



Technical and competition rules and regulations

Versie 2025-02-02

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Kleding voorschriften.....	4
Accessoires	6
Voorbeelden	7

Inleiding

De Nederlandse Gewichthef Bond (NGB) hanteert zoveel als mogelijk de regels vanuit het Technical and Competition Rules & Regulations (TCRR) van de IWF. Er wordt verwacht dat iedereen die aan een NGB-wedstrijd of internationale wedstrijd deelneemt hiervan op de hoogte moet zijn.

De IWF TCCR zijn hier te vinden: https://iwf.sport/weightlifting/_rules/

Om goed voorbereid en mogelijke verwarring/ discussie te voorkomen zijn hieronder een aantal punten benoemd welke mogelijk niet helemaal duidelijk zijn. Indien er na het lezen van het TCCR nog vragen zijn, schroom dan niet om contact op te nemen via mail: wedstrijdorganisatie@dutchweightlifting.nl

Kleding voorschriften

Een atleet dient aan een wedstrijd deel te nemen in een gewichthef-tenue. Het IWF TCRR schrijft hierover het volgende:

4.2.1 Een atleet moet één gewichthef-tenue dragen, welke voldoet aan de volgende criteria:

- *Moet uit één geheel bestaan*
- *Moet kraagloos zijn*
- *Mag uit alle kleuren bestaan*
- *Mag de ellebogen niet bedekken*
- *Mag de knieën niet bedekken*

Tijdens de weging moet een atleet in gewichthef-tenue worden gewogen, maar zonder sokken, schoenen en/ of anders schoeisel.

Het dragen van een *unitard* (o.a. onesies en Jumpsuits) tijdens de weging is **niet** toegestaan. In regel 4.7.1. van het IWF- TCRR staat onderstaande omschreven over de 'unitard' die onder een gewichthef-tenue gedragen mag worden.

4.7.1. Slechts één unitard mag worden gedragen onder het gewichthef-tenue. De unitars moet voldoen aan de volgende criteria.

- *Mag uit een los boven-deel en/of los onder-deel bestaan (beide in dezelfde kleur)*
- *Moet een strakke pasvorm hebben (plooien van stof niet toegestaan)*
- *Moet kraagloos zijn*
- *Mag beide ellebogen en/of knieën bedekken (waarbij het bovendeeel moet aansluiten aan de polsen, en het onder-deel moet aansluiten bij de enkels of sokken)*
- *Mag uit één kleur bestaan*
- *Een patroon of design is niet toegestaan (ook een merk/logo met strepen zijn niet toegestaan)*

Verder wordt in het TCRR gesproken over het dragen van een T-shirt, anders dan een lange mauwen boven-top, welke onderdeel uitmaakt van de unitard, en een korte broek. Een T-shirt in combinatie met een korte broek mag niet worden gedragen in plaats van een gewichthef-tenue.

4.7.2. Slechts één t-shirt mag worden gedragen onder een gewichthef-tenuw. Het T-shirt moet aan de volgende criteria voldoen:

- *Moet kraagloos zijn*
- *Mag de ellebogen niet bedekken*
- *Mag uit elke kleur bestaan*

4.7.3. Slechts één korte broek (b.v. strakke fietsbroek) mag onder het gewichthef- tenue worden gedragen, welke niet langer mag zijn dan het tenue waaronder hij gedragen wordt. Een short moet voldoen aan de volgende criteria:

- *Strakke pasvorm*
- *Mag niet onder het gewichthef-tenue uitkomen*
- *Mag de knieën niet bedekken*
- *Mag uit elke kleur bestaan*

Accessoires

Sierraden, haarversieringen en religieuze hoofddeksels zijn toegestaan. Horloges mogen **niet** worden gedragen tijdens de weging én wedstrijd. Hetzelfde geldt voor muziekdragers zoals (draadloze) hoofdtelefoons of muziekoordopjes.

Voorbeelden

Hier staan enkele voorbeelden van enkele outfits welke zijn toegestaan, en welke niet.

Voorbeeld 1



Alleen het boven-deel van de unitard is toegestaan

- Het is een strakke pasvorm
- Het is kraagloos
- De mouwen zijn aaneengesloten tot de polsen
- Het bestaat uit één kleur
- Het bevat geen patroon of design
-

Voorbeeld 2



Het onder-deel van de unitard is toegestaan

- Het is een strakke pasvorm
- Het is aaneengesloten tot aan de enkels/ sokken
- Het bestaat uit één patroon of design

Voorbeeld 3



Het onder-deel van de unitard is **NIET** toegestaan

- Het is **GEEN** strakke pasvorm
- Het is **NIET** aaneengesloten tot aan de enkels/ sokken
- Er is een logo zichtbaar op de linker pijp

Voorbeeld 4



Het onder-deel van de unitard is **NIET** toegestaan

- Het is **GEEN** strakke pasvorm (plooiën)
- Het bevat meerdere kleuren
Het heeft een patroon én een design