bredd: Liggdelen på bänken skall vara 610 mm bred, men från ett avstånd av 705 mm mätt från huvudändan får bredden endast vara 305 mm. Bänken är därmed smalare i den del man ligger på med huvud och axlar.

Höjd: Höjden får aldrig vara mindre än 480 mm och aldrig överstiga 500 mm uppmätt från golvet till toppen av den plana ytan på bänken utan att den är nedtryckt eller komprimerad.

Höjden på stativstolparna/konsoler måste vara justerbara från minst 700 mm till högst 1200 mm uppmätt från golvet till stolens viloläge. Minsta bredd mellan stolparnas insidor ska vara 1100 mm.

Vikter

Gummivikter är tillåtna.

Tävling

Efter anmälningstiden utgång kommer sker en lottdragning, denna lottdragning bestämmer ordningsföljd för utrustningskontroll och invägning.

Lottdragningen bestämmer också lyftordning om två eller fler lyftare anmält samma vikt att lyfta i samma lyftomgång. Alltid lägsta nummer först.

Rondsysteem

Lyftaren har endast tre försök.

Tävlingen består av tre rundor där varje lyftare har ett försök var per runda.

Lyften görs i viktordning lägst till högst. Har två eller fler lyftare valt samma vikt i en runda avgör lottordningen, lägst till högst.

En lyftare kan få ett 4:e försök om det är ett rekordförsök, resultatet av detta räknas inte in i tävlingsresultatet.

Varje lyftare har 2 minuter på sig att få startsignalen efter att speakern annonserat lyftarens namn. Om lyftaren inte får startsignal inom två minuter skall kommandot "RACK" ges och lyftet underkännas.

Om lyftaren av någon anledning får ett omförsök placeras lyftet sist i rundan. Är så fallet att en lyftare ska göra två lyft direkt efter varandra skall hen få 3 minuter istället för 2.

Endast en coach är tillåten att hjälpa lyftaren på podiet.

Lyftare och coach får beträda podiet först efter att tekniska kontrollanten godkänt detta.

Coachen har tillåtelse att assistera lyftaren till och från bänkställningen på podiet samt med strapsen.

Coachen får INTE röra stängen, ställningen eller lyftarens armar och händer under själva kroppspositioneringen. Endast verbala instruktioner får ges.

Under lyftet skall coachen befinna sig i coachområdet, detta skall vara märkt på golvet.

Efter lyftet har lyftare och coach 30 sekunder på sig att lämna podiet.

Vid ett underkänt lyft får samma vikt begäras i nästa runda.

Vid ett godkänt lyft är minsta höjning till nästa runda 1 kilo.

Undantag vid rekord då 0,5 kilo får klovast, detta halvkilo räknas inte in i tävlingsresultatet.

Runda 1

Startvikten anges av lyftaren eller coachen på invägningen.

Denna startvikt får ändras endast en gång. Man får sänka sin ingångsvikt med max 7 kilo. För höjning finns ingen begränsning.

Ändringen skall göras på försökskortet (höjningslapp) och skall vara signerad av lyftare eller coach samt marshall (domare).

Tiden det är tillåtet att ändra ingångsvikt är från 20 till 5 minuter innan tävlingsstart. Speaker skall meddela när tiden för ändringar är slut.

Om fler grupper finns vid samma invägning får lyftare i dessa grupper ändra ingångsvikt från 20 minuter innan tävlingsstart av första grupp till 3 lyftare kvar i gruppen innan lyftarens egen grupp startar.

Runda 2

Inga ändringar tillåtna.

När lyftaren fått sitt första lyft slutgiltigt bedömt har hen/coach 1 minut på sig att lämna in nästa vikt till sekretariatet. Denna höjningslapp skall vara signerad av lyftare eller coach samt marshall.

Om höjningslapp lämnas försent blir det en automatisk höjning på 1 kilo från föregående lyft om det var ett godkänt lyft. Vid underkänt lyft så kvarstår föregående vikt.

Vikt i tidigare runda får ALDRIG sänkas.

Ändring i runda 2 kan endast göras om 2 lyftare begärt samma vikt som tillika är ett rekord.

Andra lyftaren har då möjlighet att öka stången vikt 0,5 kilo.

Runda 3

2 ändringar är tillåtna.

När lyftaren fått sitt andra lyft slutgiltigt bedömt har hen/coach 1 minut på sig att lämna in nästa vikt till sekretariatet, denna höjningslapp skall vara signerad av lyftare eller coach samt marshall.

Om höjningslapp lämnas försent blir det en automatisk höjning på 1 kilo från föregående lyft om det var ett godkänt lyft. Vid underkänt lyft kvarstår föregående vikt.

Vikt i tidigare runda får ALDRIG sänkas.

I runda 3 får 2 ändringar göras av vikten.

Lyftaren får både sänka och höja sin önskade vikt. Minsta sänkning eller höjning är 1 kilo om det inte är ett rekord.

Vid sänkning får vikten sänkas till samma vikt som tidigare varit lyft på i runda 3 om hen har högre lottnummer än lyftaren som redan lyft. Om lottnumret är lägre än måste vikten bli minst 1 kilo högre än föregående lyftare.

Lyftare får ALDRIG ändra vikt efter det att speaker ropat upp hens namn.

Felklovning och fel ställningshöjd

Om ett sådant fel upptäcks innan lyftaren är uppropad rättas felet till, lyftaren ropas upp och hen har 2 minuter på sig att få startsignal.

Om lyftaren hunnit bli uppropad måste hen och coach lämna podiet, felet rättas till och lyftaren får 3 minuter på sig istället för 2 att få startsignal.

Har lyftaren hunnit få startsignal har hen rätt till ett omförsök sist i rundan. Går lyftaren efter sig själv i detta läge har hen 3 istället för 2 minuter på sig att få startsignal.

Om klovare kommer i kontakt med stången under lyftet skall det underkännas och omförsök ges.

Om lättare vikt än begärd klovats och lyftet är godkänt får lyftaren välja mellan godkänt lyft eller omförsök sist i rundan.

Om tyngre vikt klovats och lyft är godkänt får lyftaren vikten, vid underkänt lyft ges omförsök sist i rundan.

Rekord

Tävlingsresultat är ALLTID jämna 1 kilos vikter.

Rekord som är med 0,5 kilo ex 103,5 blir i tävlingsresultat registrerat som 103 kg medans rekord blir 103,5 kg.

Samma slutresultat

Om två lyftare slutar på samma vikt rankas den med lägst kroppsvikt först om lyftarna dessutom väger exakt lika mycket delas placeringen i tävlingen.

Lyftets faser

För att genomföra ett korrekt lyft i Parabänkpress måste lyftet 4 faser utföras.

1. Startposition

Speakern ropar upp aktuell lyftare och därefter har lyftaren två minuter på sig att få startsignalen av huvuddomaren.

Lyftare måste inta en ryggliggande position på bänken, denna position får inte ändras under lyftet.

Huvud, skuldror, sätet och ben fullt utsträckta med hämlarna (om möjligt) ska vara i kontakt med bänken under hela lyftet.

Straps, en eller två, är tillåtna var som helst från anklarna till låren men får inte vara på eller ovanför höftlinjen.

Undantag är om lyftaren är amputerad från höften. Vid detta scenario skall en 7.5cm straps användas och detta så långt ner som det är möjligt.

Straps får heller inte användas direkt över knä (patella) om inte annat anges i klassificeringsboken.

2 st straps får inte överlappa varandra om inte annat anges i klassificeringsboken.

Fastsättande av straps får göras av antingen klovare eller lyftares coach under övervakning av domare.

Klovare får hjälpa till med avlyft, det sker då till raka armar. Coach eller lyftare måste meddela klovarchef detta innan lyftet.

Stången skall greppa så att handens översida vetter mot bänkens huvudände och tummen skall vara på motsatt sida om stången.

Bredaste greppavståndet är mellan lyftaren pekfingrar är 81 cm.

Stången skall lyftas ut (med eller utan avlyft) till raka armar och låsta armbågar (om inte medicinsk orsak säger annorlunda).

Det är coachens och/eller lyftares uppgift att rätt höjder på ställning och säkerhetsanordning är angiven.

Om någon av sidodomarna inte är nöjda med startställning skall domaren höja en arm för att påvisa detta för huvuddomaren. Detta får inte ske efter startkommandot är givet.

När huvuddomaren är nöjd med startposition, och om de två minuter inte är slut, ger huvuddomaren ljudkommandot "START" samtidigt som hen sänker sin arm.

2. Startfas (den nedåtgående rörelsen)

Lyftaren skall starta lyftet efter att huvuddomaren gett kommandot "START".

Huvudet måste vara i kontakt med bänken under hela rörelsen och kroppsposition får inte ändras.

Klovarna får inte vara i kontakt med stång eller lyftare under lyftet.

Stången måste sänkas ned till bröstet under full kontroll och ha ett visuellt stopp mot bröstet.

Heaving eller bouncing är inte tillåtet.

Heaving: När man använder andra överkroppsdelar än bröstet för att underlätta en pressrörelse.

Bouncing: När man sjunker ner i bröstkorgen och pressar upp igen utan kontroll eller stopp.

Efter att stoppet har gjorts mot bröstet får stången inte sjunka in i bröstet innan den pressas upp.

3. Pressfas (den uppåtgående fasen)

Stången skall pressas upp helt jämt och under full kontroll.

Stången får inte sänkas under pressfasen, det är däremot tillåtet att stanna.

Händerna får inte flyttas under lyftet.

Båda armarna måste låsas ut samtidigt, däremot måste stången inte vara helt vågrät.

Lyftaren måste behålla låsta armar och stången under full kontroll tills huvuddomaren ger ljudkommandot "RACK".

Huvudet måste vara i kontakt med bänken under hela rörelsen och kroppsposition får inte ändras.

4. Rackfas

När huvuddomaren bedömer att lyftaren är färdig med stången under full kontroll och låsta armbågar ges en ljudsignalen "RACK" tillsammans med en bakåtgående rörelse av armen. Innan detta är gjort får stången inte återföras till ställningen.

Det är godkänt att slå emot ställningen med stången på ner och/eller uppväg om domarna bedömer att lyftaren inte fått någon fördel.

Orsaker till underkänt lyft

Ett lyft är godkänt när minst två av de tre domarna visar vit lampa/flagga och underkänt när minst två domare visar röd lampa/flagga.

Det finns fyra olika kategorier till underkänt, varje kategori har en egen färg som visas när en domare har underkänt ett lyft.

Kroppsposition - Kort: Lila

- Lyftaren ändrar kroppsposition under lyftet.
- Lyftarens huvud, skuldror, säte, ben och/eller hälar är inte i kontakt med bänken under hela lyftet.
- Lyftarens ben (om möjligt) är inte helt utsträckta under hela lyftet.



- Stången greppas inte på rätt sätt med tummarna och fingrarna runt stången.
- Stången greppas så att det är mer än 81cm mellan pekfingrarna .
- Lyftet påbörjas innan startsignal.

Kontroll över stången - Kort: Orange

- Armbågarna låses inte vid starten av lyftet(om inte medicinsk orsak föreligger).
- Om stången är i kontakt med klovare under lyftet.
- Lyftaren misslyckas att ha full kontroll över stången under lyftet.
- Händerna flyttas under lyftet.
- Stången saxas upp, en arm får vara lite efter den andra bara pressen har samma fart på båda armarna och avslutas samtidigt.

Bröstfas - Kort: Blå

- Inget visuellt stopp mot bröstet mellan nedåtgående och uppåtgående fas av lyftet.
- Stången når inte ner till bröstet.
- Stången sjunker ner i bröstet efter stoppet innan stången pressas upp.
- Bouncing: stången sjunker ner i bröstet och inget kontrollerat stopp görs.
- Heaving: man använder andra överkroppsdelar än bröstet för att underlätta pressrörelsen.

Pressfas - Kort: Grönt

- Lyftaren lyckas inte pressa stången till låsta armar och/eller behålla låsta armar till signalen "RACK" ges.
- Pressen sker inte jämt.
- Nedåtgående rörelse under pressfasen.
- Man låser ej ut armar samtidigt.
- Stången återförs till ställningen innan signalen "RACK".