

NVFs konkurransereglement

Kapitel 9. Reglement for 5-kamp

§ 35. Øvelser

1. Femkamp i vektløfting består av:
 - a) Tre-hopp, Kulekast, 40 meter sprint, Rykk og Støt
 - b) Øvelsene utføres i den rekkefølge som arrangøren bestemmer

§ 36. Aldersklasser

1. Det konkurreres i aldersklassene 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år, 17-18 år, over 18 år.

§ 37. Utførelse av øvelsene

1. Tre hopp. Hver utøver har tre forsøk. Beste forsøk føres i protokollen. Gjennomføres ved at utøveren hopper med samlede bein, tre hopp fortløpende i rekkefølge uten stans mellom hvert hopp. Start foregår fra en startlinje eller satsplanke/plass. Startlinjen, planken/satsplassen kan være formet slik at den gir utøveren frasparksmuligheter. Planken skal maks være oppbygget 9 cm (løfteplatt høyde).

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. Hopperen starter fra stillestående posisjon. Berøring av bakken med armer under hoppet (unntatt ved siste landing) regnes som underkjent hopp.

Bakerste nedslagsmerke, uansett kroppsdel, er målepunkt for hopplengden. Hopplengden måles vinkelrett på satsstrecken/planken eller vinkelrett på dens forlengelse (jfr. Lengdehopp/tresteg i friidrett).

2. Kulekast. Hver utøver har tre forsøk. Beste forsøk føres i protokollen. Gjennomføres med ryggen mot kastretningen. Start foregår bak en oppteget startlinje eller et kuleringsbrett.

Kula kastes med begge hender bakover over hodet. Ved utførelsen av kastet kan det gjøres baklengs hopp i kastretningen, men startlinjen eller kuleringsbrettet må ikke overskrides. Overtramp gir dødt kast. Spark med hælen mot innsiden på kuleringsbrettet tillates (slik som i vanlig kulestøt).

Kast med føttene plassert oppe på kuleringsbrettet tillates ikke. Lengste tilløp er 213,6 cm (kulerings diameter). Kasteren må gå ut av ringen i dens bakerste halvdel.

Kulestørrelser:

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

- 40 meter sprint. Hver utøver har to forøk. Det skal være maksimalt to løpere i hvert heat. Startstillingen er liggende på magen med hodets topp på startlinjen. Armene skal være strukket fullt ut framover og beina skal være strake bakover. Tid tas fra startsignal til første kroppsdel passerer mållinjen. Minste måleenhet er 1/10 sekund. 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.**
- Rykk. Utføres og gjennomføres som beskrevet i IWFs tekniske reglement.
- Støt. Utføres og gjennomføres som beskrevet i IWFs tekniske reglement.

§ 38. Poengberegning

- 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.
- Kulekast: Kastets lengde i cm x 10 delt på utøvers kroppsvekt = poengsum
Eks. 1200 cm (12 meter) x 10 : 70 (kg kroppsvekt) = 171,43 poeng
- 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.
- Rykk: Beste rykk x 150 delt på kroppsvekt = poengsum
Eks: 100 kg x 150 : 70 (kg kroppsvekt) = 214,28 poeng.
- Støt: Beste støt x 100 delt på kroppsvekt = poengsum.
Eks: 120 kg x 100 : 70 (kg kroppsvekt) = 171,43 poeng.
- Totalsum: Legg sammen poengsum for de fem øvelsene
- 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 mens 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 ett hakk opp.

§ 39. Protokoller ved 5-kamp

1. Det skal fylles ut en særskilt protokoll for femkamp. Protokollen omfatter alle de fem øvelsene.

§ 40. Dommere ved 5-kamp

1. For bedømming av rykk og støt kreves tre dommere med minimum kretsdommergrad.
2. For bedømming av de Tre hopp, kulekast og 40 meter sprint kreves 1 dommer med alminnelig god dømmekraft.