BK JEUGD & MASTERS + OPEN VGF WEDSTRIJD GEWICHTHEFFEN

AANKONDIGING

Wedstrijd:	**BK U12, U15, U17, JUN, MASTERS +** Open VGF wedstrijd
Datum:	**2 DAGEN: zaterdag 14 (**Open VGF wedstrijd**) & zondag 15 (**BK J&M**) november 2026**
Plaats wedstrijd:	**Industrielaan 3, 2950 Kapellen** (Effort weightlifting Club / Effort België)
Deadline inschrijving:	**Woensdag 21 oktober 2026** (12u middernacht)
Inschrijvingsfee:	20€ per ingeschreven atleet (10€ voor U15 en U12) De club ontvangt hiervoor een factuur in de week na de inschrijvingsdeadline

INSCHRIJVING

- De inschrijvingen moeten via CLEA gebeuren voor de inschrijvingsdeadline (zie hierboven).
- Na de inschrijvingsdeadline is het niet meer mogelijk om leden in te schrijven noch kosteloos te annuleren!

DEELNAMEVOORWAARDEN & REGLEMENTEN

Algemeen

- Aangesloten zijn bij een club van de VGF (Vlaamse Gewichtheffers Federatie VZW)
- Officiële wedstrijd outfit noodzakelijk (oa gewichthefpakje)
- De weging gebeurt met het gewichthefpakje aan (en er is een correctie van 250g). Wegen in ondergoed of naakt wegen mag niet meer.
- IWF reglementen link

Open VGF wedstrijd:

- Minimumleeftijd: vanaf het kalenderjaar dat je 10 jaar wordt (2016 of eerder). **Identiteitsbewijs moet voorgelegd worden op de weging**. Jongere atleten kunnen enkel met toestemming van de VGF deelnemen “buiten wedstrijd”.
- Er zijn geen deelnameminima
- De gewichtsklasse is **niet bindend**. Wie op de weging niet in de gewichtsklasse zit waarin hij/zij is ingeschreven (=te veel of te weinig wegen) kan nog steeds deelnemen.

- Wanneer er te veel inschrijvingen zouden zijn, wordt voorrang gegeven aan sporters die niet selecteerbaar waren voor het BK seniores.

BK

- Leeftijd
    - Voor BK jeugd: voor sporters die dit kalenderjaar de leeftijd tussen 10 en 20 jaar bereiken (geboren in 2016 tot en met 2006). Zie tabel hieronder voor de exacte opdeling van de leeftijdsklassen.
    - Voor BK Masters: voor sporters die dit kalenderjaar een leeftijd van 35 of meer bereiken (geboren in 1991 of vroeger)
    - **Identiteitsbewijs moet voorgelegd worden op de weging**

National championships BeWL National records BeWL	Eligible Age Class	Age Minimum	Age Max	From	Till
Senior	U15, U17, U20 Junior, Senior, Masters	13		2013	
U20 Junior	U15, U17, U20 Junior	13	20	2013	2006
U17 Youth	U15, U17	13	17	2013	2009
U15	U15	13	15	2013	2011
U12	U12	10	12	2016	2014
Masters Mxx	Master classe Mxx	35		1991	

- Deelgenomen hebben aan een door de BeWL erkende gewichthefwedstrijd in de periode van 20/10/2025 t.e.m. 19/10/2026 en – indien van toepassing - daarbij het vereiste minimum behaald hebben.
- Minima
    - Geen minima voor U12, U15, U17 en Masters
    - Minima voor junioren U20: https://vgf.vlaanderen/minima/
    - Wanneer het behaalde selectietotaal ook groter of gelijk is aan dat het minimum van een hogere gewichtsklasse, mag men ook deelnemen in de hogere gewichtsklasse, maar men kan zich maar inschrijven in 1 gewichtsklasse en na de inschrijvingsdeadline is er geen verandering meer mogelijk!
        - De ranking voor deze wedstrijd (eindversie op 20/10/2026) is hier terug te vinden: LINK
- De gewichtsklasse is bindend. Wie op de weging niet in de gewichtsklasse zit waarin hij/zij is ingeschreven (=te veel of te weinig wegen) kan niet meedoen aan het BK in zijn gewichtsklasse of een andere gewichtsklasse. Het resultaat kan dan enkel opgenomen worden in de open punten ranking.
    - Uitzondering: In een wedsstrijd in de leeftijdscategorieën **U12 & U15** mogen de sporters ook deelnemen in een **lichaamscategorie hoger dan initieel opgegeven** bij de inschrijving. Op

deze leeftijd groeien kinderen nog heel snel en we willen hiermee obsessief diëten voor hen tegengaan.

- Startgewichten
    - De minimum startgewichten zijn 21 kg voor dames en 26kg voor heren.
    - Dit geldt ook voor de jeugdatleten!
        - Uitzondering U12: minimum startgewicht: 10kg

- Ranglijst Belgische kampioenschap & kampioenstitel
  In elke gewichtsklasse wordt een ranglijst opgemaakt volgens het behaald totaal. De Belgische kampioenstitel wordt uitgereikt aan de atleet die (als eerste) het hoogste totaal heeft behaald, op voorwaarde dat de atleet de Belgische nationaliteit heeft. Atleten die de Belgische nationaliteit niet hebben, kunnen deelnemen maar zullen enkel voorkomen in de Open puntenranking.

EXTRA INFO

Dopingcontrole
Op alle wedstrijden kan dopingcontrole zijn. Deelnemers moeten tot op het einde van hun wedstrijdgroep beschikbaar blijven voor een controle (= laatste clean & jerk van dezelfde groep)!
Bij inbreuk hierop kan het anti-dopingagentschap ook een sanctie opleggen!

Let op: Ook sommigen courante geneesmiddelen zijn volledig verboden en voor anderen is een attest nodig. Meer info hier: LINK

Planning

- De verdeling van de plateau's, alsook de exacte uren voor de weging, zal meegedeeld worden na de finale inschrijving en opgesteld worden volgens het aantal deelnemers. Wat wel reeds vastligt is dat de Open VGF wedstrijd op 14/11 doorgaat en het BK jeugd & Masters op 15/11.

Aansluiting

- Coaches en helpers moeten ook aangesloten zijn bij de VGF