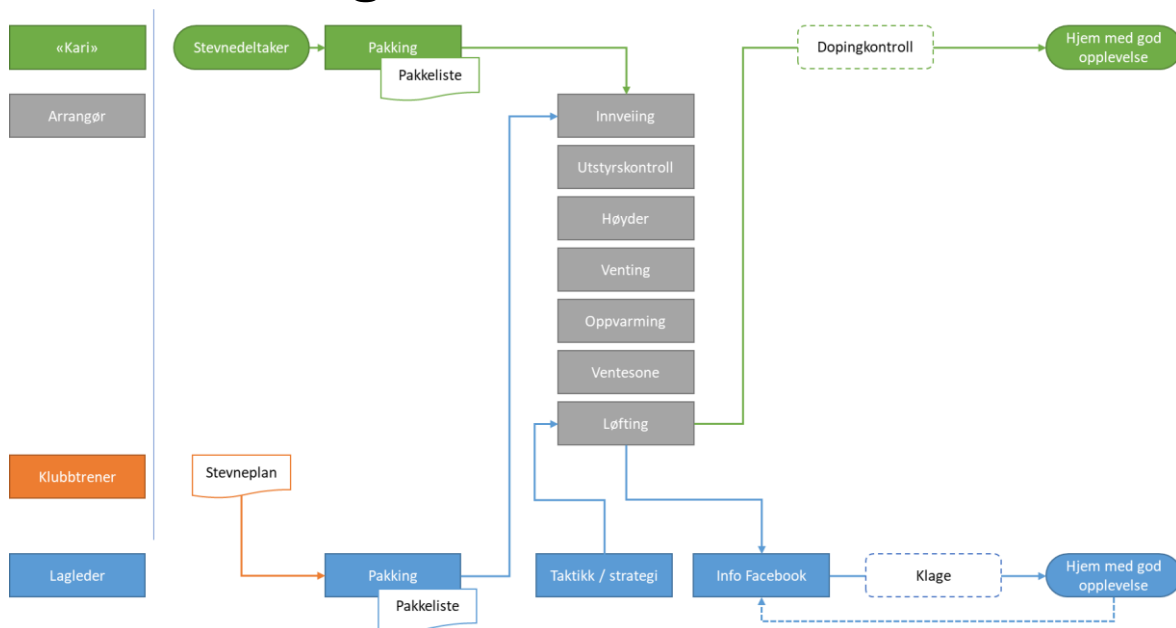


Stevnedeltagelse



Stevneplan

Hvem? Trener.

Hva og hvordan?

- Utarbeider plan og mål for stevnet.
 - planlagte startvekker,
 - planlagte oppvarmingsskjema,
 - planlagte løfteskjema (mål for stevnet),
 - personlige rekorder (pr øvelse og sammenlagt),
 - andre rekorder (pr øvelse og sammenlagt) som kan være innen rekkevidde,
 - muligheter for kvalifisering til mesterskap,
 - andre relevante punkter.
- Gir planen til utpekt lagleder kort tid før stevnet eller på stevnedagen.
- *Mål for stevnet: Best mulig resultat i konkurransen med seg selv. God stevneopplevelse.*

Løfter.

-

Pakking

Hvem? Lagleder.

Hva og hvordan?

- Pakker alt hun trenger i stevnebagen.
- Pakkeliste (minimum):
 - Løfterens stevneplan (fra trener).
 - Kulepenn (minst én).

Løfter.

- Sjekker at alt løfteutstyr er godkjent (IPF approved list).
- Pakker alt hun trenger i stevnebagen.
- Pakkeliste (minimum):
 - Sko til knebøy og benkpress.
 - Sko/slippers til markløft.
 - T-trøye DSI (evt. annen godkjent t-trøye).
 - Godkjent singlet.

- Godkjente knestrømper.
- Truse (ikke boxer).
- Evt. godkjent(e) løftebelte(r).
- Evt. godkjente knevarmere.
- Evt. godkjente håndleddsbind.
- Evt. talkum.
- *Ved utstyrsøfting også:*
 - *Godkjente drakter knebøy og markløft.*
 - *Godkjente knebind.*
 - *Godkjent skjorte benkpress.*
 - *Annet utstyr.*

Innveiing, utstyrskontroll, høyder, ventetid

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- **Innveiing.** Hjelp (debutant)løfter med innveiing. Minne (debutant)løfter på å få med seg høyningslapper fra innveiingen.
 - **Utstyrskontroll.** Hjelp (debutant)løfter med utstyrskontroll. Se til at løfter signerer.
 - **Høyder.** Hjelp (debutant)løfter med måling av stativhøyder (skjema). Se til at løfter melder inn og signerer.
 - **Før oppvarming.** Fyll ut høyningslappene med løfters navn og løfters/lagleders underskrift. Oppbevare lappene. Pass på at løfter får i seg nok mat og drikke.
 - Hvis kroppsvekt var for høy under innveiing: Få vekta til løfter ned. Hjelp løfter med evt. ny veiing.

Løfter uten lagleder.

- Tilsvarende.

Oppvarming

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- Holde kontroll på tidsskjema og løfterekkefølge.
 - Hjelp løfter med oppvarming.
 - Spre oppvarmingsløftene hensiktsmessig. Lagleder = skivepåsetter.
 - Konstruktiv veiledning (ikke tid for innøving av nye momenter).
 - Øve på dommsignaler (debutantløfter).
 - Følge med på oppvarmingen. Justere målene for stevnet (se ovenfor) etter løfterens dagsform.
 - Innen tre minutter før puljestart: Melde inn evt. endringer startvekt.
 - Utstyrsøfting: Hjelp løfter med å ta drakt / knebind av og på.

Løfter uten lagleder.

- Tilsvarende.

Ventesone / rett før løfting

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- Kontrollere at løfters utstyr er forskriftsmessig.
 - Følge til ventesone.

Løfter uten lagleder.

- Tilsvarende.

- hjelpe løfter med magnesium og talkum (markløft).
- Gi løfter støtte og oppmuntring før løftet (avklar hva / hvordan med løfter).
 - NB Bare korte beskjeder, positivt formulert (si hva hun skal gjøre/være, ikke hva hun ikke skal gjøre / være). Dette er viktig fordi løfter er i «bobla» og de høyere hjernefunksjoner er koblet ut.
 - Alt du sier og gjør skal bidra til å gjøre løfteren trygg og sikker på at hun klarer løftet, og klar til å yte maksimalt.
- Være tett på løfter til stanga er klar.

Løfting

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- Lagleder plasserer seg nær plattingen.
 - Gi evt. tilrop under løftet.
 - Melde vekt neste løft, i samråd med løfter.
 - hjelpe løfteren med å skifte fokus mellom løftene og mellom øvelsene.
 - Alt du sier og gjør skal bidra til at løfteren ser framover, og til å gjøre løfteren trygg og sikker på at hun klarer neste løft/øvelse, og klar til å yte maksimalt.

Løfter uten lagleder.
 ▪ Tilsvarende.

Informasjon

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- **Se også eget opplegg i infopolicy.**
 - Ta bilder av løfter.
 - Få noen til å ta lagbilde.
 - Lage innlegg på medlemsgruppa Facebook om «sin» løfter.
 - En av laglederne / redaktør sammenfatter og legger ut info på klubbens side Facebook.

Løfter uten lagleder.
 ▪ Tilsvarende.

Hjem med god opplevelse

Hvem? Lagleder.

- Hva og hvordan?**
- Glede deg med løfter over oppnådde resultater, fokusere på prestasjon framfor plassering.
 - Skuffet løfter: Se framover og motivere til videre innsats.
 - Fornøyd løfter: Se framover og motivere til videre innsats.

Løfter uten lagleder.
 ▪ Tilsvarende.

Viderekommende funksjoner for lagleder

- Stevnetaktikk. Mål: Best mulig resultat i konkurranse med andre. Holde oversikt over konkurrentenes kroppsvekt, løfterekkefølge, resultater og innmeldinger (pr øvelse og sammenlagt), og legge opp løftene deretter.
- Klage på dommeravgjørelser.
- Bistand til løfter ved dopingkontroll.
- Bistand til skadet løfter.