

Guide to the competition procedures of the Virtual Women Grand Prix 2021

We got many questions of participating clubs about possible national records obtained during the Virtual Women Grand Prix 2021 will be officially recognized. This is usually not the case unless the governing national weightlifting body says otherwise. Personally I do not think this will be the norm.

But then one club presented the idea to use local referees to make national records obtained during the virtual competition officially recognizable. To make this happen is of course up to each club: Everyone can use local referees if they chose to do so. If you want to use one or even three referees to judge all the attempts live at your club I will not need any video proof of the weigh in and submission of the best snatch and clean and jerk attempt each will be sufficient. Please state the name of all referees doing live judging with your submission video.

Of course a virtual competition is different from an ordinary weightlifting competition in many ways but nevertheless this is what we have to do to compare performance internationally during the Corona Pandemic.

How to film the videos:

Please film the front view only! If possible try to include a scoreboard showing the current weight on the bar in the video while performing the attempts. Also the coach or referee should give the „down“-signal.

How to load the bar:

Senior-, Masters- and Open Class

The bar has to be loaded following the IWF rules.

Of course big 2.5kg and 5kg bumpers can be used for loading the bar with 40kg or less.

Examples of correctly loaded bars:

40 kg: 15 kg Bar + green 10 kg Disc + 2,5 kg Collars

60 kg: 15 kg Bar + Blue 20 kg Disc + 2,5 kg Collars

77 kg: 15 kg Bar + red 25 kg Disc + 2,5 kg + Collars + 1 kg Disc

82 kg: 15 kg Bar + Red 25 kg Disc + 5 kg Disc + 2,5 kg Collars + 1 kg Disc

100 kg: 15 kg Bar – Red 25 kg Disc + yellow 15 kg Dsc + 2,5 Collars

Kids and girls can use the 15kg bar but can also utilize the 5kg or 7kg bar if necessary. Please include information about the bar weight in your competition video since this is not clearly to be seen by watching the footage.

How to fill in the competition protocol:

A competition protocol form will be send to you in advance. Please fill in the name of each athlete, write down their bodyweight and the results of their three competition attempts in the snatch and clean and jerk each.

Please write i.e. „67“ to mark a successful attempt and i.e.

„-67“ to mark a failed attempt.

The Sinclair- or Masterpoints equaling the successful attempts will be filled in by me after receiving the completed competition protocol forms.

I am trusting in the honesty and fairness of all coaches and referees! I will be watching the submitted videos with my colleagues and if an attempt submitted as „successful“ turns out to be an unsuccessful one we will declare it so after the fact like the video referees working soccer games do.

Hot to get the videos and competition protocols back to me:

Multiple videos can be sent by WeTransfer. Small Videos can also be submitted by email. The completed competition protocol has to be sent to me by mail immediately after the competition is finished.

Please inform me by email of the date of your competition: Do you plan to compete on Friday, Mai 21st 2021 or on Saturday Mai 22nd 2021?

After reviewing all submitted videos I will get to you with the results by email. Medals and Certificates will be sent to you by postal services. Please provide a complete postal address to make this possible.

I would love to publish pictures of your competition and competition venue on the „International Women Weightlifting Grand Prix“ Facebook Page. Feel free to share!

If you got any more questions I'd be happy to answer them: Just drop me an email!

Information zum Ablauf des Virtuellen Women Grand Prix 2021

Es gab sehr viele Anfragen von Klubs, ob die möglicherweise in der Veranstaltung erzielten neuen nationale Rekorde ihre Gültigkeit haben. Dies ist normalerweise nicht der Fall, außer der jeweilige Verband erkennt die erzielten Leistungen auch an, wenn sie beim Virtual Women Grand Prix 2021 erbracht worden sind. Persönlich kann ich mir das aber eher nicht vorstellen. Dann kam aber ein Club auf die Idee, selbst Kampfrichter einzusetzen, sodass die möglichen aufgestellten neuen Bestleistungen oder Rekorde auch ihre Anerkennung finden. Das ist natürlich jedem selbst überlassen, ob er Kampfrichter einsetzt oder nicht. Sollte also ein oder sollten sogar drei Kampfrichter die Versuche in einem Club bewerten und auch das Wiegen vornehmen, brauche ich als Veranstalter kein Video des Wiegens. Auch brauche ich dann nur jeweils den besten Versuch im Reißen und Stoßen als Videobeweis. Sollte ein Kampfrichter beteiligt sein, bitte ich um die Meldung des Namens.

Einen Online-Wettkampf kann man mit einem gewöhnlichen Wettkampf nicht vergleichen, aber während der Corona-Pandemie bleibt uns nichts anderes übrig, um einen internationalen Vergleich durchzuführen.

Hinweise zum Filmen der Videos:

Immer von vorne filmen! Wenn es möglich ist, sollte eine Anzeigentafel, auf der die aktuelle Hantellast abzulesen ist, mit im Bild sein. Auch sollte der Trainer oder ein möglicherweise eingesetzter Kampfrichter, das Zeichen „AB“, nachdem der Versuch fertig zur Hochstrecke gebracht worden ist, geben.

Hinweise zum Erstellen des Wettkampfprotokolls:

In dem versendeten Wettkampfprotokoll ist jeder Athletin eine Zeile zugeordnet. Dort sind neben ihrem Namen das Körpergewicht sowie die jeweils drei Wettkampfversuche im Reißen und Stoßen anzugeben.

Notieren eines ungültigen Versuchs: – 67

Notieren eines gültigen Versuchs: 67

Die erreichten Sinclair- bzw. Masterpunkte werde ich, nachdem ich die Wettkampflisten von Ihnen bekommen habe, selbst berechnen.

Ich vertraue auf die Ehrlichkeit der Trainer und Kampfrichter! Ich werde mir die Videos mit meinen Kollegen anschauen und wenn wirklich ein Versuch nicht gültig war, werden wir, sozusagen wie die Video-Schiedsrichter beim Fußball, diesen nachträglich für ungültig erklären.

Hinweise zum Einreichen der Videos und des Wettkampfprotokolls:

Sie können mir die Videos, wenn es mehrere sind, am besten per [WeTransfer](#) senden. Einzelne Video können auch per E-Mail versendet werden. Die ausgefüllte Wettkampfliste bitte sofort nach dem Wettkampf an mich per E-Mail senden.

Bitte geben sie mir kurz per E-Mail Bescheid, ob Sie Ihren Wettkampf am Freitag, 21. Mai 2021 oder am Samstag, 22. Mai 2021, absolvieren wollen.

Nachdem alle Videos begutachtet worden sind, werde ich Ihnen die Ergebnisse per Mail zusenden. Die Medaillen und Urkunden werden per Postweg versendet. Ich bitte daher um Zusendung der genauen Postanschrift.

Auch wäre es schön, wenn Sie mir bitte einige Fotos von Ihrem Wettkampfort zusenden können, damit ich sie auf der Facebook-Seite des „Internationalen Women Weightlifting Grand Prix“ veröffentlichen kann.

Hantelbeladung:

Senior – Masters & Open Class

Die Hantel muss nach den Regeln der IWF beladen werden.

Natürlich können die großen 2,5 kg- und 5 kg-Technikscheiben bei Lasten unter 40 kg verwendet werden.

Beispiele:

40 kg: 15 kg Bar + green 10 kg Disc + 2,5 kg Collars

60 kg 15 kg Bar + Blue 20 kg Disc + 2,5 kg Collars

77 kg: 15 kg Bar + red 25 kg Disc + 2,5 kg + Collars + 1 kg Disc

82 kg; 15 kg Bar + Red 25 kg Disc + 5 kg Disc + 2,5 kg Collars + 1 kg Disc

100 kg: 15 kg Bar – Red 25 kg Disc + yellow 15 kg Dsc + 2,5 Collars

Bei den Kids & Girls können natürlich bei höheren Lasten die 15 kg-Hantel verwendet werden, aber es gibt auch Teilnehmerinnen, die wahrscheinlich mit einer 5 kg Bar oder 7 kg-Hantel beginnen müssen. Bitte in diesem Fall dies beim Versenden mit angeben, denn es ist am Video nicht ersichtlich, ob es sich um eine 5 kg-, 7 kg. oder 10 kg-Hantel handelt.

Wenn Sie noch Fragen haben, senden Sie mir bitte eine E-Mail, die ich so schnell wie möglich beantworten werde!