



TEKNISK REGLEMENT

Norges Vektløfterforbund

Innholdsfortegnelse

KAPITTEL 1. DELTAKERNE.....	4
1-0. Forholdet til IWF TCRR.....	4
1-1. Aldersklasser.....	4
1-2. Vektklasser	4
1-3. Startberettigelse.....	4
1-4. Barneidrettsbestemmelsene.....	6
KAPITTEL 2. DE TO LØFTENE	7
2-0. Forholdet til IWF TCRR.....	7
KAPITTEL 3. ARENA, UTSTYR OG STEVNEDOKUMENTER	7
3-0. Forholdet til IWF TCRR.....	7
3-1. Plattformen og avstander.....	7
3-2. Konkurransesestangen, skivene og innveiingsvekten	8
3-3. Scoreboard/forsøksstavle/rekordtavle/ videodisplay/videoreplay og startnummer	8
3-4. Stevnedokumenter og arrangementsbestemmelser	9
KAPITTEL 4. UTØVERNES BEKLEDNING	11
4-0. Forholdet til IWF TCRR.....	11
4-1. Løfterdrakten.....	11
KAPITTEL 5. STEVNER, MESTERSKAP, OG ANDRE KONKURRANSER.....	11
5-0. Forholdet til IWF TCRR.....	11
5-1. Regler for alle norgesmesterskap	11
5-2. Regler for norgesmesterskap individuelt	12
5-3. Norgesmesterskap for lag	12
5-4. Landsdelsmesterskap	14
5-5. Regionmesterskap	15
5-6. Klasseinndeling i lagserien.....	15
5-7. Regler for alle lagseriene	16
5-8. Lagserien for ungdom.....	16
5-9. Lagserien for junior.....	17
5-10. Lagserien for senior	17
5-11. Lagserien for veteran.....	17
5-12. Lagserien for mix-lag senior	18
5-13. Lagserien i 5-kamp	18
5-14. Øvelser i 5-kamp.....	18
5-15. Utførelse av øvelsene i 5-kamp	18
5-16. Poengberegning i 5-kamp.....	20
5-17. Dommere ved 5-kamp	20
5-18. Regler for Norges Cup.....	20
KAPITTEL 6. REGLEMENT FOR GJENNOMFØRING AV KONKURRANSENE	22
6-0. Forholdet til IWF TCRR.....	22
6-1. Påmelding.....	22
6-2. Verifisering av deltakere, vektklasser, innstilling og utsettelse mm.	22
6-3. Startnummer mm.	23
6-4. Innveiing	23
6-5. Defilering	23
6-6. Gangen i konkurransen.....	24
6-7. Pausen	24
6-8. Rangering	24
6-9. Seiersseremoni.....	24

KAPITTEL 7. FUNKSJONÆRER	25
7-0. Forholdet til IWF TCRR.....	25
7-1. Definisjon av teknisk funksjonær	25
7-2. Stevnefunksjonærene	25
7-3. Dommerkategorier	25
KAPITTEL 8. REKORDBESTEMMELSER.....	27
8-0. Forholdet til IWF TCRR.....	27
8-1. Norske rekorder	27
KAPITTEL 9. SEREMONIER	27
9-0. Forholdet til IWF TCRR.....	27
KAPITTEL 10. ANDRE BESTEMMELSER	27
10-0. Forholdet til IWF TCRR.....	27
10-1. Endring av NVFs tekniske reglement	27
KAPITTEL 11. ONLINE DØMMING OG ONLINE STEVNER	28
11-1. Definisjoner.....	28
11-2. Stevnetyper og approbering	28
11-3. Rekorder og kvalifisering til mesterskap.....	28
11-4. Kamera og annet utstyr.....	28
11-5. Gjennomføring av konkurransen	28
11-6. Bedømming av løftene	29

Kapittel 1. Deltakerne

1-0. Forholdet til IWF TCRR

1. Med unntak av det som er beskrevet i dette reglementet § 1-1 til § 1-4, gjelder IWF TCRR kapittel 1.

1-1. Aldersklasser

1. I Norge anerkjennes følgende aldersklasser:
 - a) Ungdom: 13 – 17 år
 - b) Junior: 18 – 20 år
 - c) Senior 21+ år
 - d) Veteran: 35+ 40+ 45+ 50+ 55+ 60+ 65+70+ 75+ 80+ 85+ 90+
 - e) Aldersklassene i 5-kamp er 11-12 år (med unntak av NM), 13-14 år, 15-16 år, 17-18 år, 19-23, 24-34, 35-39, og 60+ år.

1-2. Vektklasser

1. I Norge følges vektklassene som er beskrevet i IWF TCRR med unntak av de vektklassene som er beskrevet i IWF TCRR som vektklasser brukt under OL.

1-3. Startberettigelse

1. Aktiv deltaker kan ved stevner bare representere sitt lag, med unntak av landskamper og internasjonale mesterskap hvor han representerer sitt land. Norske statsborgere som både representerer et lag i Norge og et lag utenfor Norge, vil ved deltakelse på stevner for sitt utenlandske lag, bli registrert i Norge med resultat for sitt norske lag.
2. En utøver kan skifte klubb en gang pr. sesong med følgende begrensninger:
 - a) Før overgangen kan finne sted må skriftlig inn- og utmelding ha funnet sted.
 - b) Overgangen må ha blitt meldt skriftlig til NVFs kontor av utøveren personlig.
 - c) Alle forpliktelser overfor det tidligere lag må være ordnet.
3. I lagserien kan løfteren kun delta for ett lag i sesongen, inkludert NM Lag.
4. Alle som deltar i norgesmesterskap og ved representasjonsoppdrag må ha løst årlig lisens:
 - a) Lisensen er kr. 300,- for ungdom og junior og kr. 1000,- for senior og veteran. Lisensen skal innbetales av løfterens klubb. Utfylt lisensskjema skal følge betalingen.
 - b) Lisensen følger kalenderåret.

- c) Lisensen må være betalt før påmelding.
 - d) Ingen får delta på norgesmesterskap eller representasjonslag uten at lisensen er betalt før påmelding.
 - e) All deltakelse i internasjonale mesterskap, hvor utøver representerer Norge, anses som representasjonsoppdrag etter Teknisk reglement §1-3, og lisensplikt gjelder.
 - f) Liste over lisensierte utøvere ajourholdes fortløpende av NVF. Listen brukes til kontroll av lisens ved innveing.
5. Ingen kan delta på noe stevne uten å ha tillatelse fra sitt lag.
6. NM-lag
Utenlandske statsborgere som har fast bopel i Norge kan delta i og bli norske mestre i NM Lag, forutsatt at de har deltatt i minst to serieomganger for aktuelt lag, og stevnene de har deltatt på har vært arrangert i Norge.
7. NM individuelt
- a) Utenlandske statsborgere som er medlem i norsk vektløfterklubb, kan delta og bli norske mestre i NM for ungdom, NM for juniorer, NM 5-kamp og NM for veteraner når de har hatt fast bopel i Norge i minst 12 måneder etter registrert ankomst til Norge, og de har vært medlem av norsk vektløfterklubb i minst 12 måneder.
 - b) Utenlandske statsborgere som er medlem i norsk vektløfterklubb, kan delta og bli norske mestere i NM for senior når de har hatt fast bopel i Norge i minst 3 år etter registrert ankomst til Norge, og de har vært medlem av norsk vektløfterklubb i minst 12 måneder.
8. Andre stevner i Norge
- a) Utenlandske statsborgere som ikke er medlem av en norsk vektløfterklubb kan delta på stevner arrangert av norske klubber under forutsetning av at de samtykker til å bli dopingtestet av norske antidopingmyndigheter.
 - b) Arrangøren er ansvarlig for å innhente samtykkeskjema fra de utenlandske statsborgerne og sende dette til Norges Vektløfterforbund minst 7 dager før stevnet.
9. Deltakere på Norges landslag skal være norske statsborgere.
10. Ved norske mesterskap, og ved landsdelsmesterskapene, tillates det ikke deltakelse utenfor konkurranse. Herunder gjelder også at kun løftere som er medlem i en klubb i den aktuelle landsdelen kan løfte under Landsdelsmesterskapet.
11. Ved nasjonale stevner og seriestevner plikter andre klubber å varsle arrangørklubben om sin deltakelse minst en uke før stevnet skal arrangeres. Arrangørklubben kan ikke nekte deltakelse fra andre klubber ved seriestevner og nasjonale stevner, men de har anledning til å sette begrensning på antall deltakere ut ifra klubbens kapasitet til gjennomføring, herunder størrelse på lokaler og tilgang til funksjonærer. I slike tilfeller har klubbens egne løftere fortrinnsrett til å delta dersom deltakerantallet overstiger det som klubben har kapasitet til å håndtere.

12. Dersom en klubb deltar med mer enn tre deltakere på seriestevne eller nasjonalt stevne hos en annen klubb, plikter de å stille med dommer/funksjonær hvis arrangøren finner at det er behov for det.

1-4. Barneidrettsbestemmelsene

1. Barn kan delta på lokale stevner, først og fremst i egen klubb, fra det året han/hun fyller 6 år. Arrangementer defineres som lokale når de avholdes innenfor idrettskretsen som utøverens klubb tilhører. Begrepet kan også omfatte arrangementer i andre idrettskretser dersom reisevei hit er lik/kortere enn til arrangementer i egen idrettskrets.
2. Barn kan delta på regionale stevner fra og med det året han/hun fyller 9 år. Arrangementer defineres som regionale når de avholdes innenfor vektløfterregionen som utøverens klubb tilhører. Begrepet kan også omfatte arrangementer i andre regioner dersom reisevei hit er lik/kortere enn til arrangementer i egen region.
3. Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangement i Norge, Norden, og Barentsregionen. Dette gjelder også konkurranser og idrettsarrangement i landsdelen barnet hører til.
4. Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og idrettsarrangementer i Norge.
5. Nedre aldersgrense for deltakelse i alle norgesmesterskap, inkludert NM for lag, NM for ungdom, NM for junior, NM 5-kamp og i utlandet er det kalenderåret utøveren fyller 13 år.
6. Barn kan delta i NVFs nasjonale seriesystem i to-kamp og/eller femkamp fra det året de fyller 13 år.
7. Det kan benyttes resultatlistor, tabeller, og rangeringer, i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
8. Alle barn til og med 12 år skal få premie dersom premiering skjer. På lokale stevner premieres disse likt.
9. Brudd på bestemmelsene i §12 sanksjoneres iht NVFs lov, § 24.

Kapittel 2. De to løftene

2-0. Forholdet til IWF TCRR

1. I Norge følges alle bestemmelser som er beskrevet i IWF TCRR kapittel 2.

Kapittel 3. Arena, utstyr og stevnedokumenter

3-0. Forholdet til IWF TCRR

1. Med unntak av det som er beskrevet i dette reglementets kapittel 3, gjelder IWF TCRR kapittel 3.

3-1. Plattformen og avstander

1. Ved norske mesterskap
 - a) Ved norske mesterskap skal konkurranseplattformen alltid være 4x4 meter, og avstandene som er beskrevet i IWF TCRR skal overholdes.
 - b) Ved norske mesterskap skal det minimum være seks (6) oppvarmingsplattformer.
 - c) Ved norske mesterskap skal utøverne i oppvarmingsrommet, kunne se både «scoreboard» og «attemtboard».
2. Ved stevner som ikke er norske mesterskap
 - a) Må man ha nok plattformer til at alle utøverne får gode oppvarmingsmuligheter.
 - b) Størrelsen og utformingen av løfteplattformen kan tilpasses størrelsen på lokalet og andre stedlige forhold. Den kan imidlertid ikke overstige 4x4 meter.
 - c) Plattingen må uansett synlig avgrenses slik at det tydelig framgår hva som er innenfor plattingens begrensning, og hva som er utenfor. Dersom ikke selve løfteplattformen er 4x4 meter bør det, dersom det er mulig, merkes opp 4x4m utenfor selve platten, for å gi løfteren best mulig premisser i forhold til løftere andre steder. Et eksempel på avgrensing kan være bruk av farget tape.
 - d) Det skal forsøkes å få til minst en meter fri avstand rundt hele plattformen. F.eks. avstand til skivestativ mm. Hvis ikke dette ikke er mulig, skal det ta mest mulig hensyn, og gjenstander skal plasseres på tryggest mulig avstand.
 - e) Der det er mulig skal det være fire meter fra plattformens framkant fram til dommernes bryst.
 - f) Hvis mulig skal dommerne sitte på samme linje og med samme avstand til plattformen. I små lokaler der dette ikke er mulig, aksepteres en avstand der avstandene mellom dommere ikke er større eller mindre enn at de ser hele løftet og begge armene til løfterne når armene er utstrakt.
 - g) I tilfeller med kortere avstand fra dommere til løfteplattformens framkant enn 4 meter, bør det brukes en stangstopper foran dommerne.

- h) Oppvarmingsrommet må tilpasses slik at det oppnås gode sportslige oppvarmingsmuligheter uten at det blir for trangt.
- i) Løfterne på oppvarmingsrommet må enten ha visuell kontakt med stevnelokalet, slik at de kan følge med på konkurransen, eller de må som minimum kunne se stevneprotokollen slik at de kan følge konkurransens gang.

3-2. Konkurransestangen, skivene og innveiingsvekten

1. Med unntak av for norske mesterskap, er det ikke nødvendig at stangen er fargemerket.
2. Ved norske mesterskap skal stengene på konkurranseplattformen være slik som beskrevet i IWF TCRR. Det samme gjelder stengene på oppvarmingsrommet, med unntak av reglene om kalibrering i IWF TCRR. Dvs. at treningsstenger av god kvalitet kan brukes på oppvarmingsrommet.
3. Konkurransestang på 5 kg, 10 kg og 15 kg tillates brukt for ungdommer av begge kjønn til og med løft på 30 kg (maks 20 kg på 5 kg-stang). En løfter som starter på en vekt som gir rett til å bruke 15-kg stang, kan få løfte alle sine løft på samme stang. Det samme gjelder dersom det brukes lettere stang enn 15 kg stang.
4. Med unntak av for norske mesterskap, der det skal brukes konkurransegodkjente skiver, kan det ved andre stevner brukes skiver med en kalibrering innenfor +0,8% - - 0,8%. Dvs. treningsskiver iht. IWF TCRR.
5. Med unntak av for norske mesterskap, kan det brukes skiver der farge eller merking er slitt bort.
6. For Norske mesterskap skal vekten være kalibrert i løpet av de siste 12 månedene før mesterskapet.
7. For andre stevner enn norske mesterskap må vekten kontrolleres og justeres slik at den alltid viser korrekt kroppsvekt. Konkurranseskiver kan brukes til å sjekke om vekten er korrekt.
8. Med unntak av for norske mesterskap er det nok med *en* vekt for innveiing av deltakerne.
9. Vekten skal som minimum vise en desimal.

3-3. Scoreboard/forsøktavle/rekordtavle/ videodisplay/videoreplay og startnummer

1. Ved LM og alle NM skal løfteren kunne se tiden til disposisjon både på oppvarmingsrommet og foran konkurranseplattformen.
2. Med unntak av for norske mesterskap, landsdelsmesterskap og regionsmesterskap, er det ikke nødvendig med resultattavle eller forsøktavle.
3. Det er ikke nødvendig med monitor som viser «live» video fra konkurranseplattform til oppvarmingsrom, men ved norske mesterskap bør man helst ha slik monitor dersom konkurransen ikke på annen visuell måte kan følges direkte fra oppvarmingsrommet.
4. Rekordtavle er ikke nødvendig.
5. Video-replay brukes ikke i Norge.
6. Det er ikke nødvendig med startnummer på løfterdrakten.

3-4. Stevnedokumenter og arrangementsbestemmelser

1. Terminlisten

- a) Konkurransesesongen regnes fra 1. januar til 31. desember.
- b) Forbundsstyret har fullmakt til å gjøre endringer i terminlista når det oppstår uheldige stevnekollisjoner, eller andre vesentlige forhold jfr. NVFs lov § 15.
- c) Perioden for oppsetting av terminlisten følger kalenderåret.
- d) Søknad om stevner (terminliste) for første halvår sendes direkte fra regionene til NVF innen 1. november året før, og tilsvarende innen 1. mai inneværende år for andre halvår.
- e) I spesielle tilfeller kan regionene eller klubbene søke om approbasjon eller flytting av stevner etter fristen, mot et gebyr på kr. 100,-. Slik søknad må være forbundskontoret i hende senest syv (7) dager før det aktuelle stevnet. Overholdes ikke denne fristen skal ikke søknaden behandles.
- f) Det kan ikke terminfestes vektløfterstevner den dagen NVFs Ting avholdes.
- g) Stevner som arrangeres i den perioden som NVFs lagserie avholdes, skal som hovedregel kategoriseres som «Seriestevne». Stevner som arrangeres til tider på året der det ikke avholdes lagserie i regi av NVF, skal som hovedregel kategoriseres som «Nasjonalt stevne». Unntak fra dette er stevner som åpenbart ikke kommer inn under disse kategoriene. Som eksempler nevnes alle internasjonale mesterskap, alle norske mesterskap og rene klubbmesterskap.

2. Arrangører

- a) Stevner arrangeres av forbundet, regioner eller lag og må avvikles i samsvar med forbundets lov og reglement.
- b) Landskamper og internasjonale mesterskap arrangeres av forbundet, eventuelt i samarbeid med lag/regioner.
- c) Når lag/regioner står som teknisk arrangør av nordisk mesterskap, landskamp o.l., betaler NVF reise- og oppholdsutgifter for løftere, dommere og ledere. Arrangøren skal betale lokalleie, annonser, premier, bankett o.a. (Arrangøren kan søke NVF om tilskudd til banketten dersom arrangementet går med underskudd). Eventuelt overskudd tilfaller arrangøren.

3. Innbydelse, innveiing og avvikling

- a) For seriestevner eller andre nasjonale mindre stevner behøver ikke arrangøren å sende innbydelse.
- b) Arrangør plikter i god tid før regionale mesterskap og landsdelsmesterskap å sende innbydelse til mesterskapet.
- c) Arrangør av norgesmesterskap, med unntak av NM for lag, skal senest to (2) måneder før mesterskapet sende innbydelsen til samtlige tilsluttede lag.
- d) Arrangøren av NM for lag, skal sende innbydelse til de Kvalifiserte klubbene så snart lagserien er avsluttet.

e) Innbydelser til mesterskap som nevnt under punkt 1 - 3 skal minst inneholde:

- Stevnets art.
- Dag, tid og sted for stevnet.
- Tid og sted for veiing.
- Påmeldingsfristens utløp.
- Startkontingents størrelse, som betales ved påmelding.
- Meddelelse om at stevnet foregår i samsvar med NVFs lov og reglement.
- Betingelser vedrørende reise og opphold m.v
- Tilkjennegi når de forskjellige puljene skal avvikles.
- Innveiingstidspunktene, som skal framgå av innbydelsen, kan endres frem til to dager etter at påmeldingen er klar.

4. Startkontingent

- a) For stevner som ikke er premierte skal det ikke betales startkontingent.
- b) Startkontingenten for regionmesterskap og landsdelsmesterskap er maksimalt kr 300,-
- c) Startkontingenten for NM senior er maksimalt kr. 500,-
- d) Startkontingenten for øvrige norgesmesterskap er maksimalt kr. 400,-
- e) Startkontingenten for andre premierte stevner enn regionmesterskap, landsdelsmesterskap og norske mesterskap er maksimalt kr. 150,- Det kan gjøres unntak fra denne beløpsgrensen for større nasjonale stevner/elitestevner etter godkjenning av forbundsstyret
- f) Startkontingenten pr. lag i serien er kr. 500,- for eliteserien og kr. 250,- for øvrige serier.
- g) For alle NM skal startkontingenten betales ved påmelding. Ved andre stevner der startkontingent kreves, er betalingsfristen for betaling av startkontingent en uke etter påmeldingsfristen. Er ikke dette skjedd, utelukkes deltakeren.
- h) Uteblir en påmeldt deltaker fra stevnet, gir dette ikke rett til å få ettergitt startkontingenten, selv om løfteren har gyldig forfall. Omberammes et stevne og en allerede anmeldt deltaker ikke kan starte den nye dato, skal det ikke betales startkontingent for han hvis arrangøren underrettes innen den nye fristens utløp.

5. Stevneprotokoller

- a) Nøyaktig oppgave over konkurransen skal registreres på forbundets elektroniske stevneprotokoll.
- b) Stevneprotokollen for to-kamp registreres snarest, og senest innen 7 dager, i NVFs web-baserte resultatdatabase.
- c) Det skal fylles ut en særskilt protokoll for femkamp. Protokollen omfatter alle de fem øvelsene Den skal sendes via e-mail fra en av arrangørklubbens representanters e-postadresse. I tillegg skal ordinær to-kamp protokoll fylles ut og sendes inn via NVFs web-baserte resultatdatabase.
- d) Dersom protokollen ikke er NVF i hende innen fristen på 7 (syv) dager kan ikke resultatene fra arrangørens løftere benyttes i innværende lagserieomgang.
- e) Dersom protokollen innleveres innen 14 dager etter datoen for stevnet kan resultatene godkjennes for hver enkelt utøver, men ikke til bruk i lagserien.

- f) Unntak fra punkt 4 og 5: Dersom protokollen sendes inn senest når lagserieprotokollen skal leveres iht. regelverket, kan resultatene brukes i lagserien mot å betale et gebyr på kr. 500,- til NVF.

Kapittel 4. Utøvernes bekledning

4-0. Forholdet til IWF TCRR

1. Med unntak av det som er beskrevet i § 4-1, gjelder IWF TCRR kapittel 4.

4-1. Løfterdrakten

1. Med unntak for norske mesterskap, kan det løftes i treningsklær, men de må være tettsittende. Tights og overdel må, dersom den har lange bein eller ermer, være ensfarget uten mønster eller striper. Overdel skal ikke henge løst utenpå buksen.

Kapittel 5. Stevner, mesterskap, og andre konkurranser

5-0. Forholdet til IWF TCRR

1. IWFs TCRR kapittel 5 gjelder ikke i Norge.

5-1. Regler for alle norgesmesterskap

1. Ved alle NM oppnevner forbundet stevneleder.
2. Omkostningene ved alle NM dekkes av den organisasjon som arrangerer dem.
3. Ved alle NM utdeles NVFs gullmedalje til vinneren i hver klasse, sølvmedalje til nr. 2 og bronsemedalje til nr. 3. Medaljene bekostes og leveres av forbundet.
4. Antidopingkurset «Ren Utøver» må være gjennomført innen påmeldingsfristens utløp
5. Før alle NM avholdes en teknisk konferanse, der alle mesterskapets tekniske funksjonærer har obligatorisk møteplikt. Stevneleder eller den styret i NVF utpeker, innkaller og er ordstyrer under møtet.
6. De dager det avholdes norgesmesterskap, må ingen andre vektløfterstevner arrangeres av lag tilsluttet forbundet.

5-2. Regler for norgesmesterskap individuelt

1. Individuelt NM for ungdom, junior, senior og veteran skal holdes hvert år i samtlige vektklasser.
2. Kvalifiseringskravene for det enkelte individuelle NM skal vurderes hvert år og fastsettes av NVFs styre før kvalifiseringsperioden starter.
3. Dersom det er satt kvalifiseringskrav for deltakelse i NM gjelder kvalifiseringen fra 1. juli året før til den dagen landsdelsmesterskapene gjennomføres for NM Senior, og fra og med forrige NM til og med påmeldingsfristen for alle andre NM.
4. Rekkefølgen i alle alderskategorier i de individuelle mesterskapene avgjøres iht. oppnådd resultat i kilo i aktuelle vektklasse (unntak for NM 5-kamp der femkamppoeng avgjør rekkefølgen).
5. Kongepokalen tildeles den norgesmester i NM senior menn og NM senior kvinner som har stevnets beste resultat, utregnet etter forbundets tabell for henholdsvis menn og kvinner.
6. Ved NM senior kan en seedet gruppe utpekes iht. kvalifiseringsresultater for å konkurrere om kongepokalen. Gruppen består av 6-10 løftere.
7. Ved utregning av sluttsummen for klasse +35 år skal Meltzer Malone tabellen brukes.

5-3. Norgesmesterskap for lag

1. NM lag for ungdom, junior, veteran og NM 5-kamp
 - a) Avholdes hvert år sammen med de respektive individuelle mesterskapene
 - b) Alle lag stiller med tre (3) deltakere og en reserve.
 - c) Klubber som har færre enn 4 kvalifiserte deltakere til NM junior kan stille med utøvere som bare deltar i lagfinalen for junior, uten at disse får tellende individuelt resultat på NM junior.
 - d) Det enkelte lags deltakere, med reserve, skal tilkjenngis mellom innveiing og stevnestart.
 - e) Plasseringen i lagmesterskapet avgjøres ved at man legger sammen poengsummene (to-kamp poengene + 3-kamp poengene) til deltakerne på hvert enkelt lag. Det laget med høyest poengsum blir norske mestre for lag.
 - f) I NM lag 5-kamp konkurreres det i klassene til og med 18 år, og over 18 år.
 - g) Det deles ut medaljer til hver av deltakerne på de tre beste lagene i mesterskapet.
2. NM lag for senior.
 - a) Arrangeres hvert år som egen finale der de fire beste lagene etter fire omganger i Eliteserien er kvalifisert for finalen
 - b) Sted for lagfinalen fastsettes av forbundet, dog slik at en av deltakerne i finalen står som teknisk arrangør.
 - c) Finalen for arrangeres i november/desember.
 - d) Hvert lag består av fire utøvere. Klubbene kan i tillegg stille med en reserve på hvert lag.
 - e) Hver klubb kan ha med bare et lag i finalen for herrer. For kvinner kan hver klubb stille med flere lag dersom de er kvalifisert.
 - f) Klubber som er kvalifiserte til finalen må melde fra om de stiller lag eller ikke innen 15. oktober.

- g) Dersom et lag ikke møter eller ikke kan stille med fullt lag, kalles neste lag i serien inn, men slik invitasjon kan dog ikke gå til de to lavest plasserte lagene i eliteserien.
- h) Resultatene fra finalen er avgjørende for rekkefølgen mellom finalelagene slik at vinneren av NM lag for senior kåres til Norgesmester for lag uavhengig av rekkefølgen mellom lagene i Eliteserien.
- i) Det deles ut medaljer til løfterne for de tre beste lagene.
- j) Lag som uteblir fra finalen, får ingen medaljer.
- k) Innen påmeldingsfristen skal løfterne på de enkelte lag meldes inn. Det vil være mulig å bytte ut løftere senest under innveilingen.
- l) NM lag med tre lag arrangeres bare dersom antall lag som fullfører serieomgangene er mellom fire og fem. NM lag med fire lag arrangeres bare dersom minst seks lag har fullført serieomgangene.
- m) Avvikling av rundesystemet under finalen kan skje ved å dele lagene i puljer bestående av to eller tre grupper, med fire løftere i hver gruppe, en løfter fra hvert lag, slik arrangøren finner det hensiktsmessig.
- n) Lagene deles normalt i to puljer med tre grupper i hver pulje:
 - i. De fire løfterne i 1 gruppe i 1. pulje løfter alle sine rykk. Deretter løfter de fire løfterne i 2. gruppe sine rykk. De fire løfterne i 3. gruppe (dersom det er 3 grupper i puljen) løfter så sine rykk. 5 minutters pause.
 - ii. De fire løfterne i gruppe 1 løfter så sine støt, deretter de fire neste og (eventuelt) de fire siste. 10 minutters pause før neste pulje.
 - iii. De fire løfterne i 1 gruppe i 2. pulje løfter alle sine rykk. Deretter løfter de fire løfterne i 2. gruppe sine rykk. De fire løfterne i 3. gruppe (dersom det er 3 grupper i puljen) løfter så sine rykk. 5 minutters pause.
 - iv. De fire løfterne i gruppe 1 løfter så sine støt, deretter de fire neste og (eventuelt) de fire siste.
 - v. Dersom det er færre enn 8 løftere i en pulje (med to grupper) eller færre enn 12 løftere (i en pulje (med tre grupper) kan grupper slås sammen slik at rundesystemet avvikles for hele puljen (i puljer med to grupper) eller med to grupper (i puljer med tre grupper).

3. NM lag for mix-lag senior

- a) Arrangeres hvert år som egen finale der de fem beste lagene er kvalifisert for finalen.
- b) Sted for lagfinalen fastsettes av forbundet. Forbundet avgjør om finalen skal arrangeres ifm NM uken eller tilsvarende arrangement.
- c) Finalen for arrangeres i juni/juli/august.
- d) Hvert lag består av fire utøvere, to av hvert kjønn. Klubbene kan i tillegg stille med en reserve av hvert kjønn på hvert lag.
- e) Hver klubb kan ha med bare ett lag i finalen.
- f) Klubber som kvalifiserer seg til finalen må melde fra om de stiller lag eller ikke innen 15. mai.
- g) Dersom et lag ikke møter eller ikke kan stille med fullt lag, kalles neste lag i serien inn.
- h) Resultatene fra finalen er avgjørende for rekkefølgen mellom finalelagene slik at vinneren av NM mix-lag senior kåres til Norgesmester, uavhengig av rekkefølgen mellom lagene i serien.

- i) Det deles ut medaljer til løfterne for de tre beste lagene, inkludert reservene.
- j) Lag som uteblir fra finalen, får ingen medaljer.
- k) Innen påmeldingsfristen skal løfterne på de enkelte lag meldes inn. Det vil være mulig å bytte ut løftere senest under innveilingen, hvor man også kan endre rekkefølgen på løfterne.
- l) NM mix-lag arrangeres bare dersom minimum tre (3) lag som fullfører serieomgangen.
- m) Under finalen skjer avvikling av rundesystemet. Lagene deles normalt i to puljer med tre grupper i hver pulje:
 - i De fem løfterne i første gruppe i 1. pulje løfter alle sine rykk. Deretter løfter de fem løfterne i andre gruppe sine rykk. De fem løfterne i tredje gruppe løfter så sine rykk.
 - ii De fem løfterne i gruppe 1 løfter så sine støt, deretter de fem neste og de fem siste.
 - iii De fem løfterne i første gruppe i 2. pulje løfter alle sine rykk. Deretter løfter de fem løfterne i andre gruppe sine rykk. De fem løfterne i tredje gruppe løfter så sine rykk.
 - iv De fem løfterne i gruppe 1 løfter så sine støt, deretter de fem neste og de fem siste.

5-4. Landsdelsmesterskap

1. Landsdelsmesterskap for Ungdom, junior, senior og veteraner kan holdes en gang årlig i samtlige vektklasser.
2. Landsdelsmesterskap skal arrangeres av regionene eller ett eller flere lag i landsdelen
3. På de dagene Landsdelsmesterskapet arrangeres må ingen andre vektløfterstevner arrangeres innen landsdelen.
4. Alle som er medlem av lag innen landsdelen har rett til å delta i landsdelsmesterskapet. Det gjelder også utenlandske statsborgere, så fremt de har fast bopel i Norge.
5. En utøver kan bare delta i ett landsdelsmesterskap innen vektløfting og i ett landsdelsmesterskap i 5-kamp i løpet av sesongen. (1. Januar til 31. Desember)
6. Innbydelse til landsdelsmesterskapet skal sendes til alle lag som er tilsluttet NVF i landsdelen, senest 14 dager før stevnet.
7. Omkostningene ved landsdelsmesterskapene bæres av den organisasjon som er arrangør.
8. Ved landsdelsmesterskap utdeles gullmedalje til vinneren av hver klasse, sølvmedalje til nr. 2 og bronse til nr. 3. Dessuten kan det foretas premiering slik som ved andre alminnelige stevner.

5-5. Regionmesterskap

1. Regionmesterskap skal arrangeres av regionen eller ett eller flere lag innen regionen.
2. Regionmesterskapet skal holdes i oktober.
3. De øvrige bestemmelsene for Landsdelsmesterskap gjelder også for Regionmesterskapet.

5-6. Klasseinndeling i lagserien

1. Det konkurreres i følgende klasser:
 - a) Eliteserien menn
 - b) 1. divisjon menn
 - c) 2. divisjon menn
 - d) Eliteserien kvinner
 - e) 1. divisjon kvinner
 - f) 2. divisjon kvinner
 - g) Juniorserien menn
 - h) Juniorserien kvinner
 - i) Ungdomsserien gutter
 - j) Ungdomsserien jenter
 - k) Veteranserien menn
 - l) 1. divisjon veteraner menn
 - m) 2. divisjon veteraner menn
 - n) Veteranserien kvinner
 - o) 1. divisjon veteraner kvinner
 - p) 2. divisjon veteraner kvinner
 - q) Mix-lag for senior
2. Ingen klubb kan som hovedregel stille med mer enn ett lag i en serie som har underliggende serie, men dersom det ikke finnes tilstrekkelig antall lag til å opprette ny underliggende serie, kan klubb(er) stille med mer enn ett lag i eksisterende serie.
3. For serier for senior menn, senior kvinner, veteraner menn og veteraner kvinner gjelder at dersom flere enn 12 lag er påmeldt, skal de 8 beste lagene utgjøre Eliteserien menn, Eliteserien kvinner, Veteranserien menn eller Veteranserien kvinner. De neste lagene utgjør 1. divisjon menn, 1. divisjon kvinner, 1. divisjon veteraner menn eller 1. divisjon veteraner kvinner. Dette gjelder ikke for Mix-lag for senior hvor det kun skal være en divisjon, uavhengig av antall lag.
4. Dersom disse er flere enn 12 lag, skal de 8 beste av disse utgjøre 1. divisjon, og de neste utgjøre 2. divisjon. Eventuelt nye lag og lag med dårligste resultater i forrige sesong, plasseres i laveste divisjon.
5. Klubber som har med 2 eller flere lag i Eliteserien menn/1. divisjon menn/2. divisjon menn eller Eliteserien kvinner/1. divisjon kvinner/2. divisjon kvinner eller Veteranserien menn/1. divisjon veteraner menn/2. divisjon veteraner eller Veteranserien kvinner/1.

divisjon veteraner kvinner/ 2. divisjon veteraner kvinner, må bruke forskjellige løftere på de ulike lagene.

6. Regler for opp- og nedrykk for senior menn, kvinner, veteraner menn og veteraner kvinner
 - a) De to beste lagene i 1. divisjon rykker opp i Eliteserien menn, Eliteserien kvinner, Veteranserien menn eller Veteranserien kvinner.
 - b) De to dårligste lagene i Eliteserien menn, Eliteserien kvinner, Veteranserien menn eller Veteranserien kvinner rykker ned i 1. divisjon.
 - c) Opprykk/nedrykk mellom 1. divisjon og 2. divisjon foregår på samme måte.

5-7. Regler for alle lagseriene

1. Et lag som deltar i minst en av serieomgangene i NVFs lagserie teller med i serien, på lik linje med lag som er med i alle serieomgangene.
2. Et lag må ha minimum tre (3) utøvere på firemannslagene og en (1) utøver på tremannslagene i hver serieomgang for at laget skal få tellende resultat i omgangen.
3. En løfter kan delta samtidig på så mange lag som klubbens hans vil så fremt at han fyller alderskravene for å delta på det aktuelle laget.
4. Det tillates at utenlandske statsborgere som har fast bopel i Norge kan delta i lagserien.
5. Dersom det viser seg at et resultat for en løfter i lagserien må strykes, har laget anledning til å erstatte dette med et resultat fra en annen løfter.
6. Omgangsresultatet sendes forbundet senest den 7. i neste måned. Dersom dette ikke skjer, og klubben ønsker å sende inn protokoll etter fristen, får klubben et gebyr på 500 kroner, og ny frist på 3 dager til å sende inn resultatet. Dersom den nye fristen ikke overholdes settes omgangsresultatet til 0 poeng.

5-8. Lagserien for ungdom

1. Lagserien for ungdom avholdes over fem omganger.
 1. omgang januar-februar.
 2. omgang mars-april.
 3. omgang mai-juni-juli-august.
 4. omgang september-oktober,
 5. omgang november-desember.
2. Hvert lag stiller med tre (3) deltakere, uansett vektklasse, i hver omgang
3. Kvinner kan delta både på herrelaget og kvinnelaget i samme serieomgang, men det kan delta maksimalt en kvinne på hvert herrelag.
4. Utøverens resultat i kilo regnes om til poeng, etter forbundets tabell.
5. Dersom en kvinne løfter på herrelaget skal Sinclairtabellen for menn benyttes når hennes resultat i kilo regnes om til poeng.
6. Vinneren av lagserien er det lag som har oppnådd flest poeng etter fem omganger.

5-9. Lagserien for junior

1. Lagserien for junior går over fire omganger
 1. omgang – januar/februar
 2. omgang – mars/april
 3. omgang – mai/juni
 4. omgang – juli/august/september
2. Hvert lag stiller med tre (3) deltakere, uansett vektklasse, i hver omgang.
3. Kvinner kan delta både på herrelaget og kvinnelaget i samme serieomgang, men det kan delta maksimalt en kvinne på hvert herrelag.
4. Utøverens resultat i kilo regnes om til poeng, etter forbundets tabell.
5. Dersom en kvinne løfter på herrelaget skal Sinclairtabellen for menn benyttes når hennes resultat i kilo regnes om til poeng.
6. Vinneren av lagserien er det lag som har oppnådd flest poeng etter fire omganger.

5-10. Lagserien for senior

1. Lagserien(e) for senior går over fire omganger
 1. omgang – januar/februar
 2. omgang – mars/april
 3. omgang – mai/juni
 4. omgang – juli/august/september
2. Hvert lag stiller med fire (4) deltakere, uansett vektklasse, i hver omgang
3. Kvinner kan ikke delta på herrelag.
4. Resultatet i kilo regnes om til poeng, etter forbundets tabell.
5. Vinneren av lagserien(e) er det lag som har oppnådd flest poeng etter fire omganger.

5-11. Lagserien for veteran

1. Lagserien for veteran går over fire omganger
 1. omgang – januar/februar
 2. omgang – mars/april
 3. omgang – mai/juni
 4. omgang – juli/august/september
2. Hvert lag stiller med tre (3) deltakere, uansett vektklasse, i hver omgang
3. Kvinner kan delta både på herrelaget og kvinnelaget i samme serieomgang, men det kan delta maksimalt en kvinne på hvert herrelag.
4. Utøverens resultat i kilo regnes om til poeng, etter forbundets tabell.
5. Dersom en kvinne løfter på herrelaget skal poengtabellen for menn benyttes når hennes resultat i kilo regnes om til poeng.
6. For veteranseriene brukes den aldersjusterte poengtabellen.
7. Vinneren av lagserien er det lag som har oppnådd flest poeng etter fire omganger.

5-12. Lagserien for mix-lag senior

1. Lagserien for mix-lag senior går over en omgang fra 1. januar til 30. april.
2. Hvert lag stiller med to (2) herrer og to (2) kvinner, totalt fire (4) deltakere uansett vektklasse, i serieomgangen.
3. Resultatet i kilo regnes om til poeng, etter forbundets tabell.
4. Vinneren av lagserien er det laget som har oppnådd flest poeng.

5-13. Lagserien i 5-kamp

1. Det konkurreres i følgende klasser for begge kjønn:
 - a) Ut det året man fyller 18 år
 - b) over 18 år
2. Det avvikles 3 omganger: april/mai, juni/juli/august og september/oktober
3. Et lag som deltar i minst en av serieomgangene i NVFs 5-kampserie teller med i serien, på lik linje med lag som er med i alle serieomgangene.
4. Hvert lag stiller med 3 deltakere i hver av klassene. Et lag må ha minimum 1 deltaker med i hver serieomgang for å få tellende resultat.
5. Omgangsresultatet sendes forbundet senest den 7. i neste måned. Dersom dette ikke skjer, får klubben et gebyr på 500 kroner og ny frist på 3 dager til å sende inn resultatet. Dersom den nye fristen ikke overholdes settes omgangsresultatet til 0 poeng.
6. En løfter kan delta samtidig på så mange lag som klubben hans/hennes vil så fremt han/hun oppfyller alderskravene for å delta på de aktuelle lagene.
7. En kvinne kan delta både på herrelag og kvinnelag i samme serieomgang.
8. Maksimalt en kvinne kan benyttes på hvert herrelag
9. En kvinne som brukes på herrelag, må ha resultat med herrekule (i sin alderskategori).
10. Det tillates at utenlandske statsborgere som har fast bopel i Norge kan delta i 5-kampserien.

5-14. Øvelser i 5-kamp

1. Femkamp i vektløfting består av tre-hopp, kulekast, 40 meter sprint, rykk og støt

5-15. Utførelse av øvelsene i 5-kamp

1. Øvelsene utføres i den rekkefølge som arrangøren bestemmer
2. Tre hopp.
 - a) Hver utøver har tre forsøk.
 - b) Beste forsøk føres i protokollen.
 - c) Gjennomføres ved at utøveren hopper med samlede bein, tre hopp fortløpende i rekkefølge uten stans mellom hvert hopp.
 - d) Start foregår fra en startlinje eller satsplanke/plass.

- e) Startlinjen, planken/satsplassen kan være formet slik at den gir utøveren frasparksmuligheter.
- f) Satsplassen kan maks være oppbygget 9 cm (løfteplatt høyde).
- g) Tærne kan stikke fram foran planken i satsøyeblikket dog uten at en på noe tidspunkt i satsen berører grunnen foran/ved avsatsen med tær eller fotblad/såle.
- h) Utøveren starter fra stillestående posisjon.
- i) Berøring av bakken med armer under hoppet (unntatt ved siste landing) regnes som underkjent hopp.
- j) Bakerste nedslagsmerke, uansett kroppsdel, er målepunkt for hopplengden.
- k) Hopplengden måles vinkelrett på satsstreken/planken eller vinkelrett på dens forlengelse (jfr. lengdehopp/tresteg i friidrett).

3. Kulekast.

- a) Hver utøver har tre forsøk. Beste forsøk føres i protokollen.
- b) Kastet gjennomføres med ryggen mot kastretningen.
- c) Start foregår bak en opptegnet startlinje eller et kuleringsbrett/satsbrett.
- d) Lengste tilløp er 213,6 cm (kuleringens diameter).
- e) Kula kastes med begge hender bakover over hodet.
- f) Ved utførelse av kastet skal ikke strek passerer eller utøver stå på kuleringens kant.

Kulestørrelser:

Alder	Gutter.	Jenter
11 - 12	2 kg	2 kg
13 - 14	3 kg	2 kg
15 - 16	4 kg	3 kg
17 - 18	5 kg	3 kg
+18	5 kg	3 kg

4. 40 meter sprint.

- a) Hver utøver har to forøk.
- b) Startstillingen er liggende på magen med hodets topp på startlinjen. Armene skal være strukket fullt ut framover og beina skal være strake bakover.
- c) Tid tas fra startsignal til første kroppsdel passerer mållinjen.
- d) Minste måleenhet er 1/10 sekund.
- e) Det vil si at hundredelene strykes ved at nærmeste 10-del oppover blir tellende tid. F.eks. 7,21 sek = 7,3 sek. 7,91 sek. = 8,0 sek.
- f) Regelverket tar utgangspunkt i elektronisk tidtaking. Dersom tidtakingen gjøres manuelt skal det gis et tillegg på 0,2 sekunder på den manuelt registrerte tiden. Dette skal gjøres av arrangøren umiddelbart og føres i protokollen med justert tid.
- g) Ved NM 5-kamp, og om mulig ved regionmesterskapene, skal det brukes elektronisk tidtaking.

5. Rykk. Utføres og gjennomføres som beskrevet i IWFs tekniske reglement.

6. Støt. Utføres og gjennomføres som beskrevet i IWFs tekniske reglement.

5-16. Poengberegning i 5-kamp

1. Tre hopp: 5 meter = 100 poeng, dvs. 1 cm = 0,2 poeng.
Eks. 7,63 meter = 763 cm x 0,2 poeng = 152,60 poeng.
2. Kulekast: blir kastlengde i cm x10 multiplisert med Sinclair herre i begge kjønn
3. 40 meter: 8,0 sekunder = 80 poeng.

1/10 sek. hurtigere = + 4 poeng. 1/10 sek. Langsommere = - 4 poeng. Lavest mulig poengsum er 0 poeng.
4. Det blir brukt samlet resultat av rykk og støt i Sinclair-poeng ganget med faktor 1,2.
5. Tatt bort.
6. Totalsum: Legg sammen poengsum for de fem øvelsene
7. Avrunding: Ingen poengsummer skal ha flere desimaler enn 2. Vanlige regler for forhøyning/avrunding benyttes for alle øvelser med unntak av sprint! (se beskrivelse av sprintøvelsen). Eks: 94,723 = 94,72 menes 94,725 = 94,73. Dvs. at dersom tredje desimal er 1,2,3 eller 4, avrundes resultatet slik at 2. desimal blir slik den er før avrunding. Dersom 3. desimal er 5,6,7,8, eller 9, avrundes 2. desimal oppover.

5-17. Dommere ved 5-kamp

1. For bedømming av rykk og støt kreves tre dommere med minimum regionsdommerkort. (NB! Ved NM 5-kamp kreves forbundsdommerkort jfr. § 7-3 nr. 1.)
2. For bedømming av de Tre hopp, kulekast og 40 meter sprint kreves 1 dommer med alminnelig god dømmekraft.

5-18. Regler for Norges Cup

1. Norges-cup for ungdom, junior og senior som består av fire ordinære omganger og én Norges-cupfinale.
2. De fire ordinære omgangene består av:
 - a) landsdelsmesterskapet,
 - b) Regionsmesterskapet i 5-kamp (rangering basert på poengsummen i 5-kamp),
 - c) NM 5-kamp (rangering basert på poengsummen i 5-kamp)
 - d) Regionsmesterskapet.
3. Etter de fire ordinære omgangene gjelder de tre beste poengsummene (dårligste resultat strykes for løftere med fire resultater).
4. De fem beste juniorene (begge kjønn) og de fem beste senioren (begge kjønn) inviteres til å delta på Norges-cupfinale

5. Norges Cup finalen tildeles som hovedregel som et separat arrangement, men kan også legges til et annet arrangement. Det åpnes herunder for at finalen også kan legges i forbindelse med NM Ungdom dersom dette er praktisk og sportslig gunstig det aktuelle året, men det skal ikke være normen.
6. For å ivareta spenningen i sammendraget får man i Norges-cupfinalen dobbelt så mange poeng som man får i de ordinære omgangene (dvs. 50 poeng for førsteplass, 46 poeng for andreplass, 42 poeng for tredjeplass, 40 poeng for fjerdeplass, 38 poeng for femteplass – osv. for ungdommene).
7. Pengepremiene settes til følgende:
 - a) Senior: førsteplass kr. 5000, andreplass kr. 4000, tredjeplass kr. 3000,-
 - b) Junior: førsteplass kr. 4000, andreplass kr. 3000, tredjeplass kr. 2000,-
 - c) Ungdom: førsteplass kr. 3000, andreplass kr. 2000, tredjeplass kr. 1000,-

Kapittel 6. Reglement for gjennomføring av konkurransene

6-0. Forholdet til IWF TCRR

1. IWF TCRR kapittel 6.1, - Påmelding- gjelder ikke i Norge.
2. IWF TCRR kapittel 6.2 – Verifisering av deltakere, gjelder ikke i Norge.
3. (IWF TCRR) kapittel 6.3.4 – Teknisk konferanse – gjelder ikke i Norge
4. (IWF TCRR kapittel 6.4 – Innveiing – gjelder ikke i Norge
5. (IWF TCRR kapittel 6.5 – Defilering – gjelder ikke i Norge

6-1. Påmelding

1. Påmelding til stevner skal sendes skriftlig og innen fristens utløp.
2. Påmeldingen må minst inneholde deltakerens navn, fødselsdata og hvilken vektklasse vedkommende skal delta i.
3. Det er unntak for påmelding i vektklasse for norske mesterskap med ungdomsklasser og/eller veteranklasser. For slike mesterskap skal påmeldingen inneholde en indikert vektklasse. Det vil si kun til informasjon for arrangøren, og vektklassen kan følgelig endres ved innveiing.
4. Påmeldingen og betaling til alle NM gjøres elektronisk med dataverktøy valgt av NVF.
5. Påmeldingsfristen til NM Senior er senest tirsdagen etter den helgen landsdelsmesterskapene gjennomføres. Til alle andre NM er fristen tre uker. Styret kan vurdere å godkjenne etteranmeldinger til NM inntil en uke etter påmeldingsfristen mot et gebyr til NVF på kr. 300,- pr. løfter.
6. For sent innkomne eller ufullstendige påmeldinger er ikke gyldige. Stevnelederen kan under særlige omstendigheter dispensere herfra og plikter i alle fall å underrette vedkommende lag.

6.2. Verifisering av deltakere, vektklasser, innstilling og utsettelse mm.

1. Møter bare tre deltakere til start i et stevne eller bare fem deltakere er påmeldt, kan stevnet avlyses. Forbundsstyret kan dispensere herfra. Dersom et stevne avlyses, må det skje senest 24 timer før stevnet skal avholdes. NVF samt naboklubber i samme fylke og andre klubber med påmeldte deltakere / avtale om deltakelse skal varsles via e-post innen samme frist.
2. Utsettes stevnet fra den i innbydelsen fastsatte dag, skal også påmeldingsfristen utsettes tilsvarende.
3. Løftere (alle kategorier) som er påmeldt til NM for junior og NM for senior kan forandre vektklasse ved henvendelse til arrangøren senest 24 timer før første innveiing i mesterskapet.
4. I norske mesterskap med ungdomsklasser og/eller Veteranklasser konkurrerer løfteren i den vektklassen vedkommende veier inn til ved innveiingen.

5. Protest mot konkurranser eller mot arrangementer skal skje skriftlig til stevnelederen før stevnet og det blir da tatt stilling til protesten. Protest mot deltakere skal leveres til stevnelederen før stevnet. Dersom saken ikke kan avgjøres, tillates deltakeren å starte og saken oversendes forbundet.
6. Dersom det under konkurransen innkommer protester som stevnelederen ikke kan avgjøre, skal disse oversendes forbundsstyret.
7. Stevnelederen kan utelukke fra videre konkurranse og anmelde til forbundet deltakere eller trenere som under eller i forbindelse med stevnet, viser dårlig opptreden eller ikke etterkommer stevnefunksjonærenes anvisninger. Med «dårlig oppførsel» menes for eksempel banning og/eller protester på dommernes avgjørelser. Eksempelene er ikke uttømmende.
8. NVF kan sanksjonere utøveren eller treneren iht. NVFs lov § 24.

6-3. Startnummer mm.

1. Ved approberte stevner, med unntak av norske mesterskap, er det ikke nødvendig med loddtrekning for å finne startnummer. Der det ikke foretas loddtrekning skal den med lavest kroppsvekt i puljen ha det laveste startnummeret.
2. Ved Norske mesterskap foretas loddtrekning og generering av startnummer ved hjelp av det elektroniske stevnesystemet som skal brukes.

6-4. Innveiling

1. Ved approberte stevner, med unntak av landsdelsmesterskap, regionmesterskap, norgesmesterskap, og internasjonale stevner, skal innveiling starte tidligst to timer før stevnestart, og vare i en time. Innveilingen skal senest være avsluttet 15 minutter før stevnestart.
2. Utøveren skal enten veies inn med løfterdrakten på, eller med treningsklær på, slik de er beskrevet i § 4-1, dersom utøveren ikke skal løfte i løfterdrakt. Utøveren skal veies inn med det tøyet som utøveren skal løfte i.
3. I Norge tillates det å ha på truse og BH under løfterdrakten, eller under treningsklær slik de er beskrevet i § 4-1.
4. Utøveren kan ikke ha på sko, sokker eller annet fottøy under innveiling.
5. I Norge skal det trekkes fra 250 gram fra innveid vekt når man fører kroppsvekten inn i stevneprotokollen.

6-5. Defilering

1. Arrangøren avgjør, sammen med stevneleder, om det skal foretas presentasjon av utøvere ved stevner i Norge.

6-6. Gangen i konkurransen

1. Med unntak av det som er beskrevet i punkt 2, og 3 nedenfor, gjelder IWF TCRR for gangen i konkurransen
2. Når norgesmesterskap, regionmesterskap eller landsdelsmesterskap arrangeres over to eller flere dager, er hovedregelen at de lettere vektklasser gå foran de tyngre. Stevnearrangør kan i samråd med stevneleder endre denne rekkefølgen hvis det er formålstjenlig for å få en hensiktsmessig stevneavvikling. Med unntak av det som er bestemt for norske mesterskap, kan også rundesystem brukes på stevner i Norge dersom det ansees formålstjenlig.
3. Ved avvikling av NM for lag skal det som hovedregel brukes rundesystem.
4. På NM senior kan det brukes rundesystem i kongepokalkampen, under forutsetning av at dette åpenbart ikke vil ødelegge medaljekampen i de ulike vektklassene.
5. Bruk av startkort (IWF TCRR 6.6.10) er bare påkrevd ved norske mesterskap.

6-7. Pausen

1. IWFs tekniske regler (TCRR) kapittel 6.7 – «Pausen» – Gjelder i Norge
2. Stevneleder kan bestemme at pausen på 10 minutter avvikes dersom det finnes hensiktsmessig og sportslig forsvarlig.

6-8. Rangering

1. IWFs tekniske regler (TCRR) kapittel 6.8 – «Rangering av utøvere og lag» – Gjelder i Norge, med unntak av 6.8.3 og 6.8.4.

6-9. Seiersseremoni

1. IWF TCRR kapittel 6.9 – «Seiersseremoni» – Gjelder ikke i Norge.

Kapittel 7. Funksjonærer

7-0. Forholdet til IWF TCRR

1. IWF TCRR kapittel 7.4, 7.5.2, 7.5.18, 7.5.20, 7.6, 7.10.2, 7.11, 7.12.6, 7.13, gjelder ikke i Norge.

7-1. Definisjon av teknisk funksjonær

1. En teknisk funksjonær er definert som enhver person som kontrollerer konkurransen ved å se til at lover og regler for idretten overholdes. En teknisk funksjonær skal opptre som en upartisk dommer i konkurransen. Dette inkluderer en plikt til å handle med nøyaktighet, likhet, objektivitet, og høyeste grad av integritet.

7-2. Stevnefunksjonærene

1. Hvert stevne skal holdes under ledelse av stevneleder, speaker, senterdommer og to sidedommere samt en eller flere sekretærer. Stevnelederen har ansvaret for at stevnet avvikles i samsvar med lov og regler. Stevnelederen skal være forbundsdommer eller ha internasjonalt dommerkort. Ved store stevner bør man videre ha teknisk kontrollør og «chief marshall».
2. Jury, stevnedirektør, og stevnelege brukes ikke ved nasjonale konkurranser i Norge, med unntak av norske mesterskap der forbundet kan bestemme at en eller flere av disse posisjonene skal besettes.
3. I Norge er det ikke krav om klesdrakt for funksjonærer ved stevner, med unntak av for norske mesterskap der dommerne skal bruke skjorte, mørk bukse og mørk jakke.
4. Speakeren, som samtidig kan være stevneleder, skal holde publikum ajour med stevnets gang, presentere deltakerne, bekjentgjøre vektene, meddele rekorder og det endelige resultat mv.
5. Sekretæren fører protokoll over konkurransens gang i den elektroniske stevneprotokollen.
6. Om nødvendig kan en og samme person inneha flere funksjoner hvis disse kan forenes.

7-3. Dommerkategorier

1. Norske dommerkategorier
 - a) Forbundsdommer: kan dømme i alle nasjonale konkurranser og mesterskap.
 - b) Regionsdommer: kan dømme i alle nasjonale konkurranser bortsett fra norske mesterskap.

2. NVFs krav for å oppnå nasjonal dommerstatus
 - a) For å få nasjonal dommerstatus må en tilfredsstille de krav NVF til enhver tid bestemmer.
 - b) For å bli Regiondommer kreves at det avlegges dommerprøve og at en består denne, med minst de til enhver tid fastsatte minimumspoeng. Regiondommergrad kan oppnås fra og med det året man fyller 15 år.
 - c) For å bli forbundsdommer kreves at det avlegges dommerprøve og at en består denne med minst de til enhver tid fastsatte minimumspoeng. Forbundsdommergrad kan oppnås fra og med det året man fyller 17 år.
 - d) Forbundsdommere som ikke har vært aktive, dvs. har dømt, vært sekretær, speaker, teknisk funksjonær eller stevneleder, på stevner på 2 år blir automatisk regiondommere og må avlegge ny prøve for å bli forbundsdommer igjen. Dersom dommeren ikke har vært aktiv på 5 år mister han/hun også kretsdommergraden.
 - e) Teknisk utvalg vurderer hvem som til enhver tid har rett til å fungere som dommer.
3. NVFs Krav for å oppnå internasjonal kategori II
 - a) Dyktige dommere med forbundsgrad kan komme i betraktning for opprykk til internasjonal dommer, kategori II. Vedkommende må da bestå en teoretisk og praktisk prøve.
 - b) Internasjonale dommere som ikke har dømt på to år nedgraderes til forbundsdommere.
4. NVFs Krav for å oppnå internasjonal kategori I
 - a) Dommer med internasjonal dommerbok, kat. II kan gis anledning til å gå opp til eksaminasjon for kat. I.
 - b) Følgende forhåndsvurdering foretas:
 - Behovet for kat. I dommere
 - Alder
 - Hvilke muligheter har NVF til å benytte han/henne som dommer internasjonalt
 - Ansiennitet som kat. II dommer
 - Hvor aktiv har vedkommende vært som dommer
 - Vedkommendes innsats for vektløfting i sin helhet
5. Internasjonale dommere som ikke har dømt på to år nedgraderes til forbundsdommere.

Kapittel 8. Rekordbestemmelser

8-0. Forholdet til IWF TCRR

1. IWF TCRR kapittel 8 gjelder ikke i Norge.

8-1. Norske rekorder

1. Det kan settes norske rekorder i alle alderskategorier, vektklasser og øvelser som er omhandlet i NVFs reglement.
2. Norske rekorder kan bare settes av norske statsborgere.
3. Norske rekorder noteres og godkjennes av forbundsstyret.
4. Norsk rekord kan bare settes på stevner med tre godkjente dommere, og det må være minst en dommer fra en annen klubb enn utøvers klubb som bedømmer rekorden.
5. Norsk rekord markeres i egen linje i stevneprotokollen
6. Det tildeles diplom til rekordsetteren for norske rekorder i alle klasser og kategorier.

Kapittel 9. Seremonier

9-0. Forholdet til IWF TCRR

1. IWF TCRR kapittel 9 – «Seremonier»– Gjelder ikke i Norge.

Kapittel 10. Andre bestemmelser

10-0. Forholdet til IWF TCRR

1. Reglene i IWF TCRR Kapittel 10 gjelder i sin helhet også i Norge.

10-1. Endring av NVFs tekniske reglement

1. For endring av NVFs tekniske reglement kreves flertallsbeslutning (50% + 1) på NVFs forbundsting.
2. Dersom det skjer endringer i IWF TCRR, som krever umiddelbar beslutning, kan forbundsstyret ta beslutningen. Denne beslutningen gjelder fram til NVFs Ting.

Kapittel 11. Online dømming og online stevner

11-1. Definisjoner

1. Med online dømming menes det tilfeller hvor en eller flere dommere ikke fysisk er til stede på stevnet, men de benytter Zoom, Microsoft Teams eller lignede plattformer til å dømme i sanntid.
2. Med online stevner menes stevner med to eller flere plattformer på mer enn én lokasjon.

11-2. Stevnetyper og approbering

1. Alle stevner og mesterskap kan organiseres med online dømming eller som online stevner. Dersom stevnet arrangeres som online stevne med flere lokasjoner, må dette framgå ved approbering og i terminlisten.
2. Fristen for approbering og innmelding av stevnesteder er som for approbering av øvrige stevner.

11-3. Rekorder og kvalifisering til mesterskap

- a. Det kan settes norske rekorder, og kvalifisering til internasjonale mesterskap kan skje ved online dømming og/eller ved online stevner.

11-4. Kamera og annet utstyr

1. Det må brukes et kamera som gir fullgodt bilde av hele løfteren. Dette kameraet må plasseres i brysthøyde rett foran løfteren og skal stå nært nok til at alle bevegelser i leddene kan sees tydelig.
2. Skiver og stenger som brukes må være av IWF-godkjent merke og ha riktige farger slik at dommerne lett ser stangens belastning.
3. Skiver med vekt opp til fem kilo, som ikke er i bruk, skal plasseres langs sidene på platten, slik at dommerne ser hvilke skiver som ikke er i bruk.

11-5. Gjennomføring av konkurransen

1. Innveiing må være gjennomført innenfor riktig tid. Lokal dommer kan godkjenne innveiingen. Hvis man ikke har lokal dommer som kan delta på innveiing, skal innveiingen filmes.
2. Det må være kommunikasjon mellom dommer og plattform/stevnelokalet slik at alle løft utføres som en 100% integrert del av konkurransen, med riktig bruk av opprop og korrekt pause mellom løftene.
3. Dersom stevnet streames live bør kommunikasjonen foregå via chattefunksjoner eller lyd som ikke sendes ut på streamen.

11-6. Bedømming av løftene

1. Ved online dømming og/eller ved online stevner må dømmingen skje i sanntid. Det vil si at det må overføres videobilde i sanntid fra plattformen til dommerens PC, og dommeren skal dømme mens løftet pågår.
2. I de tilfeller der alle dommerne dømmer online, skal løfteren sette ned stangen når han selv mener han har fullført løftet i henhold til reglene. Dommeren(e) avgir dommersignal i det løfteren har avsluttet løftet og stangen når skulderhøyde på vei ned foran løfteren.
3. I de tilfeller der det er lokal dommer til stede som dømmer og gir nedsignal, skal løfteren vente på nedsignalet før han setter ned stangen. Dommeren(e) som dømmer online avgir dommersignal i det løfteren har avsluttet løftet og stangen når skulderhøyde på vei ned foran løfteren.