



# Nationella & Internationella Tävlingsregler Styrkelyft

\*\*\*\*\*

**2020**

## **Uppdateringar: sidnummer och *kursiv text***

**Sid 9 (Protest)**

**Sid 10 (Allmänna bestämmelser – kombinerade tävlingar)**

**Sid 11 (Nominering av lyftare – struken text)**

**Sid 14 (Knäböjsställningar och "safety racks")**

**Sid 16 (Domarkort – flyttat sänkning/dubbelsatsning i knäböj till blått kort)**

**Sid 25 (Personlig utrustning - coachers klädsel)**

**Sid 45 (Jury och teknisk kommitté – ändring av domslut)**

**Sid 47 (Världsrekord**

**– rekord för World Games samt totala rekord)**

Reviderad 2019-12-27/Ola Arvidsson

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>NATIONELLA BESTÄMMELSER</b>	<b>3</b>
<i>Representationsbestämmelser</i>	3
<i>Omregistrering</i>	3
<i>Utländsk medborgare</i>	3
<i>Dubbelt medborgarskap</i>	4
<i>Sanktioner</i>	4
<i>Utlysningar</i>	4
<i>Inbjudan</i>	4
<i>Anmälan</i>	4
<i>Efteranmälningar</i>	5
<i>Utebliven start vid SM-tävling</i>	5
<i>Tävlingsprotokoll</i>	5
<i>Rekord/rekordförsök</i>	5
<i>Åldersbestämmelser</i>	6
<i>Viktklasser</i>	7
<i>Poängberäkning</i>	7
<i>Reklam</i>	7
<i>Invägning</i>	7
<i>Domare och tävlingsledare</i>	8
Examination	8
Signaler	8
Protest	9
Partiskhet	9
<b>ALLMÄNNA BESTÄMMELSER FÖR STYRKELYFT</b>	<b>10</b>
<i>Världsmästerskapstävlingar</i>	10
<i>Världsrekord</i>	10
<i>Åldersklasser</i>	10
<b>BESTÄMMELSER FÖR REDSKAP OCH UTRUSTNING</b>	<b>13</b>
<i>Lyftplan</i>	13
<i>Skivstänger och vikter</i>	13
<i>Klovar</i>	14
<i>Knäböjsställningar</i>	14
<i>Bänkar</i>	14
<i>Klockor</i>	15
<i>Domarsystem</i>	15
<i>Domartecken för underkänt lyft</i>	16
<i>Resultattavla</i>	17
<b>PERSONLIG UTRUSTNING</b>	<b>18</b>
<i>Trikå/dräkt</i>	18
<i>Stödjande</i>	18
<i>Klassisk</i>	19
<i>T-tröja</i>	19
<i>Stödjande tröjor</i>	20

<i>Underbyxor</i>	20
<i>Strumpor</i>	21
<i>Bälten</i>	21
<i>Fotbeklädnad (skor)</i>	22
<i>Knävärmare</i>	22
<i>Lindor</i>	22
Handledslindor	23
Knälindor	23
<i>Medicinsk tape</i>	23
<i>Utrustningskontroll</i>	23
<i>Sponsorers logotyp</i>	24
<i>Allmänt</i>	24
<b><u>LYFTEN OCH DERAS UTFÖRANDE</u></b>	<b>26</b>
<i>Knäböj</i>	26
Orsaker till underkännande i knäböj	27
<i>Bänkpess</i>	29
Regler för Parasportare som tävlar i bänkpess	30
Orsaker till underkännande i bänkpess	30
<i>Marklyft</i>	30
Orsaker till underkännande i marklyft	31
<b><u>INVÄGNING</u></b>	<b>32</b>
<b><u>TÄVLINGSORDNING</u></b>	<b>34</b>
<b><u>ARRANGÖREN UTSER FÖLJANDE FUNKTIONÄRER</u></b>	<b>37</b>
<i>Ansvarsområden för funktionärer</i>	37
Speaker	37
Teknisk sekreterare	37
Tidtagare	38
Kontaktpersoner	38
Sekreterare	38
Passare/skippåsettare	38
Teknisk kontrollant	38
<b><u>ALLMÄNT OM REKORDFÖRSÖK</u></b>	<b>39</b>
Felklovningar	40
Omförsök	40
<b><u>DOMARNA</u></b>	<b>41</b>
<i>Före tävlingens början</i>	42
<i>Under tävlingen</i>	42
<i>Klädsel för domare och jurymedlemmar</i>	43
<i>Kvalifikationer för domare i kategori 1 och 2</i>	44
<i>Registrering</i>	45
<b><u>JURY OCH TEKNISK KOMMITTÉ</u></b>	<b>45</b>

<b>IPF:S TEKNISKA KOMMITTÉ</b>	<b>46</b>
--------------------------------	-----------

<b>VÄRLDSREKORD</b>	<b>47</b>
---------------------	-----------

<b>IPF:S REGLER FÖR KLASSISK LYFTNING</b>	<b>48</b>
---	-----------

<b>Bilaga 1: SSF:s Domarstege</b>	<b>53</b>
-----------------------------------	-----------

## **NATIONELLA BESTÄMMELSER**

Följande regler och bestämmelser gäller vid av Svenska Styrkelyftförbundet (i fortsättningen förkortat SSF) sanktionerade tävlingar.

### **REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER**

Lyftare skall ha tävlingslicens, utfärdad av SSF. Licens gäller för tiden 1 januari - 31 december och skall förnyas varje verksamhetsår.

### **OMREGISTRERING**

Omregistrering (föreningsbyte) kan normalt endast ske under perioden 15 november till 15 december och träder i kraft den 1 januari kommande år.

Ansökan om föreningsbyte skall upprättas på särskild blankett (finns på SSF:s hemsida) i ett exemplar och undertecknas av lyftaren och den nya föreningen.

Ansökan (för domare tillsammans med registreringsboken) insänds inom föreskriven tid till SSF. SSF underrättar den gamla föreningen, vilken har möjlighet att yttra sig i ärendet inom 14 dagar.

Föreligger hinder mellan den gamla föreningen och lyftaren, i form av obetalda medlemsavgifter, kontrakt eller andra mellanhavanden träder omregistreringen i kraft efter det att lyftaren fullgjort sina skyldigheter.

Under övergångstiden äger lyftaren rätt att tävla för sin gamla förening.

Om förening, p.g.a. omständigheter som lyftaren ej har del i, blivit diskvalificerad kan omregistrering ske omedelbart.

Vid stadigvarande flyttning kan SSF, under vissa förutsättningar, bevilja omregistrering under verksamhetsåret.

Detsamma gäller vid en längre förflyttning som gör det svårt att tävla för den tidigare föreningen.

Omregistrering är avgiftsbelagd.

Efter att ett verksamhetsår förflutit sedan lyftaren senast varit registrerad/licensierad, äger denne

rätt att åter registrera sig för ny valfri förening. Sådan registrering träder i kraft omedelbart, utan iakttagande av övergångstid eller yttrande från tidigare förening.

### **GILTIG LEGITIMATION skall uppvisas vid alla tävlingar.**

Tävlingsledningen kan neka en lyftare rätten att starta om denna handling saknas.

Lyftare äger ej rätt att starta i tävling utomlands utan att inneha SSF:s tillstånd.

### **UTLÄNDSK MEDBORGARE**

Utländsk medborgare, som är folkbokförd i Sverige, äger rätt att starta i nationella tävlingar om denne är registrerad och licensierad för en svensk förening ansluten till SSF.

Vid registrering av utländsk medborgare skall folkbokföringsbevis och ett intyg från lyftarens nationella förbund (anslutet till IPF) om tillåtelse att tävla i vistelselandet bifogas till kansliet i samband med ansökan.

Utländsk medborgare, som från folkbokföringsdatum varit stadigvarande bosatt i Sverige under minst tolv månader, äger rätt att delta i mästerskapstävlingar (DM, Landsdelsmästerskap (LDM) och SM). Lyftaren får under denna tid inte ha tävlat för utländsk förening/landslag.

### **DUBBELT MEDBORGARSKAP**

Lyftare med dubbelt medborgarskap får inte delta i serie- eller mästerskapstävlingar i Sverige om lyftaren under verksamhetsåret tävlat i, eller har för avsikt att tävla i, något annat lands motsvarande serie-/mästerskapstävling eller landslag.

### **LYFTARE eller FUNKTIONÄR**

Lyftare eller funktionär som anmälts till deltagande i tävling, men uteblir utan giltigt förfall, vägrar ställa upp eller utan giltigt skäl drar sig tillbaka från tävlingen, kan av arrangören anmälas till SDF alt. SSF. (jmf RF:s stadgar kap 14 § 2 p 2)

Till SSF ansluten förening och medlem som representerar sådan förening får tävla eller delta i uppvisning i styrkelyft och/eller bänkpress endast mot medlem som representerar förening eller annan organisation som är ansluten till SSF eller annat till IPF anslutet nationsförbund såvida inte IPF, SSF eller SDF medger undantag efter ansökan från föreningen.

Till SSF ansluten förening och medlem som representerar förening får inte delta i andra tävlingar eller uppvisningar i styrkelyft och/eller bänkpress än sådana som administreras eller har godkänts av IPF, SSF eller SDF såvida inte IPF, SSF eller SDF medger undantag efter ansökan från föreningen.

### **SANKTIONER**

Skriftlig ansökan för anordnande av tävling skall tillställas SSF minst 30 dagar före första tävlingsdagen.

Före samverkan med utländsk organisation skall förening eller distrikt inhämta SSF:s tillstånd.

Särskild sanktion erfordras inte, för av SSF fastställd tidpunkt, för mästerskapstävlingar och tävlingar ingående i allsvenska serien.

Vid ändring av tidpunkt för mästerskap skall sanktion sökas.

### **UTLYSNINGAR**

Svenska mästerskap skall utlysas i SSF:s officiella organ och publiceras senast fyra (4) veckor före sista anmälingsdatum.

### **INBJUDAN**

Inbjudan till tävling görs av SSF, SDF, förening eller särskild organisationskommitté och skall innehålla:

- 1 Tävlingens art.
- 2 Dag, tid och plats för tävlingen.
- 3 Tid för invägning.
- 4 Anmälningstidens utgång.
- 5 Anmälningavgiftens storlek.
- 6 Uppgift om att tävlingen följer SSF:s tävlingsbestämmelser.

## **ANMÄLAN**

Anmälan till tävling skall ske skriftligt av resp. förening och innehålla:

- 1 Tävländes fullständiga namn.
- 2 Föreningstillhörighet.
- 3 Födelsedata.
- 4 Viktklass (Klassfast anmälan gäller vid SM-tävlingar).
- 5 Bästa totalresultat från de senaste 12 månaderna skall anges.
- 6 Deltagare får endast anmälas i en viktklass.
- 7 Samtidigt med anmälan skall anmälningsavgiften inbetalas till arrangören.

Avgiften kan inte återfås, även om giltigt förfall skulle föreligga för deltagarens uteblivande. Deltagarens förening garanterar att anmälningsavgiften inbetalas. Anmälan skall undertecknas av föreningsansvarig.

## **EFTERANMÄLNINGAR**

Inga efteranmälningar accepteras vid svenska mästerskap. Vid andra nationella tävlingar äger arrangören rätt att godkänna efteranmälningar. Vid distriktsmästerskap/landsdelsmästerskap avgörs detta av resp. SDF. Avgift för efteranmälan kan sättas till tre gånger ordinarie anmälningsavgift.

## **UTEBLIVEN START VID SM-tävling**

Anmälda deltagare till SM-tävlingar skall före invägningens start i resp. klass meddela om man ej kan delta. Den förening vars lyftare ej anmält förhinder skall böta till SSF i enlighet med **SSF:s tävlingsbestämmelser**.

## **TÄVLINGSPROTOKOLL**

Arrangör av alla utlysta och sanktionerade tävlingar är skyldiga att senast inom sju (7) dagar efter det att tävlingen genomförts insända **originalprotokoll** till SSF och kopia till det SDF, inom vars område tävlingen ägt rum.

Tävlingsprotokollet skall alltid ifyllas noggrant och till alla delar.

- 1 **Tävlingens status skall antecknas. (t.ex. SM, LDM, DM, IT eller NT) och/eller tävlingens namn.**
- 2 **Lyftarens för- och efternamn skall noteras (ej förkortningar).**
- 3 **Namnet på lyftarens förening (förkortningar får ej användas).**
- 4 **Licensnummer, vilket är lika med de sex första siffrorna i födelsenumret, skall alltid finnas på tävlingsprotokollet.**
- 5 **Den tävländes aktuella kroppsvikt. 6                      Den viktklass som lyftaren tävlar i.**

Tävlingsprotokollet skall undertecknas av tjänstgörande domare, tävlingsledare, teknisk kontrollant, tävlingssekreterare och speaker. Tävlingsprotokoll går att ladda ner på SSF:s hemsida. Efter tävlingen skall berörda föreningar och SDF tillställas resultatlistor.

## **REKORD/REKORDFÖRSÖK**

**Svenska rekord kan endast sättas vid SM-tävling eller tävlingar av högre dignitet!** För att ett svenskt rekord skall godkännas skall det dömas av lägst tre (3) förbundsdomare i

samtliga delgrenar. Vid examination till förbundsdomare skall kandidaten ersättas med en behörig domare. En utländsk medborgare som uppfyller kriterierna enl. punkten "Utländsk medborgare" har även rätt att slå rekord.

Rekordanmälan skall fyllas i av tävlingssekreteraren och tjänstgörande domare undertecknar densamma. Därefter skickas rekordanmälan, tillsammans med originalprotokoll, till SSF.

### **SSF REGISTRERAR SVENSKA REKORD FÖR:**

U 14 - 18 år dam/herr och	Om en lyftare slår ett rekord för masterlyftare 60 år
J 19 - 23 år dam/herr	uppåt som överskrider rekordet i åldersgruppen. 50 - 59 år räknas även rekordet i denna åldersgrupp.
Seniorer dam/herr:	
Master 1 dam/herr 40 - 49 år.	
Master 2 dam/herr 50 - 59 år.	Samma regel gäller även för övriga master-
Master 3 dam/herr 60 - 69 år	klasser och för ungdomar och juniorer.
Master 4 dam/herr 70 år -	Ex: Om en ungdomslyftare som är 18 år slår ett svenskt seniorrekord så får lyftaren samtidigt rekorden för ungdom 14–18, junior och senior.

### **SSF REGISTRERAR FÖLJANDE REKORD:**

#### **Styrkelyft**

Knäböj - Bänkprens - Marklyft - Sammanlagt  
(rekord i delgrenar godkänds endast om lyftaren får ett sammanlagt resultat)

**Bänkprens singellyft** (kan sättas vid bänkprens- och styrkelyftstävlingar)

**Internationella rekord** i styrkelyft och bänkprens, (Europa- och Världsrekord) kan endast sättas på av IPF godkänd tävling som har jury.

Arrangören insänder snarast rekordanmälan till SSF.

### **ÅLDERSBESTÄMMELSER:**

Ungdom 11 - 13	(dam/herr)	<b>från den dag lyftaren fyller 11 år (nationellt)</b>
Ungdom 14 - 18	(dam/herr)	<b>från den dag lyftaren fyller 14 år t.o.m. det år han fyller 18</b>
Juniorer 19 - 23	<b>23</b> (dam/herr)	<b>från det år lyftaren fyller 19 år t.o.m. det år han fyller</b>
Seniorer	(dam/herr)	<b>från den dag lyftaren fyller 14 år.</b>
Master 1	(dam/herr)	<b>från det år lyftaren fyller 40 år t.o.m. det år han fyller 49</b>
Master 2	(dam/herr)	<b>från det år lyftaren fyller 50 år t.o.m. det år han fyller 59</b>
Master 3	(dam/herr)	<b>från det år lyftaren fyller 60 år t.o.m. det år han fyller 69</b>
Master 4	(dam/herr)	<b>från det år lyftaren fyller 70 år och uppåt.</b>
Domare	(dam/herr)	<b>från den dag domaren fyller 18 år</b>

Tekniklyftning i Sverige skall uteslutande bedrivas av lyftare från den dag lyftaren fyller 11 år.

**För lyftare i ålderskategorin Ungdom 11–13 gäller särskilda regler!** Detaljer finns att studera i SSF:s tävlingsbestämmelser.

## **VIKTKLASSER**

### **Herrar**

Klass kg

Ungdom & Junior upp till 53,0 kg

59,0 kg upp till 59,0 kg

66,0 kg 59,01 kg upp till 66,0 kg

74,0 kg 66,01 kg upp till 74,0 kg

83,0 kg 74,01 kg upp till 83,0 kg

93,0 kg 83,01 kg upp till 93,0 kg

105,0 kg 93,01 kg upp till 105,0 kg

120,0 kg 105,01 kg upp till 120,0 kg

120,0+kg 120,01 kg och uppåt

### **Damer**

Klass kg

Ungdom & Junior upp till 43,0

47,0 kg upp till 47,0

52,0 kg 47,01 kg upp till 52,0

57,0 kg 52,01 kg upp till 57,0

63,0 kg 57,01 kg upp till 63,0

72,0 kg 63,01 kg upp till 72,0

84,0 kg 72,01 kg upp till 84,0

+84,0 kg 84,01 kg och uppåt

**OBS!** Ungdom 11–13 år tävlar endast på koefficient (Sinclair), **ej i viktklasser!**

## **POÄNGBERÄKNING**

12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 för placeringarna ett till nio. En (1) poäng tilldelas alla fr.o.m. tionde plats.

## **REKLAM**

Hemställan om att få anbringa reklam på tävlingsutrustning skall sändas till SSF för godkännande. SSF utfärdar ett intyg som gäller för ett verksamhetsår. Intyget är avgiftsbelagt.

Vid varje tävling skall lyftare, som önskar använda tävlingsutrustning med reklam, uppvisa gällande intyg. Saknas detta bedöms utrustningen som ogiltig.

## **INVÄGNING**

Nationellt får invägningstiden vara av valfri längd. Den får dock aldrig starta tidigare än två timmar före tävlingsstart och får aldrig vara längre än en och en halv (1,5) timme.

Vägning får ske i underbyxor och strumpor (beskrivna i IPF:s regler). Damer får även bära BH.

### **Våg**

Vågen måste vara av en elektronisk digital typ med minst två decimaler. Den måste ha kapacitet att väga upp till minst 180 kg. Ett vågintyg skall medfölja vågen som visar att den är kontrollerad, och i förekommande fall kalibrerad, inom ett år från dagen för tävlingen.



Utrustningskontroll kan ersättas med teknisk kontrollant.

I tävling efter koefficient, får vägning ske endast en gång. Här kan lottdragning ske i samband med invägningen. I alla övriga tävlingar skall lottdragning ske före invägningen. Om en lyftare byter viktklass från den han är anmäld i skall han ha lägsta lottnummer. Vid mästerskapstävling (SM) så tävlar man i anmäld viktklass. **OBS! Det är ej tillåtet att byta viktklass vid SM-tävlingar!**

### **DOMARE och TÄVLINGSLEDARE**

- 1 **Internationell domare kategori I** får döma alla tävlingar, delta i jury samt examinera kandidater till internationell domarbehörighet. Kunskap i engelska språket krävs.
- 2 **Internationell domare kategori II** får döma alla tävlingar. Kunskap i engelska språket krävs.
- 3 **Förbundsdomare (F)** får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella.
- 4 **Distriktsdomare (D)** får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella och Svenska mästerskapstävlingar.

Distriktsdomare kan man bli fr.o.m. den dag man fyller 18 år och har genomgått domarutbildning med godkänt resultat. Det är upp till domaransvarig i varje SDF att, i samarbete med Exekutiva Domarkommittén, tillse att alla domare oavsett ålder bedöms vara lämpliga att utföra sitt uppdrag. Om så ej bedöms vara fallet så kan licensen återkallas.

Examination till förbundsdomare skall göras av två internationella domare.

För att få behålla sin domarbehörighet erfordras att aktivitetskrav för den kategori man innehar uppfylls och att den obligatoriska fortbildningen genomgåts.

Alla tävlingar som arrangeras enligt SSF:s tävlingsbestämmelser skall dömas av minst tre (3) behöriga domare, dock ej från samma förening. Föreningskravet gäller ej IT-domare.

Varje domare skall tillhöra förening ansluten till SSF och inneha giltig domarlicens. Denna licens skall uppvisas vid varje tävlingstillfälle.

Vid rekordslagning måste minst en (1) domare tillhöra neutral förening och denna domare jämte minst en till måste godkänna lyftet, för att rekordet skall kunna godkännas. Detta krav gäller ej IT-domare.

Vid nationella tävlingar ersätts jury med tävlingsledare. Tävlingsledare skall inneha giltig domarlicens och vara den tjänstgörande domare som har den högsta behörigheten. Tävlingsledaren ansvarar för att säkerställa att tävlingen följer gällande regelverk.

### **EXAMINATION**

En distriktsdomare som önskar erhålla behörighet som förbundsdomare skall ansöka om detta på av SSF fastställt formulär hos SDF:s domaransvarige. Denne lämnar därefter ett yttrande i ärendet till SSF:s domaransvarige. Ansökan skall göras före den 15 maj eller den 15 december.

Kandidaten skall genomgå såväl teoretiskt som praktiskt prov med godkänt resultat för att erhålla högre behörighet.

Förbundsdomare har efter två (2) år möjlighet att ansöka om examination till internationell domare. Skriftlig ansökan om detta skall göras hos SDF:s domaransvarige. Detta förutsätter dock minst 15 dömda tävlingar, varav minst fyra SM. **Kunskap i engelska språket krävs!**

Ärendet avgörs av SSF:s styrelse. Sådan examination äger rum vid internationell tävling.

## **SIGNALER**

Vid alla tävlingar används muntliga kommandon.

I knäböj: **"squat"** och **"rack"**, i bänkpress: **"start"**, **"press"** och **"rack"** och i marklyft: **"down"**

Om majoriteten av domarna inte godkänner lyftarens startställning i knäböj och bänkpress skall huvuddomaren ge lyftaren kommandot **"replace"**. Vid avbrutet/misslyckat lyft skall kommandot **"rack"** användas.

I samtliga lyft ges kommandon i kombination med **synliga, och med kommandona synkroniserade, tecken/armrörelser. PROTEST**

Protest mot tävling eller arrangemang skall skriftligen ske till tävlingsledare/jury före tävlingens början. Denne prövar ärendet och meddelar snarast utslaget.

Protest under tävling rörande densamma, eller uppförande av annan person som deltar i tävlingen, skall omedelbart lämnas till tävlingsledare/jury. Protest kan endast överlämnas av lagledare, coach eller lyftare.

*Protest mot lyftare som representerar annan förening än den som överlämnar protesten skall ske skriftligt. Denna protest skall åtföljas av en avgift om 500 kronor i kontanter. Om protesten godkänns så återfås hela beloppet, om protesten avslås kvarhålls hela beloppet och den protesterande har då rätt att erhålla ett kvitto på summan.*

Kan beslut ej omedelbart avgöras, kan tävlingen tillåtas fortgå, men tillkännagivandet av tävlingsresultat skjuts upp tills det aktuella ärendet har avgjorts.

Tävlingsledare/jury och domare kan, genom majoritetsbeslut, med omedelbar verkan diskvalificera lyftare eller annan funktionär om de anser att vederbörandes uppträdande kraftigt stör genomförandet av tävlingen.

## **FUSK**

Medvetet fusk för att tillskansa sig fördelar och att underlätta lyften i form av ej godkänd utrustning skall skriftligen anmälas till SSF.

## **PARTISKHET**

Domare som visar partiskhet kan bytas ut av tävlingsledare med lägst samma domarbehörighet.

## **ALLMÄNNA BESTÄMMELSER FÖR STYRKELYFT**

1a Internationella Styrkelyftförbundet (IPF) har antagit följande tävlingslyft i nämnd ordning att underordnas IPF:s regler:

A – Knäböj B – Bänkpress C – Marklyft D - Sammanlagt b

Tävling arrangeras för lyftare i olika klasser beroende på kön, kroppsvikt och ålder.

Damernas och herrarnas öppna mästerskapstävlingar är tillåtna för alla lyftare från **den dag** lyftaren fyller 14 år.

Ibland genomförs s.k. kombinerade tävlingar, där flera olika åldersklasser tävlar samtidigt. Om en lyftare önskar delta i flera olika åldersklasser så krävs att lyftaren betalar startavgift för samtliga klasser och lyfter vid flera tillfällen. *I denna typ av tävlingar så får en lyftare ej byta ålderskategori eller byta viktklass efter att tiden för sista anmälningsdatum.*

c Bestämmelserna gäller tävlingar på alla nivåer oavsett tävlingens status.

Världsrekord och andra internationella rekord kan inte godkännas om dessa regler inte följs. d Varje lyftare har tre försök per delgren.

Lyftarens bästa godkända försök i varje delgren, summeras och utgör lyftarens sammanlagda resultat.

Klassvinnare blir den lyftare som uppnår det bästa sammanlagda resultatet. Vid lika resultat, gäller lägst kroppsvikt. Näst bästa ger andraplatsen o.s.v.

e Om två lyftare väger in på samma kroppsvikt och dessutom lyfter lika mycket så placeras den som uppnådde resultatet först före den andra lyftaren. Detta förfarande gäller även om fler än två lyftare uppnår samma resultat vid samma kroppsvikt.

2 Genom sina medlemsförbund leder och sanktionerar IPF följande

### **VÄRLDSMÄSTERSKAPSTÄVLINGAR:**

Öppna VM; styrkelyft	(herr och dam)
Ungdoms-/Junior-VM; styrkelyft	(herr och dam)
Masters-VM; styrkelyft	(herr och dam)
Bänkpress; Öppna, Ungdoms-, Junior- Masters-VM (utr+klassiskt)	(herr och dam)
Klassiskt styrkelyft; Öppna, Junior- och Ungdoms-VM	(herr och dam)
Klassiskt styrkelyft; Masters-VM	(herr och dam)
VM för universitets- och högskolestudenter	(herr och dam)

### **VÄRLDSREKORD**

3 IPF godkänner och registrerar **världsrekord** för såväl sammanlagt som resultat i delgrenarna inom följande lyftarkategorier:

### **ÅLDERSKLASSER** (INTERNATIONELLA)

#### **Damer/herrar**

Seniorer	från dagen lyftaren fyller 14 år - och uppåt
Ungdomar	från dagen lyftaren fyller 14 år - t.o.m. kalenderåret lyftaren är 18 år
Juniorer	fr.o.m. kalenderåret lyftaren är 19 år - t.o.m. kalenderåret lyftaren är 23 år
Master 1	fr.o.m. kalenderåret lyftaren är 40 år - t.o.m. kalenderåret lyftaren är 49 år
Master 2	fr.o.m. kalenderåret lyftaren är 50 år - t.o.m. kalenderåret lyftaren är 59 år
Master 3	fr.o.m. kalenderåret lyftaren är 60 år - t.o.m. kalenderåret lyftaren är 69 år
Master 4	fr.o.m. kalenderåret lyftaren är 70 år - och uppåt

Tävlingslyftning skall uteslutande bedrivas av lyftare som fyllt 14 år senast samma dag denne gör sin första tävling. Endast nationellt tillåts lyftare under 14 år delta i tävlingar och då enligt ett särskilt regelverk. Se SSF:s tävlingsbestämmelser.

4 För nationspoängen gäller uppnådd placering i aktuell viktklass och kategori.

Indelning av åldersklasser må justeras på nationell basis enligt respektive lands förbund.

5 Varje nation får ha högst åtta (8) deltagare fördelade över de viktklasser som finns för herrar, och åtta (8) deltagare för damer.

För **ungdomar & juniorer** får varje nation ha högst nio (9) deltagare fördelade över de viktklasser som finns för herrar, resp. nio (9) för damer.

Högst två (2) lyftare från samma nation får tävla i en och samma viktklass.

- 6 Varje land får ha högst fem reservlyftare. Dessa anmäls preliminärt senast 60 dagar före tävlingsdatum i respektive viktklass, med angivande av bästa totalresultat inom den senaste tolv månadersperioden.
- 7 Varje nation måste meddela sin laguppställning med namn på varje lyftare och viktklass, samt deras bästa sammanlagda resultat från svenska eller internationella mästerskap under den senaste tolv månadersperioden.

Vilket datum och i vilken tävling lyftaren uppnådde resultatet skall också anges.

~~Det är inte tillåtet att nominera lyftare i en styrkolyftstävling som bara har för avsikt att slå ett rekord i en delgren.~~ **OBS! Denna regel är ändrad och texten är därmed struken!**

Dessa detaljer måste vara sekreteraren för IPF eller regionen och även arrangören tillhanda senast 60 dagar före tävlingen som en preliminär uttagning, vilket även gäller för eventuella reserver. Slutlig anmälan sker senast 21 dagar före tävlingen och får endast omfatta redan preliminärt anmälda lyftare.

OBS! Lyftare tävlar i den viktklass denne är anmäld i. Lyftare utan resultat från ovannämnda mästerskap placeras med automatik i första gruppen om klassen delas. Brott mot dessa bestämmelser kan innebära att laget ej får delta.

En lyftare kan inte göra ett kvalresultat för att anmälas till internationellt eller regionalt mästerskap under den tid som lyftaren är avstängd av IPF eller ett regionalt förbund.

- 8 Poängfördelningen i alla världsmästerskaptävlingar, kontinentala och regionala mästerskapstävlingar är enligt följande:  
12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 för de nio första placeringarna i varje viktklass, därefter 1 poäng till varje lyftare som fullföljer tävlingen.
- 9 Poängsumman för de fem (5) bäst placerade lyftarna i varje nation räknas med i lagtävlingen vid samtliga internationella mästerskap. Om en lagdeltagare befins skyldig för en dopingförseelse så stryks dennes resultat i lagtävlingen och får ej ersättas med någon annans resultat.
- 10 En nation som varit medlem i IPF mer än tre (3) år skall eftersträva att ställa upp med åtminstone en internationell domare vid VM. Om detta inte sker berövas laget poäng i så måtto att endast fyra (4) lagmedlemmar räknas i lagtävlingen. Se punkten 9, ovan!
- 11 Diplom utdelas till de tre (3) bästa lagen. Om två (2) eller flera nationer uppnår samma poängtal vinner det lag eller nation som har flest förstaplaceringar. Vid fortsatt lika resultat gäller flest andraplaceringar o.s.v., t.o.m. femte lyftaren. Om det fortfarande inte går att särskilja lagen så vinner det lag som har uppnått högst poäng enligt IPF:s koefficienttabell.
- 12 Vid alla världsmästerskap utdelas pris till de tre (3) bästa lyftarna enligt IPF:s koefficienttabell.
- 13 I alla världsmästerskap skall det delas ut medaljer till första, andra och tredje plats i varje viktklass.

Det skall även delas ut medaljer i delgrenarna:

Knäböj, bänkpress och marklyft till de tre (3) bästa.

Om en lyftare bommar ut sig i någon delgren efter ett ärligt försök (ett så kallat bona fide attempt), får lyftaren fortsätta lyfta för medalj i de övriga delgrenarna. Dock får den lyftaren inte något totalresultat.

Om två lyftare får samma resultat placeras den med lägst kroppsvikt först, detta gäller dock ej vid rekordslagning. Om lyftarna vid invägningen väger lika mycket placeras den som uppnår resultatet först på översta plats i resultatlistan.

- 14 Det är förbjudet att örfila/slå lyftaren eller inhalera ammoniak eller liknande preparat inför publik och media.
- 15 I samband med prisutdelning **skall** heltäckande träningsoverall (byxa+jacka) bäras!
- 16 Vid alla tävlingar skall arrangören sörja för säkerheten för samtliga deltagare genom att tillse att sjukvårdsutbildad personal finns gripbar under hela tävlingens förlopp. För svenska nationella tävlingar gäller denna regel fr.o.m. SM-tävlingar och krävs alltså inte för övriga tävlingar. Rekommendationen är dock att samtliga arrangörer bör tillse att HLR-utbildad personal, gärna i kombination med hjärtstartare, finns gripbar i tävlingslokalen.
- 17 Alla tävlande måste kvarstanna i tävlingsarenan från invägningens slut till dess att medaljceremonin slutförts. Detta gäller för den viktklass som lyftaren tävlar i. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan under ovanstående tidsperiod så måste denne erhålla skriftligt tillstånd till detta från tjänstgörande jury/*tävlingsledare*. Brott mot denna bestämmelse kan tolkas som brott mot gällande anti-doping bestämmelser vilket kan rendera i bestraffning i enlighet med gällande anti-doping reglemente.

## **BESTÄMMELSER FÖR REDSKAP OCH UTRUSTNING LYFTPLAN:**

Alla lyft äger rum på en plattform som har måtten: Minst 2,5 m x 2,5 m och högst 4,0 x 4,0 m.

Ytan måste vara jämn, halkfri och vågrät.

Dess höjd över omgivande scen eller golv får vara högst 10 cm.

Planet får vara behandlat med en godkänd ytbeläggning för att eliminera halkrisken.

Lösa gummimattor eller motsvarande är inte tillåtna. Godkännande avgörs av tjänstgörande domare.

För lyftare som ej når upp till stängen vid knäböj är det tillåtet att "bygga upp" flaket.

## **SKIVSTÄNGER OCH VIKTER.**

Vid alla tävlingar som arrangeras enligt IPF:s regler är endast godkända skivstänger tillåtna.

Används icke reglementsensliga stänger och vikter ogiltigförklaras tävlingen och eventuella rekord som satts i denna.

För tävlingen godkänd skivstång må dock, om den blivit böjd eller på annat sätt skadad, bytas ut efter beslut från domarna.

Stänger som används vid världs- och regionala mästerskap får ej vara försedda med förkromad lätttring (räffling). **a SKIVSTÄNGEN** skall vara rak, väl lättad och ha följande dimensioner:

- 1 Total längd maximalt 2,2 m.
- 2 Avståndet mellan flänsarnas insidor skall vara 1,31–1,32 m.
- 3 Diametern skall vara 28–29 mm.
- 4 Vikten inklusive klovar skall vara 25 kg.

- 5 Hylsornas diameter skall vara 50–52 mm.  
 6 Vara försedd med två ekvidistanta, i lättringen urfrästa, spår (bredd ca 5 mm) med ett inbördes avstånd på 81cm. I förekommande fall får färgad tape användas. **b VIKTERNA** skall uppfylla följande villkor:

- 1 Alla vikter som används i tävlingen får avvika från sin nominella vikt med högst 0,25 % eller 10 g, enligt tabell nedan.

<u>Vikter i kg</u>	<u>Högsta vikt</u>	<u>Minsta vikt</u>
25,000	25,0625	24,9375
20,000	20,050	19,950
15,000	15,0375	14,9625
10,000	10,025	9,975
5,000	5,0125	4,9875
2,500	2,510	2,490
1,250	1,260	1,240
0,500	0,510	0,490
0,250	0,260	0,240

- 2 Centrumhålets diameter skall vara 52 - 53 mm
- 3 Följande viktsortiment är godkänt:  
 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg och 25 kg.
- 4 Vid rekordförsök får lättare vikter användas för att slå gällande rekord, dock är lägsta ökning av gällande rekord 0,5 kg. Rekord kan, utöver multiplar av 2,5 kg, även ökas med; 1,0, 1,5 och 2,0 kg
- 5 Tjocklek: på vikter 20 kg och däröver skall vara maximalt 6 cm.  
 på vikter 15 kg och därunder maximalt 3 cm.
- 6 Följande färgbeteckningar gäller; 10 kg och därunder – valfri, 15 kg-gul, 20 kg-blå, 25 kg-röd.
- 7 Alla vikter måste vara tydligt märkta med dess vikt och lastas så att de tyngsta vikterna är innerst och de lättare i sjunkande viktordning utåt, Dessa skall lastas så att domarna lätt kan se viktbeteckningarna, så tillvida att dessa är märkta på en sida.
- 8 Den första och tyngsta vikten som stängen belastas med skall vara inåtvänd, alla de övriga utåtvända.
- 9 Diametern på den största vikten får vara maximalt 45 cm.
- 10 Gummivikter får **EJ** användas.
- 11 Det måste finnas ett minsta avstånd till ändan på skivstängen på 10 cm utanför kloven (för passarnas säkerhet).

### **KLOVAR**

- a Måste alltid användas vid tävlingar.  
 b Skall väga 2,5 kg per styck.

## KNÄBÖJSSTÄLLNINGAR

- a Skall vara av en robust konstruktion och medge maximal stabilitet. Underredet skall ha sådan utformning att säkerheten inte äventyras för lyftare och skivpåsättare.  
Ställningen skall antingen vara konstruerad som en enhet eller som två separata ställningar, i syfte att ge stängen ett vågrätt läge.  
Arrangören bör ta detta i beaktande när det gäller valet av tävlingsutrustning.
- b Konsolerna skall vara inställbara i variabla höjdlägen från 1,00 m till åtminstone 1,70 m, med **2,5 cm** mellanrum.
- c På hydrauliska ställningar skall den inställda höjden kunna säkras med tappar.
- d Vid internationella mästerskap får endast utrustning som godkänts av IPF:s tekniska kommitté användas.

## BÄNKAR

Skall vara av en robust konstruktion för maximal stabilitet och ha följande dimensioner:

- 1 Längd: ej understigande 1,22 m, plan och vågrät liggyta.
- 2 Bredd: 29–32 cm
- 3 Höjd: 42–45 cm, mätt från golvet till den obelastade polstringens översida.  
Konsolernas höjdläge på ställningen, mätt från golvet till skivstängens vilopunkt, skall vara reglerbara inom spannet 75–110 cm.
- 4 Minimavstånd mellan konsolerna skall vara 1,10 m
- 5 Huvudändan på bänken skall sträcka sig 22 cm utanför vertikalplanet genom ståndarna med en tolerans på +/- 5 cm.
- 6 Höj- och sänkbara skyddsbalkar (safety racks) **skall** appliceras så att lyftaren ej kan skadas. **Dessa skall vara 50 cm långa och kunna uppnå en lägsta höjd på 36 cm samt vara justerbara med 2,5 cm i 10 hål.**

## KLOCKOR

Tidtagningsklockor, väl synliga för alla vid tävlingsplats och i uppvärmningsområdet, skall användas. Utöver denna skall en klocka, som visar den tid som lyftaren har kvar på sig att gå in till nästa försök, finnas synlig för coach eller lyftare.

## DOMARSYSTEM

Ett lampsystem skall användas så att domarnas beslut tydligt kan ses.

Varje domare skall ha en vit och en röd lampa, vilka symboliserar godkänt respektive underkänt lyft.

Lamporna placeras vågrätt så att de motsvarar domarnas positioner sett mot lyftarplanets framsida.

Systemet skall vara kopplat så att lamporna tänds samtidigt omedelbart efter det att samtliga domare avgett domslut.

För att undvika störningar under pågående tävling, vid ev. fel på lampsystemet, skall domarna förses med små vita resp. röda flaggor med vilka de kan delge sina beslut. Detta sker på huvuddomarens kommando: "Flags".

## **DOMARTECKEN FÖR UNDERKÄNT LYFT**

Om någon domare underkänner ett lyft skall denne visa ett kort, eller nyttja ett signalsystem med motsvarande färger, för att visa orsaken till underkännandet. Färg på kort/lampor enligt följande:

Fel nr.1: Rött kort/lampa

Fel nr.2: Blått kort/lampa

Fel nr.3: Gult kort/lampa



<b><u>KNÄBÖJ</u></b>	<b><u>BÄNKPRESS</u></b>	<b><u>MARKLYFT</u></b>
<p><b>1 RÖD</b> Lyftaren missar djupet</p> <p><b>2 BLÅ</b> Lyftaren försummar att i start- eller slutställning stå i upprätt position med låsta knän.</p> <p><i>Dubbelsatsning eller mer än ett försök att komma upp från vändningen alternativt sänkning av stången under den uppgående rörelsen.</i></p> <p><b>3 GUL</b> Lyftaren flyttar fötterna i sidled, framåt eller bakåt.</p> <p>Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.</p> <p>Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan "Squat-" och "rack"-signal så mycket att det hjälper lyftaren.</p> <p>Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren så mycket att lyftet underlättas.</p> <p>Lyftaren gör inget märkbart försök att hjälpa till med återförandet av stången till ställningen.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.</p> <p>Ej slutfört lyft.</p>	<p><b>1 RÖD</b> Stången når ej ned till bröstet eller buken, eller vidrör bältet.</p> <p><b>2 BLÅ</b> Sänkning av <u>hela stången</u> när den pressas upp.</p> <p>Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna och låsa armbågsleden i avslutningen.</p> <p><b>3 GUL</b> "Onormal" satsning från bröstet/buken.</p> <p>Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler</p> <p>Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom: lyfta på huvudet, förflytta skuldror, säte samt ändra grepp om stången.</p> <p>Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan signalerna mycket att det hjälper lyftaren.</p> <p>Lyftarens fötter vidrör bänken eller ställningen.</p> <p>Avsiktligt utnyttja ställningen som "glidskena" för att underlätta lyftet.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.</p> <p>Ej slutfört lyft.</p>	<p><b>1 RÖD</b> Lyftaren står ej med låsta knän i slutställningen eller ej upprätt med axlarna tillbakadragna.</p> <p><b>2 BLÅ</b> Sänkning av stången före slutställningen. Om stången sänks p.g.a. att axlarna dras tillbaks skall det inte underkännas.</p> <p>Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta lyftet.</p> <p><b>3 Gul</b> Lyftaren tar ner stången före huvuddomarens signal.</p> <p>Lyftaren behåller ej greppet om stången under hela nedtagningen med båda händerna.</p> <p>Fotflyttning framåt, bakåt eller i sidled. OBS! Rotation eller gungning på häl eller fotblad (även ryckvis) är tillåtet.</p> <p>Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.</p> <p>Ej slutfört lyft.</p>

## **RESULTATTAVLA**

En detaljerad resultattavla måste finnas på alla SM- och internationella tävlingar. Detta för att underlätta för publik och funktionärer att kunna följa med under tävlingen. Lyftarnas namn skall stå i lottordning för varje grupp.

Resultattavla vid mästerskapstävlingar															
Grupp:				KNÄBÖJ			BÄNKPRESS				MARKLYFT				
Lott nr	Namn	Klubb	Kropp s -vikt	1:a	2:a	3:e	1:a	2:a	3:e	Summa Kb+Bp	1:a	2:a	3:e	Tot	Plac.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

## PERSONLIG UTRUSTNING

### TRIKÅ/DRÄKT

#### Stödjande

En stödjande lyftartrikå/dräkt kan endast användas i tävlingar för utrustade (ej klassiska). En stödjande lyftdräkt får bäras i alla de lyftmoment som betecknas som "Utrustning" (där en icke stödjande lyftdräkt i stället kan användas). Dräktens remmar måste bäras över lyftarens axlar hela tiden i alla lyft i alla tävlingar.

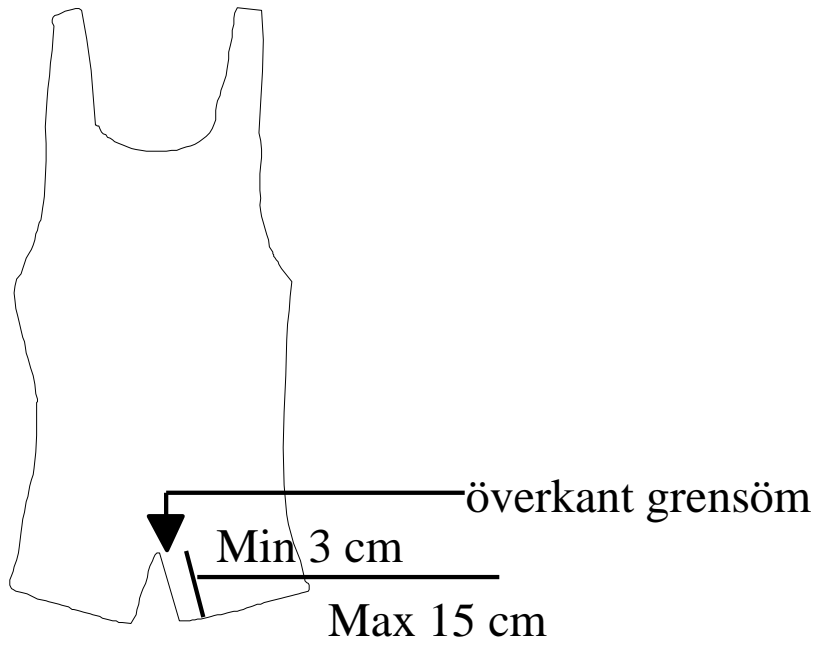
Endast godkänd utrustning enligt IPF:s "Approved List" får tillåtas för nyttjande i tävlingar. Dessutom måste alla sådana stödjande trikåer uppfylla övriga specifikationer enligt IPF:s tekniska regler gällande stödjande trikåer. Utrustning som bryter mot dessa bestämmelser är inte godkända och får därmed inte användas.

Den stödjande lyftartrikån/dräkten måste överensstämma med följande specifikationer: a.

Dräkten skall vara av endast ett stycke.

- Det måste finnas ben på dräkten som sträcker sig minst tre (3) och högst 15 cm från början av grenen ner på insidan av benet, mätt när den bärs av lyftaren i en stående position.
- Alla ändringar av dräkten som medför att ovannämnda mått överskrids gör den icke reglementsenslig och därmed får den ej användas vid tävling.
- Om ändringar av lyftdräkt eller bänkpresströja görs för att passa lyftaren skall dessa ändringar ske i originalsömmarna och vikas inåt. Ändringar på andra ställen än i dräktens originalsömmar är förbjudna. Om ändringar är gjorda får det extra materialet inte bli ett veck och sys fast på insidan.

- e. Om ändringar görs i dräktens axelband så får öglan som blir över får vara maximalt tre cm och inte sys fast i det övriga materialet. Om den är längre så måste den vikas inåt, men får ej sys fast.
- f. Dräkten kan bära logotyper eller emblem av:
- den godkända tillverkaren av dräkten
  - lyftarens nation
  - lyftarens namn
  - enligt regeln gällande sponsorers logotyp



### **Klassisk**

En icke stödjande lyftartrikå/dräkt skall bäras i tävlingar som är identifierade som "Klassiska", men får även bäras i tävlingar som är för utrustade (där en stödjande lyftdräkt istället kan bäras). Dräktens axelband måste bäras över lyftaren axlar vid alla lyft.

Endast godkänd utrustning enligt IPF:s "Approved List" skall tillåtas för deltagande i tävlingar. Dessutom måste alla sådana icke stödjande trikåer uppfylla alla övriga specifikationer enligt IPF:s tekniska regler gällande icke stödjande trikåer från godkända tillverkare. Utrustning som bryter mot dessa är ej godkänd och får därmed ej användas. Den icke stödjande lyftartrikån/dräkten måste överensstämja med följande specifikationer: a. Dräkten skall vara i ett stycke utan löst hängande delar.

- b. Dräkten skall bestå helt av tyg eller ett syntetiskt textilmaterial, så att inget stöd ges till lyftaren genom dräkten i utförandet av något lyft.
- c. Dräkten skall bestå av ett stycke material, dubbelt tyg tillåts endast i grenen och då med mått upp till maximalt 12 cm x 24 cm.
- d. Det måste finnas ben på dräkten som sträcker sig minst tre och högst 25 cm från början av grenen ner på insidan av benet, mätt när den bärs av lyftaren i en stående position.
- e. Dräkten kan bära logotyper eller emblem av:
- den godkända tillverkaren av dräkten,
  - lyftarens nation,
  - lyftarens namn,
  - enligt regeln gällande sponsorers logotyp.

Kvinnor har rätt att bära en heltäckande, kropps nära, icke stödjande dräkt som täcker ben och armar. Det är dock inte tillåtet att använda knälindor eller knävärmare i kombination med heltäckande dräkt.

### **T-tröja**

En T-tröja skall bäras under lyftartrikån i alla lyft. Enda undantaget från dessa krav är att en stödjande T-tröja (erector shirt) tillåts att bäras i stället för en T-tröja enligt regeln "Stödjande tröjor" nedan; en kombination av T-tröja och stödjande tröja är inte tillåtet.

T-tröjan måste överensstämma med följande specifikationer:

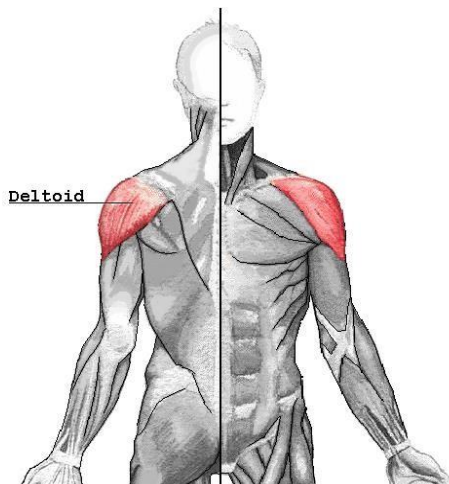
- a. Tröjan skall bestå helt av tyg eller en syntetisk textil och får inte, helt eller delvis, bestå av något gummerad eller liknande stretchmaterial och inte heller ha några förstärkta sömmar eller fickor, knappar, blyxtlås eller annat än en rund halskrage.
- b. T-tröjan måste ha armar. Dessa armar måste sluta under lyftarens deltoïdmuskel och får inte sträcka sig på eller under lyftarens armbåge. Ärmarna får inte skjutas eller rullas upp på deltoïdmuskeln när lyftaren tävlar.
- c. T-tröja kan vara vanlig d.v.s. av en eller flera färger och utan logotyper eller emblem, eller kan bära logotyp eller emblem enligt följande:
  - den godkända tillverkaren av dräkten,
  - lyftarens nation,
  - lyftarens namn,
  - lyftarens världsdel,
  - den officiella tröjan för den aktuella tävlingen, - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp.

### **Stödjande tröjor**

En stödjande tröja (bänkpresströja/erector shirt) som godkänts enligt IPF:s "Approved List" får endast bäras vid tävlingar som betecknas som "Utrustning". **OBS! Ärmlös version av erector shirt får inte användas.** Den stödjande tröjan ska formas efter följande specifikationer:

- a. tröjan ska byggas helt av tyg eller en syntetisk textil och får inte, helt eller delvis, ha något gummerande eller liknande stretchmaterial och inte heller har några förstärkta sömmar eller fickor, knappar, blyxtlås eller annat än en rund halskrage
- b. tröjan måste ha armar. Dessa armar måste upphöra under lyftarens deltoïdmuskel och får inte sträcka sig på eller under lyftarens armbåge. Ärmarna får inte skjutas eller rullas upp på deltoïdmuskeln när lyftaren tävlar.
- c. tröjan kan vara vanlig d.v.s. av en enda färg och utan logotyper eller emblem, eller kan bära logotyp eller emblem enligt följande:
  - den godkända tillverkaren av tröjan,
  - lyftarens nation,
  - lyftarens namn,
  - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp.

Bänkpresströjan får vara försedd med sömmar enligt figur nedan: Område 2 skall täcka hela deltoïdområdet.



## UNDERBYXOR

Sedvanlig suspensoar eller vanliga underbyxor (ej boxersshorts med långa ben) med bomull, nylon eller polyester som ingående materiel skall bäras under lyftartrikån. Se figur nedan.



Godkänd



Godkänd



Godkänd



Ej godkänd

Damer får även använda en vanlig Sport-BH, utan förstärkningar/bygel.

Badbyxor eller underbyxor med en höggradig elastisk effekt får inte användas under lyfttrikån.

Underplagg som är gjorda för att ge lyftaren extra hjälp är inte godkända att användas vid tävling.

## STRUMPOR

Får användas och skall vara:

- av alla färgkombinationer och ha tillverkarens logotyp (dock max 5\*2 cm).
- inte så långa att de på något sätt kommer i kontakt med knälindor eller knäskydd om sådana används.

Strumpbyxor är förbjudna att bära.

Knälånga strumpor **måste** användas i marklyft för att skydda skinnet på underbenen om lyftaren drar stängen mot smalbenen. Det är dock ej tillåtet att de täcker knäna.

Skydd eller skyddstejp får användas innanför långa strumpor om det uppvisas vid utrustningskontrollen och inte blir till någon hjälp i lyftets utförande.

## BÄLTEN

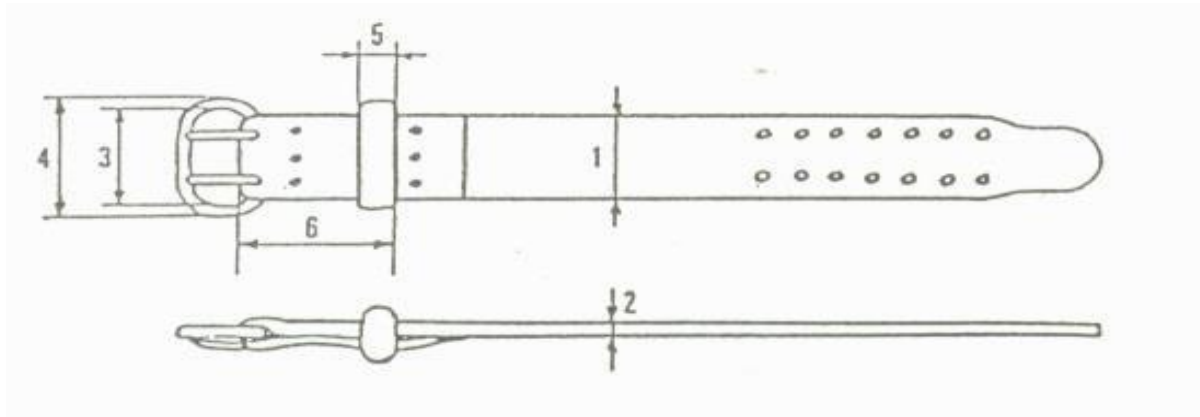
Får användas utanpå lyftardräkten.

Material och konstruktion:

- a. Det skall vara av läder, vinyl eller annan likvärdig oelastisk materiel och tillverkat i ett stycke eller bestå av flera skikt som kan vara hopklistrade och/eller sydda tillsammans.
- b. Bältet får inte ha några polstringar, förstärkningar eller stöd vare sig på ytan eller mellan skikten.
- c. Spännet skall vara fäst vid bältets ena ände och vara nitat och/eller fastsytt.
- d. Spännet får vara försett med en eller två nålar med eller utan "Quick-release" funktion.
- e. Skall ha **en (1)** länk som sitter fast på bältet nära spännet med nitar och/eller söm.
- f. På utsidan av bältet får följande finnas synligt:
  - den godkända tillverkaren av bältet
  - lyftarens nation
  - lyftarens namn
  - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp

### **bälten**

- 1 bredd: maximalt 10 cm.
- 2 tjocklek: maximalt 13 mm.
- 3 innermått spänne: maximalt 11 cm.
- 4 yttermått dito: maximalt 13 cm.
- 5 bredd länk: maximalt 5 cm.
- 6 avstånd bältets ände vid spännet - ytterkant länk, maximalt 25 cm.



**OBS! Endast bälten från tillverkare som godkänts enligt IPF:s "Approved List" får användas vid tävling!**

**FOTBEKLÄDNAD (SKOR)** (skall alltid användas) a Som fotbeklädning definieras endast sportskor eller marklyftstöfflor för inomhusbruk. b Spikar och broddar är förbjudna.

c Ingen del av undersidan får vara högre än 5 cm.

Undersidan skall vara platt, vilket innebär att inga ändringar av ursprungsdesignen är tillåtet. d Undersidan skall vara lika hög på båda sidorna. e Lösa innersulor, som inte är någon del av skon, får vara högst 1 cm tjocka.

### **KNÄVÄRMARE**

Knävärmare består av neopren och får endast bäras på knäna vid utförandet av lyften. Knävärmare får inte bäras eller användas på någon annan del av kroppen än knäna.

Knävärmare får inte användas när lyftaren också använder knälindor, enligt regeln "knälindor" nedan.

Endast knävärmare från tillverkare som godkänts enligt IPF:s "Approved list" är godkända vid tävlingar. Dessutom måste alla sådana knävärmare från godkända tillverkare uppfylla alla specifikationer för IPF tekniska regler. Knävärmare som bryter mot någon av IPF tekniska regler skall inte tillåtas för nyttjande under tävlingar.

Knävärmare måste överensstämja med följande specifikationer:

- a. Knävärmare får vara tillverkade uteslutande av ett enda skikt av neopren, eller främst av ett enda skikt av neopren plus ett icke stödjande lager av tyg över neoprenet. De kan ha sömmar på tyget och/eller på neoprenet. Konstruktionen av fodralen får inte vara sådan att den ger något märkbart stöd till lyftarens knän,
- b. Knävärmare skall vara av en maximal tjocklek på sju mm och en maximal längd på 30 cm,
- c. Knävärmare skall inte ha något ytterligare band, kardborreband, snoddar, stoppning eller liknande stödjande enheter i eller på dem. Knävärmare skall vara utan hål eller utskärningar i neoprenet eller i något av täckmaterialet,
- d. När knävärmare används av lyftaren under tävling får dessa inte vara i kontakt med lyftarens trikå eller strumpor och måste vara centrerad över knäleden.

## **LINDOR**

Endast ett skikt lindor av kommersiellt vävd elastisk linda som är täckt med polyester, bomull eller en kombination av båda materielen eller medicinsk crepe är tillåtna.

### **Stödjande lindor:**

Endast lindor från kommersiella tillverkare, officiellt registrerade och godkända av IPF:s tekniska kommitté, får användas i styrkelyfts- och bänkpresstävlingar.

### **Icke stödjande lindor:**

Elastiska lindor (som nyttjas för medicinskt bruk) eller bandage samt svettband kräver inte godkännande av den IPF:s tekniska kommitté.

## **HANDLEDSLINDOR**

- a. Handledslindor får ha en längd av maximalt 1 m, och en bredd om maximalt 8 cm. Hela lindan/handledsskyddet, inklusive ev. låsanordning, skall vara inom 1 m längd. En tumögla kan finnas för att säkra lindan. Tumöglan får inte vara runt ett finger eller tummen under lyftet.
- b. Ett vanligt handledsskydd (svettband) får användas. Bredd maximalt 12 cm.
- b. Kombination linda och handledsskydd är förbjudet.
- c. Ett handledsskydd/linda får maximalt nå 10 cm upp på underarmen räknat från själva leden och 2 cm nedanför densamma. Lindningens bredd får följaktligen vara maximalt 12 cm.

## **KNÄLINDOR**

- a. Knälindornas maximala längd är 2 m och bredden maximalt 8 cm. Dessa får endast användas tävlingar benämnda "Utrustning".
- b. Lindningen får maximalt nå 15 cm upp på låret räknat från knäleden och 15 cm nedanför, godkänd totalbredd är alltså maximalt 30 cm.
- c. Som alternativ får knävärmare, som godkänts av IPF:s tekniska kommitté, användas.

- c. Om lyftaren använder knävärmare skall denne kunna ta på sig dessa utan hjälp av annan personal eller tekniska hjälpmedel (exempelvis plastpåsar). **OBS! Gäller vid klassiska tävlingar!** Alla kombinationer är strängt förbjudna.
- d. Lindorna får ej vidröra strumpor eller lyftardräkt.
- e. Användning av lindor på övriga delar av kroppen är förbjudet.

### **Medicinsk tape (ej plåster)**

- a. Runt tummarna får man linda maximalt två lager med medicinsk tape, men på kroppen i övrigt endast med tävlingsledare/juryens eller huvuddomarens tillstånd.
- b. Användning av tape eller lindor i syfte att få ett bättre grepp om skivstången är i övrigt helt förbjudet.
- c. Efter godkännande från tävlingsledare/jury så får tjänstgörande läkare eller annan sjukvårdspersonal, i förekommande skadefall, stå till tjänst med omplåstring och tejping, dock ej så att lyftaren får otillbörlig nytta av bandageringen.
- d. Vid alla tävlingar där jury eller medicinsk personal saknas har tävlingsledaren eller huvuddomaren full beslutanderätt angående eventuella åtgärder vid skador av typen sårbehandling och tejping.

### **UTRUSTNINGSKONTROLL**

- a Kan äga rum vid vilket tillfälle som ges under tävlingen fram till 20 minuter före start av aktuell viktklass.
- b Minst två domare skall utses till denna uppgift. All utrustning måste granskas och godkännas innan den officiellt stämplas eller märks.
- c För långa lindor godkänns ej men kan, av lyftaren, korrigeras till rätt längd för godkännande inom föreskriven tid. Inspekterande domare äger ej rätt att utföra denna service.
- d Utrustning som är smutsig och/eller trasig får absolut inte användas under tävling.
- e Lyftare eller coach skall signera ett officiellt formulär att de genomgått utrustningskontroll. Detta överlämnas efter granskningstidens utgång till juryens ordförande.
- f Om lyftaren under ett tävlingsmoment använder sig av förbjuden utrustning skall denne omgående uteslutas från tävlingen.
- g Användning av övrig utrustning såsom pannband, tandskydd, hårband etc. skall lyftaren meddela vid kontrollen.
- h Huvudbonad i någon form är helt förbjuden. Armbandsur, smycken, glasögon och hygienartiklar är tillåtna och behöver ej inspekteras.
- i Om en lyftare lyckas med ett världsrekordförsök så skall juryn/TC göra en inspektion av dennes utrustning. Befinnes denna till någon enda detalj vara reglementsvidrig så förklaras lyftet ogiltigt och lyftaren utesluts ur tävlingen.
- j Samtliga domare och den tekniske kontrollanten för respektive viktklass skall senast fem minuter före starten av utrustningskontrollen samlas för att kunna påbörja utrustningskontrollen vid avsedd tidpunkt.



## **SPONSORERS LOGOTYP**

a) Utöver tillverkares logotyper och emblem som listas på IPF:s "Approved list" och utrustning för användning vid IPF:s tävlingar, kan en nation eller lyftare ansöka hos IPF:s generalsekreterare om tillstånd för en extra logotyp eller emblem som ska listas som godkänt för visning på objekt eller personlig utrustning. Sådana ansökningar för logo eller emblem måste åtföljas av en avgift på ett belopp som bestäms av IPF. IPF, via direktionen, kan godkänna logotyp eller emblem, men kan underkänna utseendet om det enligt direktionens uppfattning innebär att logotypen eller emblemet kompromissar med något kommersiellt intresse av IPF eller inte uppfyller normer för god smak. Direktionen skall också ha rätt, i sitt godkännande, att begränsa storleken eller position på någon materiell personlig utrustning, eller en logotyp eller emblem. Varje godkännande som ges skall finnas kvar från dagen för detta godkännande genom resten av det kalenderåret och för hela det påföljande kalenderåret, varefter en ny ansökan och avgift måste göras om logotyp eller emblem skall förbli godkända. Logotyper eller emblem som godkänts enligt denna regel skall anges i ett tillägg till "Approved list" för användning vid IPF:s tävlingar. Även IPF:s generalsekreterare skall utfärda ett godkännandebrev till den sökande, där skrivelsen illustrerar godkända logotyper eller emblem och uppgift om datum för godkännande och eventuella begränsningar av godkännandet. En sådan skrivelse är ett gällande bevis på ett giltigt godkännande.

De logotyper eller emblem från tillverkarna som ej anges på IPF:s "Approved list" för användning vid IPF:s tävlingar" eller om tillägget av godkända logotyper eller emblem som fastställs genom regeln gällande "sponsorers logotyp", får endast bäras på T-tröjor, skor eller strumpor, där logotypen eller emblemet är tryckt eller broderat och inte är mer än **5 cm \* 2 cm** i storlek.

En lyftare kan använda maskeringstejp på personlig utrustning om en icke godkänd logotyp eller emblem finns, men utrustningen i övrigt är i överensstämmelse med reglerna.

## **ALLMÄNT**

- a Olja, fett eller andra glidmedel får absolut inte användas på kropp, dräkt eller personlig utrustning.
- b Barnpuder, krita, harts, talk eller magnesiumkarbonat (magnesia) får användas på kroppen och utrustningen, men ej på lindorna.
- c Preparat med vidhäftande effekt såsom sandpapper, harts och magnesium får ej användas på undersidan av fotbeklädningen är. Endast vatten är tillåtet. d  
Inga främmande ämnen får appliceras på lyftutrustningen. Till detta räknas alla substanser utom det som behövs för att rengöra stängen, bänken och podiet.
- e Lätt skyddsanordning mellan strumpa och smalben får bäras.
- f Kvinnor som bekänner sig till den muslimska tron har rätt att bära huvudduk (s.k. Hijab) vid lyftning. I bänkpessmomentet har juryn eller domarna rätt att ställa krav på att lyftaren skall fixera håret så att huvudet ligger an mot bänken.
- g *Lyftares coach/-er skall bära klubboverall eller kortbyxor av sporttyp kombinerat med tshirt samt sportskor. All utrustning som bärs skall följa SSF:s och IPF:s regler gällande sponsorlogor.*

## **LYFTEN OCH DERAS UTFÖRANDE**

### **KNÄBÖJ**

1. Lyftaren skall stå med ansiktet framåt på podiet. Stången skall placeras vågrätt på skuldrorna (se figur A sid. 28 pos.1). Hand och samtliga fingrar skall vara i kontakt med stången (med valfri tumplacering). Händerna kan hållas var som helst på stången innanför eller mot flänsarna på stången och samtliga fingrar måste greppa stången.
2. Efter att ha lyft av stången från ställningen och förflyttat sig bakåt, intar lyftaren en upprätt startposition (en mindre framåtlutning är tillåten) med låsta knän. Startsignal avges när lyftaren står stilla och korrekt med stången i rätt läge. (Lyftaren kan få hjälp av passarna att frigöra stången från ställningen). Huvuddomarens (HD) signal är en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "Squat"  
Före signalen kan lyftaren ändra sin startställning.  
Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt startposition, skall huvuddomaren vänta ca fem sekunder efter det att lyftaren tror sig intagit rätt startposition. Sedan skall han be lyftaren lägga tillbaks stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse.  
Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök att inta rätt startposition inom den tid han har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan givetvis, medan huvuddomaren väntar, justera sin startställning för att få sin startsignal.  
Anledningen till detta är säkerheten för lyftare och passare.  
Huvuddomaren har rätt att be lyftaren sträcka på sig till rätt startposition.
3. Efter huvuddomarens signal skall lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden, (vecket), kommer under knäledens översta punkt. (Se figur B sid. 29 position 2, 3 och 4)  
Endast ett försök är tillåtet. Försöket anses påbörjat när knäna böjs.
4. Från denna ställning, och utan dubbelsatsning eller ytterligare sänkning av stången, skall lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka knän och stå still i väntan på signal från huvuddomaren.
5. Signalen består av en bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "rack".
6. När detta ges flyttar sig lyftaren framåt och lägger tillbaks stången.  
Med hänsyn till lyftarens säkerhet får han ta hjälp av passarna för att lägga tillbaks stången.
7. Om lyftaren av någon anledning tappar balansen efter racksignalen så är det ett godkänt lyft, men om lyftaren tappar/släpper stången är det underkänt.
8. Ej fler än fem (5) och minst två (2) skivpåsättare/passare skall befinna sig på flaket.  
Domarna bestämmer hur många passare som skall finnas på podiet.

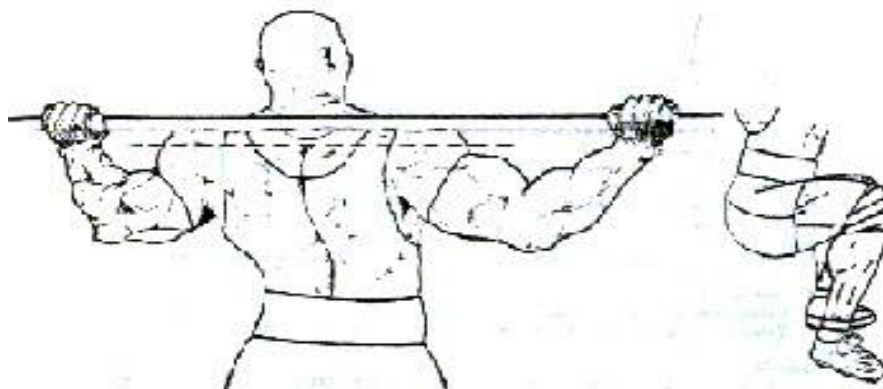
### **ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I KNÄBÖJ**

- 1 Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.
- 2 Dubbelsatsning eller fler än ett försök att komma upp från vändningen, eller någon sänkning av stången på vägen upp.
- 3 Lyftaren försummar att i start- eller slutställning stå upprätt och med låsta knän.

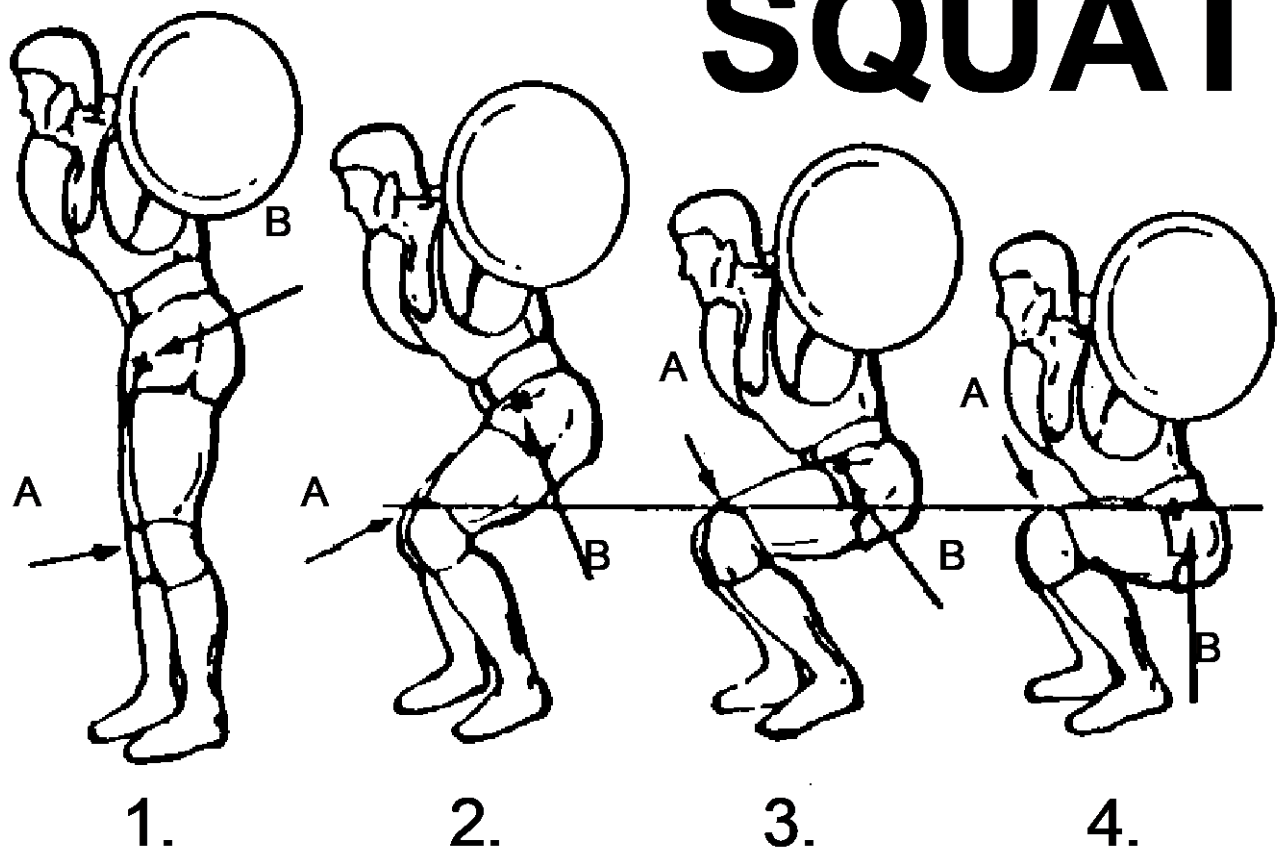
- 4 Lyftaren flyttar fötterna framåt, bakåt eller i sidled. Gungning med fötterna är tillåtet.
- 5 Lyftaren missar djupet enligt figur B position 4 på nästa sida.
- 6 Någon av passarna vidrör stängen eller lyftaren mellan böj- och nedsignal så att lyftet blir lättare.
- 7 Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren.  
En lätt kontakt är tillåtet om det inte är till någon hjälp för lyftaren.
- 8 Lyftaren tappar eller släpper stängen efter fullbordat lyft.
- 9 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande. 10 Ej fullständigt utfört lyft.

Bilden visar en typisk men ej obligatorisk placering av stängen.

Figur A



# SQUAT



## Figur B

- A: Knäledens översta punkt.  
B: Vecket på lårets översida vid höftleden.

Position 4 illustrerar ett lyft precis under "parallellt"; d.v.s. ett godkänt lyft.

## **BÄNKPRESS**

- 1 Bänken skall placeras på flaket med huvudändan mot publiken den kan dock även vridas upp till 45 grader.
- 2 Lyftaren skall ligga på rygg så att huvud, skuldror och säte har kontakt med bänken. Hela undersidan av skon skall vidröra golvet eller fotunderläggen (så mycket som skon tillåter).  
Stången skall greppas så att handens översida vetter mot bänkens huvudända och tummen på motsatt sida om stången.  
Huvudet skall ligga mot bänken och får inte vara vid sidan eller hänga utanför bänkens vågräta del. Denna ställning bibehålls under hela försöket.  
Fotrörelser är tillåtna under förutsättning att hela foten vidrör golvet eller underlägget.  
Håret får inte dölja bakhuvudet när man ligger ner på bänken. Jury eller domare kan beordra en lyftare att sätta upp eller rätta till håret för att fullvärdigt kunna bedöma ett eventuellt huvudlyft.
- 3 För att åstadkomma en gynnsammare fotställning får lyftaren använda block, massiva eller av lådform. Minimimått för blocken är 60x40 cm. Godkända höjdvariationer är: 2,5; 5; 10; 20; och 30 cm, eller en kombination av dessa, dock ej högre än 30 cm.
- 4 Ej fler än fem (5) och minst två (2) skivpåsättare/passare skall finnas på flaket. I förekommande fall äger lyftaren rätt att begära avlyft. Ett sådant avlyft sker till raka armar och absolut inte till lyftarens bröst.
- 5 Det bredaste greppavståndet mellan lyftarens pekfinger är 81 cm (båda pekfingerarna måste vara innanför 81 cm markeringarna).  
Användande av omvänt grepp är förbjudet.  
Huvuddomaren (HD) har rätt att be lyftaren sträcka på armarna till rätt startposition.
- 6 När lyftaren antingen själv, eller med hjälp av passarna, fått stången på raka armar och låsta armbågsleder skall denne invänta huvuddomarens signal. Denna signal avges när lyftaren ligger still med stången i rätt läge.  
Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt startposition, skall HD vänta c:a fem (5) sekunder efter det att lyftaren anser sig intagit rätt startposition. Sedan skall HD be lyftaren lägga tillbaks stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök inom den tid lyftaren har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan, medan huvuddomaren väntar, justera sin startställning för att få sin startsignal. Anledningen till denna regel är säkerheten för lyftaren.
- 7 Signalen sker medelst en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando

"start".

- 8 Efter avgiven signal skall lyftaren sänka stängen till bröstet eller buken, (stängen får inte vidröra bältet).

Stängen hålls stilla på bröstet, varefter huvuddomaren ger kommandot "press".

Lyftaren skall då trycka upp stängen så att dennes armar blir raka och armbågsleden låses. När denna position har uppnåtts så avger HD "rack"-signal.

Om lyftaren inte kommer ner till bröstet/buken med stängen, eller att stängen vidrör bältet, skall HD kommendera "rack" samt visa röd lampa och rött kort/lampa.

Om HD avger "press" signal i tron att stängen ligger på bröstet, men sidodomaren (SD) anser att stängen inte vidrör bröst/buk skall SD visa röd lampa och rött kort/lampa.

### **Regler för Parasportare som tävlar i bänkpresstävlingar.**

- a. Bänkpresstävlingar skall arrangeras utan speciella klasser för lyftare med funktionsnedsättning, såsom blinda, synskadade eller rörelsehindrade.
- b. Dessa lyftare kan få assistans till och från bänken med hjälp av coach, kryckor/käpp eller rullstol.
- c. Reglerna tillämpas lika för alla oavsett eventuella funktionsnedsättningar eller andra kroppsliga anatomiska defekter.
- d. För lyftare som har amputerat ben så skall protesen räknas som ett naturligt ben i lyftet enligt reglerna.
- e. Lyftaren skall vägas in utan protes, och sedan skall kroppsvikten adderas med den produkt som framräknas enligt punkt 5 under rubriken Invägning i denna regelbok.
- f. För lyftare med störd funktion av underben, vilket kräver benspanne/stöd eller liknande anordning för gång, skall anordningen anses som en del av det naturliga benet och lyftaren skall vägas in med anordningen.

### **ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I BÄNKPRESS.**

- 1 Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler.
- 2 Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom:  
Lyfta huvudet, höja sätet, förflytta skuldror, samt ändra grepp om stängen. Platt fotförflyttning på golvet eller på fotblock är tillåtet.
- 3 "Onormal" satsning från bröstet/buken, på sådant sätt att det underlättar.
- 4 Varje neråtgående rörelse av hela stängen under hela utpressningen.
- 5 Om stängen inte vidrör bröstet eller buken, eller att stängen vidrör bältet.
- 6 Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna och låsa armbågsleden i avslutningen.
- 7 Någon av passarna vidrör stängen eller lyftaren under själva lyftet, d.v.s. mellan huvuddomarens signaler så mycket att lyftet underlättas.
- 8 Lyftarens fötter vidrör bänken eller dess konstruktion.
- 9 Lyftaren trycker avsiktligt stängen mot ställningen för att underlätta lyftet.
- 10 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.
- 11 Ej fullständigt utfört lyft.

## MARKLYFT

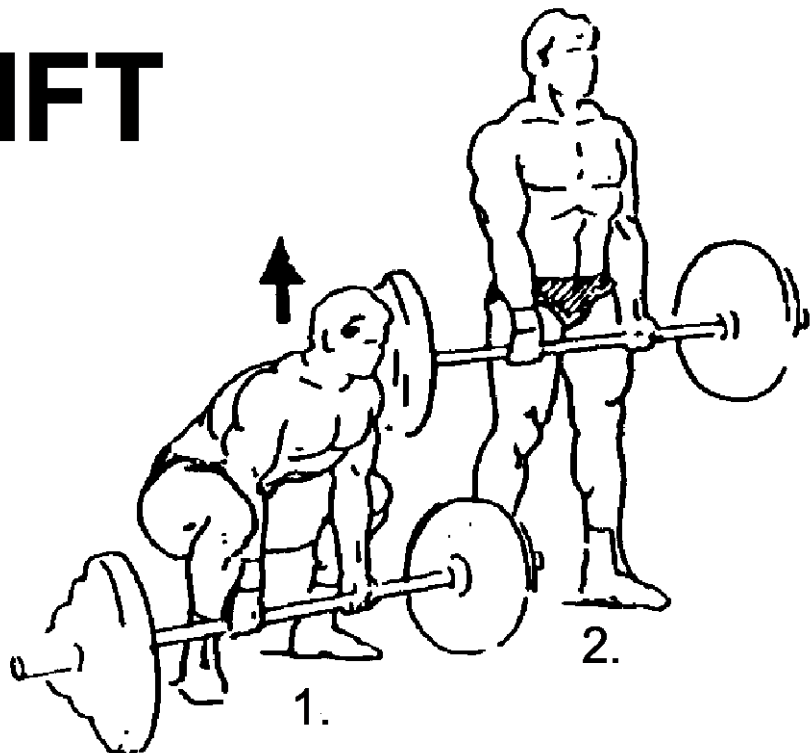
- 1 Lyftaren skall stå vänd mot podiets framsida med stängen framför lyftarens fötter och med valfritt grepp lyfta den från golvet till dess att lyftaren står upprätt.
- 2 I slutställningen skall knäna vara låsta och axlarna tillbakadragna (rakt normalläge). Se figur på nästa sida.
- 3 Huvuddomarens nedsignal består av en nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "down". Signalen skall avges när lyftaren håller stängen stilla och ser ut att ha intagit slutställning. Om stängen skakar när den är på väg upp är det i sig ingen orsak till underkännande.
- 4 Varje avsiktlig ansats att lyfta stängen räknas som ett försök.

När lyftet är påbörjat tillåtet inga sänkningar av stängen tills lyftet är slutfört och lyftaren har låst sina knän.

Om stängen sänks när axlarna dras tillbaka i slutdraget skall det inte underkännas.

- 5 I marklyft kan/bör huvuddomaren, om coachen eller lyftaren så begär, tillåta att stängen rengörs i första och andra omgången. I tredje omgången skall dock stängen **alltid** rengöras efter varje lyftare.

# DEADLIFT



Korrekt slutställning enligt position 2.

Lyftaren måste stå upprätt med raka knän och axlarna tillbakadragna.

## ORSAKER TILL UNDERKÄNNANDE I MARKLYFT

- 1 Någon som helst sänkning av stängen före slutställning.
- 2 Lyftaren står ej upprätt med axlarna tillbakadragna.
- 3 Lyftaren står ej med låsta knän i slutställningen.
- 4 Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta draget.

Om stången dras mot låren men det inte uppfattas vara till någon hjälp skall lyftet godkännas.

- 5 Fotförflyttning framåt, bakåt eller i sidled.  
Rotation eller gungning på häl eller fotblad, (även ryckvis) är tillåtet.  
Fotförflyttning efter nedsignal är tillåtet.
- 6 Lyftaren tar ner stången före huvuddomarens signal.
- 7 Lyftaren behåller ej greppet om stången under hela nedtagningen. Det betyder att lyftaren inte får släppa stången med händerna.
- 8 Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.
- 9 Ej fullständigt utfört lyft.

### **INVÄGNING**

- 1 Invägning för en viktklass skall ske högst två (2) timmar före tävlingsstart.  
Samtliga lyftare i klassen skall vägas in.

Samtliga utsedda domare är ansvariga för att invägningen genomförs i enlighet med gällande bestämmelser.

Om nödvändigt kan flera viktklasser väga in samtidigt om tävlingen körs gemensamt.

- 2 Om det inte redan är gjort skall det lottas i vilken ordning lyftarna skall vägas. Den lottordningen fastställer också lyftordning om två lyftare skall lyfta på samma vikt.
- 3 Ordinarie invägning skall pågå under högst 90 minuter (1,5 timme).
- 4 Invägning skall ske i ett låsbart rum, där förutom domarna endast lyftaren och dennes matchare eller ledare får närvara. Lyftaren skall styrka sin identitet med giltigt ID-kort eller pass.

Av hygiensskäl bör lyftaren ha strumpor på sig eller en pappersservett på vågen.

- 5 Lyftare kan vägas in naken eller med kalsonger; för kvinnor trosor och BH.  
Om tvivel uppstår beträffande underklädernas vikt, kan en ny vägning i helt avklätt tillstånd begäras.

### **Vid invägning skall lyftare och vägkontrollant vara av samma kön.** **Vägkontrollant behöver ej vara licensierad domare.**

Om det är en lyftare som tävlar i bänkpress och denne har någon del av benen amputerad skall lyftaren vägas utan protes och sedan skall till kroppsvikten adderas enligt följande:

För varje. Nedanför ankel.	1/54 del av kroppsvikten
För varje. Nedanför knä.	1/36 del av kroppsvikten
För varje. Ovanför knä.	1/18 del av kroppsvikten
För varje. Helt ben vid höften	1/9 del av kroppsvikten

För lyftare som har ej fungerande ben men har stöd på benet för att kunna gå, skall lyftaren vägas in med stödet monterat på benet.

### **OBS! Lyftare eller dennes coach skall kontrollera och signera speakerkortet, där egen kroppsvikt och begärda startvikter finns noterade!**

- 6 Varje lyftare vägs endast en gång. Bara de lyftare som är tyngre eller lättare än den viktklass som de är anmälda i får väga om, dock först sedan alla vägts en gång via upprop och inom den föreskrivna invägningstiden.

Misslyckas detta utesluts lyftaren från denna klass.

Omvägning kan ske så fort tiden medger, vid köbildning gäller lottdragning. Om köbildning uppstår mot slutet av invägningstiden gäller för lyftaren att finnas på plats inom de stipulerade 90 minuterna.

Tjänstgörande domare kan då ge lyftaren en sista möjlighet att väga in.

**De tävlandes kroppsvikt offentliggörs först när samtliga lyftare i klassen har vägt in.**

- 7 Vid mästerskapstävling får lyftaren endast vägas in i anmäld viktklass. Om en lyftare byter viktklass och lottningen är gjord skall lyftaren ha lägsta lottnumret i den nya viktklassen.

Om lyftarens viktklass har så många tävlande att den indelas i grupper placeras denne i första grupp. Om det sker gruppindelning med A-, B- och C-grupper (vid ett minimum av 20 lyftare) kan B- och C-gruppen lyfta tidigare på dagen. A-gruppen skall bestå av minst åtta (8) och maximalt 14 lyftare. Vid bänkpresstävlingar kan grupper upp till 20 lyftare accepteras.

Såvida inte odiskutabla bevis kan framläggas att lyftaren i aktuell klass under senaste tolv månadersperioden, vid nationell eller internationell tävling, presterat ett resultat som kvalificerar denne till annan grupp.

Det är lyftarens skyldighet att känna till vilken viktklass denne blivit anmäld i. Att skylla på att något fel uppstått eller vara omedveten om detta faktum duger ej som ursäkt.

- 8 Lyftaren skall kontrollera och anmäla önskad ställningshöjd i knäböj och bänkpress före tävlingsstart och dessutom anmäla ev. behov av avlyft eller fotunderlägg i bänkpressen.

Detta skall i protokoll signeras av lyftaren eller dennes coach. En kopia av detta lämnas till jury, speaker och klovare.

- 9 För att en lyftare skall ha rätt att delta i invägning till en viktklass skall lyftarens deltagande anmälas till huvuddomaren. Detta skall göras av lyftaren eller dennes ledare senast under första invägningrundan.



## TÄVLINGSORDNING

### 1 ROUNDSYSTEM

- a Vid invägning skall lyftare eller dennes matchare muntligt eller skriftligt uppge ingångsvikter för första försök i resp. delgren till invägningsdomare. Denne noterar dessa på ett härför avsett startkort, vilket signeras av lyftaren eller hans coach.

Vidare tilldelas lyftaren elva (11) s.k. lyftkort (se exempel nedan); tre för knäböj, tre för bänkpress och fem för marklyft. En särskild färg skall nyttjas för varje delgren.

När tävlingen påbörjats och efter ett första försök gör lyftaren upp med sin matchare om vikten för nästa lyft.

Detta noteras i ruta 2 på lyftkortet och skall inom en (1) minut efter avgivet domslut överlämnas till tävlingssekreteraren eller annan härtill utsedd funktionär.

Samma procedur upprepas sedan mellan andra och tredje försök och därefter i samtliga delgrenar.

Matchare/lyftare och/eller är ensamt ansvariga för att "enminutsregeln" följs.

Observera att ruta 1 endast behöver användas vid ändring av tidigare uppgiven begynnelsevikt.

På samma sätt används ruta 4 och 5 i marklyft där en lyftare enligt reglerna i sitt tredje försök får göra två (2) ändringar av först angiven vikt i tredje försöket.

Detsamma gäller i bänkpresstävlingar där lyftaren får göra två (2) ändringar i tredje försöket.

### SPEAKERKORT

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Weight Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench Press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5			IPF points:		
Placing :			Total		

### ÄNDRINGSKORT (olika färger)

<p style="margin: 0;"><b>SQUAT</b></p> <p>Name.....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> </div> <p>Signed.....</p>	<p style="margin: 0;"><b>BENCH PRESS</b></p> <p>Name.....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> </div> <p>Signed.....</p>	<p style="margin: 0;"><b>DEAD LIFT</b></p> <p>Name.....</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 5px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <span>1</span> <span>2</span> <span>3</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">←</div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">←</div> </div> <p>Signed.....</p>
--	--	--

För ändring av tredje försök

- b Om en omgång består av 10–14 lyftare kan den delas i ungefärligen lika stora grupper. Vid 15 eller fler är det obligatoriskt med delning av gruppen. Vid bänkpresstävlingar delas grupper enligt samma principer som vid styrkelyftstävlingar.
- En omgång kan gälla en enda viktklass eller kombinationer av flera, allt efter arrangörens beslut.
- Delningen baseras på lyftarnas bästa sammanlagda resultat under den senaste tolv månadersperioden vid nationella eller internationella tävlingar.
- Lyftare med lägst uppnådda resultat placeras i första grupp o.s.v. till dess ett nödvändigt antal grupper formats. Detta gäller också för lyftare som vill byta viktklass upp eller ner.
- c Varje lyftare gör sitt: första försök i runda 1, sitt andra i runda 2 och sitt tredje i runda 3.
- d Om en grupp består av färre än sex (6) lyftare sker ett tidstillägg mellan varje runda enl. följande:
- |             |   |
|-------------|---|
| 5 lyftare - | tillägg 1 minut                                   |
| 4 lyftare - | tillägg 2 minuter                                 |
| 3 lyftare - | tillägg 3 minuter, vilket är maximalt tidstillägg |
- Om en lyftare gör två försök efter varandra skall tidstillägget vara tre (3) min.
- För att kompensera tid får inte stängen lastas av och klovas om förrän efter det att tiden för tidstillägget har gått ut.
- När stängen är omklovad har lyftaren en minut på sig att påbörja lyftet.
- e Under en runda skall stängens vikt successivt höjas. Vissa omständigheter kan inträffa som medger viktsänkning, som då skall ske i slutet på rundan. (se punkt h)
- f Lyftordningen i varje runda bestäms av lyftarnas viktval. Skulle två (2) lyftare eller flera begära samma vikt gäller att lyftare med lägsta lottnummer börjar o.s.v.
- Detsamma gäller i runda tre (3) i marklyft där två (2) ändringar får ske under förutsättning att stängen inte redan är klovad för den vikt han har begärt.
- g Om en lyftare missar sitt lyft så måste denne vänta till nästa runda.
- h Om ett lyft misslyckas p.g.a. felklovnig, materialfel eller felingripande av passare, skall lyftaren ges ett omförsök.

Om en lyftare av någon anledning skall ha ett omförsök på ett lyft (t.ex. felklovning, felaktigt ingripande av passare) och är sist eller har högst två (2) lyft mellan skall en vilotid läggas till den ordinarie en (1) minut som lyftaren har på sig att påbörja lyftet. Gäller omförsöket sista försöket i en bänkpresstävling eller sista försöket i marklyft så skall lyftaren alltid lyfta efter sig själv.

Stången skall klovas och efter det att lyftaren är uppropad har denne **vilotiden + en (1) minut på sig att påbörja lyftet.**

Om lyftaren lyfter två (2) lyft efter varandra: Vilotid 3 min + 1 min = 4 min

Om det är en (1) lyftare mellan Vilotid 2 min + 1 min = 3 min

Om det är två (2) lyftare mellan Vilotid 1 min + 1 min = 2 min

- i Varje lyftare tillåts att ändra sina ingångsvikter en (1) gång. Det kan gälla höjning eller sänkning och innebära att turordningen inom rundan måste justeras.

Tillhör lyftaren första gruppen måste ändringen inkomma till sekretariatet senast tre (3) minuter före start av runda ett (1).

För de följande grupperna gäller att ändringar skall aviseras innan och fram till den tidpunkt då tre (3) lyft återstår av runda tre (3) i föregående grupp.

Det åligger speakern att fortlöpande förvarna om detta. Missar speakern av någon anledning denna förvarning skall lyftarna ges en (1) minut för ev. ändringar när avisering skett.

- j Efter fullföljt lyft har en lyftare en (1) minut på sig att meddela nästa vikt beträffande andra (2) respektive tredje (3) försök.

Tiden tas från och med när domarna ger sitt domslut för lyftet.

Om lyftaren/coachen missar denna sker automatiskt en höjning med 2,5 kg för nästa lyft om han har fått föregående godkänt.

Om lyftaren missat sitt lyft får denne automatiskt ett omförsök på samma vikt i nästa

- lyft. k Begärda vikter för runda två (2) kan ej ändras i någon av delgrenarna. Detsamma gäller för runda tre (3) i knäböj och bänkpress.

Om en vikt är begärd av en lyftare kan lyftet ej dras tillbaks utan stången skall klovas och klockan startas. Sedan får tiden rinna ut.

- l I marklyftets tredje (3) runda är två (2) ändringar tillåtna. Det kan gälla höjning eller sänkning av begärd vikt, men accepteras endast under förutsättning att lyftaren inte hunnit bli uppropad till en färdigklovad stång med tidigare begärd vikt samt att lyftaren har ett högre lottnummer.

Om speakern har annonserat att stången är färdigklovad måste lyftaren lyfta på vikten.

Om lyftaren missar sitt andra försök får denne i tredje lyftet inte begära lägre vikt än vad denne tidigare försökt på.

- m För särskilda bänkpresstävlingar gäller generellt samma regler som i styrkelyftstävlingar, men med ett viktigt undantag. I tredje försöket är två (2) ändringar tillåtna i enlighet med p.1.l. ovan  
Lyftkortet måste följaktligen förses med de två extrarutor som marklyftskortet visar.
- n Om en lyftomgång består av en enda grupp, maximalt 14 lyftare, skall en paus mellan delgrenarna användas.

Pausen skall vara 20 minuter för att ge de tävlande tid till uppvärmning och för iordningställande av flaket.

- o När en omgång består av flera grupper som tävlar på samma flak, lyfter dessa efter varandra. Efter varje delgren så skall det vara en tio (10) minuters paus, och då skall även flaket ställas i ordning inför nästa gren.

Exempel: Om två eller flera grupper tävlar samtidigt så börjar första grupp med sina tre rundor i knäböj för att direkt efterföljas av övriga grupperns knäböjar.

Därefter iordningställs flaket för bänkprens där första grupp kör sina rundor följda av grupp två, varefter man gör klart för marklyft och grupp ett fullföljer tävlingen och därefter grupp två.

Med detta system sparas mycket tid!

## 2 ARRANGÖREN UTSEER FÖLJANDE FUNKTIONÄRER

(I förekommande fall skall samråd ske med IPF:s Tekniska Kommitté)

- a Speaker, företrädesvis engelsktalande internationell/nationell domare.
- b Teknisk sekreterare, internationell domare från värdnationen med goda kunskaper i engelska språket.
- c Tidtagare. (Bör vara en kvalificerad domare) d Kontaktpersoner  
(Marshals) (ansvarar för att motta viktändringar) e Sekreterare  
(Scorers) (ansvarar för protokoll och resultattavla) f  
Passare/skivpåsättare.
- g Teknisk kontrollant (internationell domare)  
Ytterligare funktionärer utses vid behov; såsom läkare, sjukvårdare etc.

### ANSVARSOMRÅDEN FÖR FUNKTIONÄRER:

- a **Speaker:** ansvarar för att tävlingen flyter effektivt. Vid Svenska Mästerskap skall speaker vara utbildad domare eller ha speakerutbildning.  
Denne tillser att de tävlandes begärda lyft kommer i regelmässig ordning avseende vikter och lottordning.  
Speaker meddelar begärd vikt för nästa försök och namnet på lyftaren.  
När stången är klovad och klar skall huvuddomaren göra speakern uppmärksam på detta, klockan startas samtidigt som speakern kallar in aktuell lyftare.  
Försök som utannonseras av speakern skall föras upp på en resultattavla placerad på en väl synlig plats där lyftarna redovisas i lottordning.
- b **Teknisk sekreterare:** är skyldig att före tävlingen närvara vid det tekniska mötet och göra upp en lista på tillgängliga domare.  
Därefter skall den tekniske sekreteraren upprätta kompletta listor över domare såväl som jurymedlemmar för varje viktklass, samt informera samtliga berörda.  
I samband med det tekniska mötet delges även vilka lyftare som finns på plats och i vilken viktklass de ämnar delta.  
Tekniske sekreteraren ansvarar för upprättande av tävlingsprotokoll, checklistor för utrustning och ställningshöjder samt att förrätta lottdragning för invägningsordning och lyftordning för varje viktklass.

Den tekniske sekreteraren skall även tillse att startkorten är ifyllda med namn och nation för att underlätta speakerns arbete.

Ovannämnda handlingar, tillsammans med tillräckligt antal lyftkort, placeras i ett kuvert för varje viktklass och överlämnas till tjänstgörande huvuddomare.

Teknisk sekreteraren skall vara till hands vid varje invägning för att reda ut ev. problem som kan uppstå.

Den tekniske sekreteraren bör vara en kvalificerad internationell domare, helst från värdnationen, för att på ett effektivt sätt överbrygga språksvårigheter etc.

Det åligger arrangören att förse den tekniske sekreteraren med nödvändiga handlingar så att allt arbete kan utföras på ett smidigt och förtjänstfullt sätt. Dessa handlingar och arbetsbeskrivning, tillsammans med alla blanketter kan erhållas från IPF:s tekniska kommitté.

- c **Tidtagare:** ansvarar för noggrann tidtagning fr.o.m. inrop till dess att lyftaren fått startsignal från HD. Tidtagaren svarar också för annan tidtagning, t.ex. att lyftaren har lämnat flaket inom 30 sekunder efter utfört lyft.

När klockan väl har startats kan den bara stoppas för att tiden gått ut, att lyftet har påbörjats eller på uppmaning av HD. Följaktligen är det mycket väsentligt för lyftare och matchare att, före lyftaren är uppropad, kontrollera att exv. knäböjningsställningen har rätt höjd, eftersom klockan obönhörligen startas på huvuddomarens klarsignal.

Önskar lyftaren ytterligare justeringar måste detta ske under den tid som klockan går för lyftaren. Såvida inte lyftaren har angett rätt höjd men skivpåsättarna har ställt in ställningen fel. Det är därför inställningarna skall signeras av lyftaren eller dennes coach.

Lyftaren har alltså 1 minut på sig från det att **speakern** meddelat att stängen är klar till dess att lyftet påbörjas (startsignal).

Misslyckas lyftaren med detta ropar speakern "time" och huvuddomaren avger då ett kommando "rack", varvid lyftet underkänns.

Om lyftaren påbörjar lyftet inom föreskriven tid stoppas klockan och nollställs därefter.

Att definiera startögonblicket för ett försök beror på vilket lyft som avses.

I knäböj och bänkpress sammanfaller det med huvuddomarens signaler, i marklyft när lyftaren gör ett bestämt försök att lyfta stängen. (se vidare under "domare" punkt 3)

- d **Kontaktpersoner (Marshals):** ansvarar för att lyftarna och matcharna meddelar sina höjningar så snabbt som möjligt för att sedan utan dröjsmål informera speakern. Som nämnts tidigare har lyftaren en minut på sig efter avslutat lyft att själv eller via en kontaktperson, uppge sin nästa vikt till speakern.
- e **Sekreterare (Scorer):** ansvarar fortlöpande för att tävlingsprotokoll och resultattavla blir korrekt ifyllda samt ser, efter avslutad tävling, till att de tre domarna undertecknar det officiella protokollet, och i förekommande fall ev. rekordanmälningar och övriga handlingar.
- f **Passare/skivpåsättare:** ansvarar för stängens belastning, korrekta höjder vid knäböj och bänkpress, rengöring av stång och flak på begäran av huvuddomaren, och att flaket hålls i ett presentabelt skick under hela tävlingen. (Skulle det komma blod på stång eller flak, rekommenderas rengöring med desinfektionsmedel).

Minst två (2) och maximalt fem (5) passare får uppehålla sig på flaket samtidigt i samband med ett lyft.

De skall hjälpa till med avlyft, om så begärs, likaså vid återföring av stängen till ställningen.

De får emellertid inte vidröra lyftaren eller stängen under själva lyftet, d.v.s. tiden mellan huvuddomarens signaler.

Enda undantaget gäller om lyftaren hamnar i en situation som kan åsamka allvarlig skada och huvuddomaren eller lyftaren själv säger ifrån. Då skall passarna snabbt rycka in och hjälpa till.

Om däremot lyftaren genom ett uppenbart fel från passarnas sida blir berövad ett i övrigt korrekt utfört lyft skall lyftaren, enligt jury/domarnas beslut, få göra ett nytt försök sist i aktuell runda.

- g **Teknisk kontrollant** ansvarar för att rätt lyftare kommer upp på podiet med korrekt utrustning. Vid SM-tävling skall den tekniske kontrollanten genomföra utrustningskontroll med en av de övriga domarna i klassen. Teknisk kontrollant ansvarar för att samtliga deltagare är samlade och korrekt klädda inför prisceremoni.

### **Allmänt om rekordförsök**

- 1 Vid tävlingar som anordnas på en plattform eller scen får bara lyftaren med matchare, jurymedlemmar, utsedda domare och passare/skipvåsättare uppehålla sig. Under själva lyftet har var och en sina bestämda platser. Matcharna måste då befinna sig inom anvisat område, som beslutats av juryn eller tekniska kontrollanten. Anvisat område (coach area) skall inte vara längre från podiet än fem meter och utformat så att matchare utan svårighet kan se lyftet ur alla vinklar.
- 2 En lyftare får inte linda, rätta till dräkten eller sniffa ammoniak inom synhåll från flaket, undantag gäller tillpassning av bältet.
- 3 Vid internationella tävlingar mellan två lyftare eller nationer tävlande i olika viktklasser kan man gå vartannat lyft oavsett begärd vikt. Den som börjar lägst bestämmer lyftordningen i delgrenen.
- 4 Vid tävlingar sanktionerade av IPF skall stängens vikt alltid vara en multipel av 2,5 kg. Officiell vikt skall meddelas i kg och minsta höjning mellan försök skall vara 2,5 kg. *Höjning med mindre än 2,5 kg kan accepteras om det minst gäller rekordförsök i någon av **delgrenarna** knäböj, bänkpress och marklyft och gällande för lägst mästerskapsnivån som lyftaren tävlar i (Mästerskapsrekord).*

### **Undantag från dessa regler:**

- a Rekordförsök måste överstiga gällande rekord med minst 0,5 kg. Det skall ske i för tävlingen normal lyftordning.
- b Under tävlingens gång begär en lyftare ett rekordförsök på en vikt som ej är multipel av 2,5 kg i ett av sina ordinarie försök.

Om lyftet blir godkänt antecknas i protokollet verklig vikt, och gäller resultatmässigt såväl i delgren som sammanlagt.

Den exakta vikten skall i sin tur även noteras på rekordanmälan.

Exempel: en lyftare begär 333 kg i sitt andra försök i knäböj och får lyftet godkänt.

I protokollet antecknas lyftaren för 333 kg, i rekordanmälan skall det stå 333 kg.

- c Rekordförsök får göras i alla ordinarie lyft, förutsatt att höjningen är minst 0,5 kg.

**Exempel: gällande rekord 100 kg: försök 1–100 kg, andra 100,5 kg, tredje 101 kg.**

Försök två och tre, om lyckade, räknas som rekord, delresultat noteras till 101 kg.

- d En lyftare får endast göra rekordförsök på en vikt som inte är delbart med 2,5 i en tävling av minst samma status som denne tävlar i.  
Exempel: En veteranlyftare i en seniortävling får inte försöka på en vikt för veteranrekord som inte är delbar med 2,5 om inte rekordet samtidigt innebär ett seniorrekord.
- e Inträffar det att en vikt som är begärd till följande runda, vilken inte är delbar med 2,5 och för att slå ett rekord, överskrids av en annan lyftare i rundan före, reduceras den begärda vikten till närmast delbart 2,5 kg.  
Exempel: gällande rekord är 302,5 kg.  
Lyftare **A** knäböjer 300 kg i första rundan och begär 303,5 i andra.  
Lyftare **B** knäböjer 305 i första rundan.  
Lyftare **A**:s vikt i andra rundan reduceras nu till 302,5 kg.
- 5 I frånvaro av tjänstgörande jury så ansvarar huvuddomaren ensam för de beslut som skall tas i samband med felklovningar och felaktiga meddelanden från speakern. Beslutet delges speakern som därefter på ett lämpligt sätt klarlägger situationen.  
Exempel på felklovningar:
- a Om stängen är klovad med en lättare vikt än begärd och försöket lyckas, kan lyftaren antingen acceptera försöket eller gå om på rätt vikt vilket lyftaren också får om försöket misslyckas. **Omförsök skall göras sist i samma runda!** b Om stängen är klovad med en tyngre vikt än begärd och försöket lyckas, protokolförs resultatet (skall vara en multipel av 2,5 kg) till lyftarens fördel.  
Här kan det bli nödvändigt att sänka stängens vikt för andra lyftare på tur efter felklovningen.  
Om försöket däremot misslyckas får lyftaren göra ett omförsök i slutet på rundan.
- c Om stängen är fellastad, något händer med stängen eller skivorna under själva lyftet, flaket råkar komma i olag, och lyftet trots detta lyckas, kan lyftaren antingen acceptera eller begära omförsök. Detta kan lyftaren i detta fall alltid göra om lyftet underkänns.  
Omförsök görs i vanlig ordning sist i rundan.  
Om ett försök lyckas i samband med snedbelastning av stängen och lyftaren vill ha det till protokollet, noteras vikten. Om vikten ej är en multipel av 2,5 kg som närmast undre liggande multipel av 2,5 kg.
- d Om speakern av misstag meddelat en lättare eller tyngre vikt än lyftaren begärt, tar huvuddomaren samma beslut som vid övrig felklovning.
- e Om en lyftare eller dennes matchare av någon orsak inte kan vistas i närheten av lyftpodiet för att följa tävlingens förlopp och lyftaren missar sitt försök p.g.a. speakern inte ropat upp lyftaren på begärd vikt, skall stängens vikt sänkas och lyftaren få sitt försök i slutet på rundan.
- 6 Tre missade lyft i någon delgren medför att lyftaren inte får något totalresultat.
- 7 Direkt före ett lyft får lyftaren endast anlita passarna att bistå vid avlyft. Någon som helst hjälp med att komma i startställning är förbjudet.
- 8 Efter fullföljt försök skall lyftaren snarast, och inom 30 sekunder, lämna flaket. Om lyftaren inte rättar sig efter denna regel kan lyftet ogiltigförklaras efter beslut från domarna.

Om en lyftare under uppvärmning eller tävling råkar ut för en skada eller på annat sätt visar tecken på ett tillstånd som kan betyda uppenbara risker för dennes framtida hälsa, har tävlingsläkaren rätt till en undersökning.

Finner läkaren det lämpligt att lyftaren avbryter tävlingen skall denne sammankalla juryn samt den berördes lagledare till överläggning och där redovisa sin åsikt innan beslut tas om lyftaren skall dras ur tävlingen.

- 9 En lyftare eller matchare som på lyftarflaket eller i dess närhet uppför sig på ett sådant sätt att det kan anses skada vår sport, skall officiellt varnas.

Negligeras denna varning även i fortsättningen kan juryn, eller i juryns frånvaro domarna, utestänga lyftaren från tävlingen och beordra lyftaren eller matcharen att lämna arenan.

Berörd lagledare skall officiellt informeras om såväl varning som uteslutning.

- 10 Ett majoritetsbeslut av jury och tjänstgörande domare kan omedelbart utesluta en lyftare eller funktionär om förseelsen kan anses så graverande att varning bedöms vara för lindrig påföljd. Lagledaren skall delges beslutet.

- 11 Vid internationella tävlingar gäller:

Alla synpunkter på domslut, klagomål över tävlingsarrangemang eller mot vissa i tävlingen delaktiga personer måste göras till juryn, på begäran skriftligt.

Klagomål framförs till juryns ordförande och undertecknas i förekommande fall av lagledare, coach eller i bådass frånvaro av lyftaren själv omedelbart efter den händelse klagomålet avser.

- 12 Om det är nödvändigt så avbryts tävlingen under tiden juryn avgör ärendet enligt majoritetsprincipen. Juryns ordförande delger den klagande beslutet.

Detta är slutgiltigt och går ej att överklaga.

När tävlingen åter kommer igång skall förste lyftare ha tre (3) minuter på sig.

I det fall klagomålet riktas mot ett motståndarlags lyftare eller ledare skall det ske skriftligt och en depositionsavgift skall erläggas.

Skulle domslutet innebära att klagomålet ogillas, och därmed saknar substans, kan hela eller del av den deponerade summan innehållas och doneras till IPF enligt juryns bestämmande. **DOMARNA**

- 1 Domarna skall vara tre till antalet, en huvuddomare och två sidodomare.

- 2 Huvuddomaren skall avge de reglementsensliga signalerna för de tre lyften.

- 3 Signalerna är följande:

<u>Lyft</u>	<u>Startsignal</u>	<u>Slutsignal</u>
<u>Knäböj</u> :	En nedåtriktad armrörelse ljudligt kommando "squat".	En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett samtidigt med ett ljudligt kommando "rack".

Bänkpress: En nedåtriktad armrörelse med ett ljudligt kommando "rack". En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando "start".

Samt på bröstet ett kommando "press" med en "uppåtriktad armrörelse".

**OBS! Om lyftaren är döv skall ett för denne synligt tecken ges.**



Marklyft: Ingen signal

En nedåtriktad handrörelse samtidigt  
med ett ljudligt kommando: "down"

**OBS! Signalen "replace" gäller för knäböj och bänkpress.**

När en lyftare inte kan slutföra en knäböj eller bänkpress, är kommandot "rack".

- 4 Så fort som ett lyft avslutats och stången återförts till ställning eller flak skall domslut avges med hjälp av ett lampsystem:  
en vit lampa = godkänt                                      en röd lampa = underkänt
- 5 Domarna skall välja sådana positioner runt flaket så att de för varje delgren har den bästa uppsikten över lyftet dock ej på ett längre avstånd än fyra meter från podiet. Huvuddomaren skall vara uppmärksam så att denne har ögonkontakt med lyftaren vid knäböj och marklyft.
- 6 **Före tävlingens början skall domarna försäkra sig om och tillse att:**
  - a flak, redskap och utrustning till alla delar överensstämmer med reglerna. Tävlingsstång (stänger) och vikter kontrollvägs och allt som är defekt kasseras. En reservstång bör finnas om något skulle hända med originalstången.
  - b vågen är rätt inställd och fungerar. c lyftarna vägs in i sina viktklasser inom viktgränserna och den utsatta tiden.
  - d lyftarnas dräkter och personliga utrustning i övrigt till alla delar är reglementsenliga. Det är lyftarnas ansvar att säkerställa att all utrustning de använder har blivit kontrollerad. Lyftare som bär ej kontrollerad utrustning riskerar annars att bli diskvalificerad.
- 7 **Under tävlingens gång skall domarna förvissa sig om att:**
  - a stångens vikt överensstämmer med den av speakern utropade. För detta ändamål kan domarna förse med belastningstabeller.
  - b den personliga utrustning som lyftaren bär på flaket stämmer överens med gällande regelverk och har granskats och märkts i samband med utrustningskontrollen.  
Om någon domare har anledning att misstänka att någon lyftare bryter mot reglerna, skall huvuddomaren informeras direkt efter avslutat lyft. Juryns president (tävlingsledaren) gör därefter en förnyad kontroll.  
Om en tävlande påkoms med att använda sig av något som är regelvidrigt eller använder utrustning som inte blivit uppvisad i utrustningskontrollen och är regelvidrig skall denne omedelbart uteslutas ur tävlingen.  
Om en lyftare bär regelvidrig utrustning som av misstag godkänts, och lyftet är godkänt, skall lyftet underkännas och lyftaren skall därefter få ett nytt lyft i slutet av rundan sedan denne rättat till utrustningen.  
(Var försiktig med detta, sunt förnuft måste gälla huruvida lyftaren har haft någon fördel av utrustningen eller ej. Har det underlättat lyftet skall denne få ett omförsök).

- 8** om en sidodomare före startsignal i knäböj eller bänkpress inte godtar lyftarens startställning, skall detta kungöras med fortsatt handuppräckning. Har ytterligare en domare samma uppfattning så får huvuddomaren inte ge startsignal.
- På begäran skall lyftaren eller dennes matchare via juryn ges besked om orsaken för att om möjligt hinna korrigera startställning eller stångens placering innan tiden gått ut för lyftet.
- Likaledes kan lyftaren eller dennes matchare begära upplysning varför ett lyft underkänts. Denna begäran skall göras omgående till juryn innan nästa lyftare kommit in på podiet.
- Juryn meddelar lyftaren orsaken. Domarnas kort kan ge indikationer om orsak till underkännande.
- OBS! Efter det att startsignal är given så får ingen handuppräckning ske.**
- 9** avhålla sig från kommentarer och får inte motta någon som helst muntlig information över tävlingens förlopp. Därför är det väsentligt att lottnummer åtföljs av lyftarens namn på resultattavlan så att domarna kan följa lyftordningen.
- 10** inte försöka påverka de övriga domarnas beslut.
- 11** Huvuddomaren kan underhandla med sidodomarna, juryn eller andra funktionärer för att underlätta tävlingens genomförande.
- 12** Om huvuddomaren finner det lämpligt kan denne beordra rengöring av stång och/eller lyftplan. Om lyftaren eller dennes coach vill att något skall rengöras skall det ske via huvuddomaren och inte direkt till skivpåsättarna.  
Vid sista försöket i marklyft skall stången rengöras inför varje lyft.
- 13** Efter tävlingen skall samtliga domare skriva under tävlingsprotokoll, ev. rekordanmälningar samt ev. övriga handlingar som kräver underskrift.
- 14** IPF:s tekniska kommitté utser domare till internationella tävlingar och dessa måste ha bevisat sin kompetens vid Internationella eller Nationella mästerskapstävlingar.
- 15** Vid internationella tävlingar, där fler än två länder är representerade, får inte två domare från samma nation döma en viktklass. Undantaget är om det finns två domare från ett land som inte har några deltagande lyftare under tävlingen. Om det är fler än en grupp skall samtliga grupper dömas av samma domarteam.
- 16** Att bli vald till huvuddomare för en viktklass hindrar inte att man kan uttas till sidodomare eller teknisk kontrollant i någon annan viktklass.
- 17** Vid världsmästerskapstävlingar eller andra mästerskapstävlingar där det förväntas försök på världsrekord får enbart domare av IPF kategori 1 och 2 medverka. Alla nominerade domare som deltar vid ett mästerskap måste vara tillgängliga under minst två dagar.
- Varje nation får nominera högst tre domare vid världsmästerskap samt domare som kan tjänstgöra i jury.
- 18 Klädsel för domare och jurymedlemmar:**

Herrar:	vinter	mörkblå kavaj med IPF:s domarmärke fäst på vänster bröstficka och grå byxor med vit skjorta och IPF-slips.
	sommar	grå byxor och vit skjorta och IPF-slips.
Damer:	vinter	mörkblå kavaj med IPF:s domarmärke på vänster bröstficka, grå kjol eller byxor och vit blus eller skjorta, slips eller scarf.
	sommar	grå kjol eller byxor och vit blus eller skjorta.

**OBS! Byxor eller kjol får ej vara av jeanstygl!**

Kategori 1: bär rött domarmärke och röd IPF-slips.

Kategori 2: bär blått domarmärke och blå IPF-slips.

Juryen bestämmer passlig klädsel från fall till fall baserat på förhållandena i tävlingslokalen.

Domare bär svarta eller grå strumpor och svarta skor (ej tränings skor) som kompletterar klädseln i övrigt.

**Särskilda svenska bestämmelser:**

- För domare tillhörande Elitdomargruppen skall mörkblå kavaj med SSF:s domarembem (kan vara löstagbart) användas. Övriga domare bär vit skjorta och slips.
- Tävlingsledare äger rätt att, vid varm väderlek, tillåta att alla tre domarna uppträder i enhetlig klädsel (t.ex. kortärmad vit skjorta).
- Vid SM-tävlingar bär internationell domare alltid internationell klädsel.

**19 Kvalifikationer för internationell domare i kategori 1 och 2:**

Krav på de domare som önskar erhålla internationell behörighet av kategori 1 och 2 och testning till dessa behörigheter samt aktivitetskrav för dessa domare finns att läsa i SSF:s domarstege, vilken bifogas sist i detta dokument.

**20 Examinationsavgift skall betalas till IPF före examinationen.**

Alla examinationsprotokoll skall kontrolleras av ordföranden för tekniska kommittén eller av denne utsedd person. När granskningen är utförd skall kandidaten bli informerad om resultatet. Protokollet skall sedan skickas till IPF:s domarregistrator tillsammans med en examinationsavgift.

**21 När detta protokollförts kommer kandidaten, liksom hans förbund, att delges resultatet och att vederbörande är tillgänglig som domare.**

**22 I det praktiska testet skall kandidaten bedömas av juryn vars beslut är grundläggande för huruvida kandidaten blir godkänd eller ej.**

**23 Ny behörighet gäller från datum för examinationen.**

**24 Kandidat som misslyckas på prov har rätt att genomföra ett omprov vid samma tävling. Nytt prov accepteras om ny avgift erläggs.**

**25 Registrering** a För att upprätthålla högsta möjliga kompetens inom domarkåren måste varje domare kontinuerligt förnya sin licens.

b Detta skall ske den 1 januari vart fjärde (4) år (Sommar-OS).

c Varje nations förbund är ansvarigt för att en sammanställning över utförda domaruppdrag inom sitt förbund föregående fyraårsperiod, såväl internationellt som nationellt (enbart mästerskapstävlingar), sänds in till IPF:s domarregistrator. d Ny licenskostnad tillkommer.

e Om en domare har varit inaktiv under perioden eller underlåter att rapportera enligt (c), dras behörigheten in. Om behörigheten skall återfås måste ny godkänd examination genomföras.

f Domarbok som registreras inom 12 månader före den 1 januari ett OS-år är giltig över nästkommande fyraårsperiod.

**26** IPF:s domarregistrator skall förse de anslutna nationsförbunden med: a Aktuell lista över godkända domare.

b Lista över domare som måste förnya licensen för att behålla sin behörighet.

En fortbildning kan hållas vid nationell eller internationell tävling. För att kvalificera sig för fortsatt internationell behörighet måste domaren delta i en fortbildning inom fyraårsperioden.

## **JURY OCH TEKNISK KOMMITTÉ**

1 Vid världsmästerskap utses alltid en jury för varje tävlingsomgång.

2 Juryn skall bestå av tre (3) eller fem (5) domare av kategori 1. I frånvaro av medlem i IPF:s tekniska kommitté är den mest erfarna domaren ordförande. Femmannajury förekommer endast vid öppna VM i styrklyft och under World Games.

3 Medlemmarna skall komma från skilda länder förutom om det gäller IPF:s president och TK:s ordförande.

4 Juryn tillser att det tekniska regelverket följs på rätt sätt.

5 Juryn har under tävling rätt att, med majoritetsbeslut, byta ut en domare som bedöms vara osaklig. Domaren ifråga måste dock först varnas och få chansen att rehabilitera sig.

6 En domares opartiskhet får ej betvivlas, men ett felaktigt domslut kan begås i god tro. I sådant fall skall domaren beredas möjlighet att motivera sitt agerande innan eventuell varning utdelas.

7 Om en protest inlämnas till juryn mot en tjänstgörande domare skall denne omgående informeras om protesten. Juryn skall inte i onödan stressa domare som dömer.

8 Om ett felaktigt domslut även strider mot de tekniska reglerna kan juryn (tävlingsledaren) ingripa och rätta till misstaget samt ge lyftaren rätt till ett nytt försök.

9 Endast i extrema situationer, vid uppenbart eller stort misstag i bedömningen, kan juryn konferera med domarna och ändra domslutet efter enhälligt jurybeslut. Enbart domslut med utfall 2-1 kan ändras av jury. **För en femmannajury gäller majoritetsbeslut (gäller vid internationella tävlingar).**

10 Juryn skall vara så placerad att den obehindrat kan följa tävlingen.

11 Före varje tävling skall juryns ordförande försäkra sig om att juryns medlemmar förstår sin roll fullständigt och känner till alla ev. nya bestämmelser som ändrar eller kompletterar gällande tävlingsregler.

12 Uttagning av lyftare för dopingkontroll sker i enlighet med IPF:s bestämmelser.

- 13 Om tävlingen ackompanjeras av musik så bestämmer juryn (huvuddomaren) ljudvolymen och när musiken skall slås av helt. Detta skall dock ske **senast** när lyftaren kommer in på podiet eller när stången greppas.
- 14 Domarbok skall signeras av tävlingsledning efter utfört uppdrag.

#### **IPF:s TEKNISKA KOMMITTÉ (TK)**

- 1 Ordförande skall vara en internationell domare av kategori 1. Denne väljs av IPF:s kongress och utser själv ytterligare upp till sex (6) medlemmar från olika länder.
- 2 TK:s uppgift är att granska alla medlemsländers tekniska krav och förslag. Dess beslut framläggs vid IPF:s kongress för godkännande.
- 3 Utser domare och jury vid världsmästerskap. Detta kan, om så anses nödvändigt, göras bland samtliga närvarande domare. Även de som inte är anmälda till tävlingen.
- 4 Ansvarar för att utbildning sker av domare innan dessa nått internationell nivå och att fortlöpande tillse att domarkompetensen på denna nivå håller högsta standard.
- 5 Håller IPF:s kongress, president och generalsekreterare underrättade om vilka domare som är lämpliga och tillgängliga för uppdrag.
- 6 Anordnar seminarier för domare i samband med större tävlingar såsom världsmästerskap. Kostnaden för sådan utbildning betalas av arrangerande förbund.
- 7 Motionerar inför IPF:s kongress om licensindragningar för internationella domare, om och när detta kan anses nödvändigt.
- 8 Tillhandahåller teknisk materiel rörande träningsmetoder och utförande av styrkelyft för publicering via IPF:s officiella informationskanaler.
- 9 a Utövar kontinuerlig kontroll över all tävlingsutrustning så att reglerna efterlevs. Om en tillverkare önskar få sin vara typgodkänd av IPF för att utnyttja detta i reklam syfte skall produkten besiktigas och godkännas samt ett intyg "godkänd av IPF" utfärdas av TK mot en bestämd avgift som fastställs av IPF:s exekutiva kommitté.
- b Typgodkännandet kan sedan årligen förlängas. Kostnaden för detta godkännande fastställs av IPF:s exekutiva kommitté. Om produkten ändras måste nytt intyg utfärdas av TK.
- c Om produkten efter en tid ändras så att den ej längre uppfyller kraven enligt IPF:s regler skall typgodkännandet dras in till dess leverantören vidtagit erforderliga åtgärder så att TK ånyo kan godkänna produkten och utfärda nytt intyg.

#### **VÄRLDSREKORD/(Kontinentala-/Regionala rekord)**

- 1 **Kan endast slås vid internationell tävling som är sanktionerad av IPF och finns anslagen i IPF:s tävlingskalender.**

Endast vid dessa tävlingar, som är sanktionerade av IPF, kan världsrekord godkännas utan eftervägning av lyftare och stång. Detta förutsätter att invägning skett i laga ordning och att domarna eller TK har kontrollerat stång och vikter före tävlingen.

Om en lyftare slår ett rekord för veteraner 60 år och uppåt som överskrider rekordet i åldersgruppen 50–59 år räknas även rekordet för denna åldersgrupp.

Samma regel gäller för övriga veteranklasser och för ungdomar och juniorer både vad avser åldersklasser för herrar och damer.

**Fr.o.m. 2021 registrerar IPF även rekord för World Games.**

**Exempel:** Om en ungdomslyftare slår ett juniorrekord så får denne samtidigt rekorden för ungdomar och juniorer i klassen.

Seniorrekord för damer och herrar kan slås av alla lyftare oavsett ålderskategori.

## **2 Följande krävs för godkännande:**

- a Tävlingen måste vara arrangerad av ett nationsförbund anslutet till IPF.
- b Alla tre domarna måste ha giltig internationell domarlicens och tillhöra nationsförbund anslutet till IPF. Domarna måste representera tre (3) olika nationer och det måste även finnas en jury bestående av minst tre (3) ledamöter.
- c En domares ärlighet och kompetens ifrågasätts inte, oavsett landstillhörighet.
- d En lyftare måste dopingtestas direkt efter avslutad viktklass enligt IPF:s regler. Testet måste vara negativt och vara IPF tillhanda inom tre (3) månader från testtillfället.
- e All utrustning som nyttjas måste vara godkänd av IPF. f Delgrensrekord godkänns endast om ett sammanlagt resultat uppnåts.
- g Om två (2) lyftare begär samma vikt för ett nytt rekord i ett individuellt lyft och om den första lyftaren lyckas höjs automatiskt den andra lyftaren vikt med minst 0,5 kg. ~~Detta gäller ej för totala rekord, där den lättare lyftaren erhåller rekordet om samma totalvikt uppnås.~~ **OBS! Denna regel är ändrad och texten är därmed struken! Den lyftare som slår rekordet först får också rekordet.**
- h Ett rekord måste slås med minst 0,5 kg. Minsta höjning är 0,5 kg och samtliga kilon skall räknas in i totalresultatet.
- i Om en lyftare som genomför ett försök på marklyftsrekord har placerats sist i rundan p.g.a. att en protest är inlämnad så måste ev. ytterligare rekordförsök höjas med 0,5 kg. Om fler än en lyftare genomför försök på marklyftsrekord och en lyftare har placerats sist i rundan p.g.a. att en protest är inlämnad så måste lyftaren lyfta direkt efter sig själv.

## **3 VÄRLDSREKORD I SINGELBÄNKPRESS**

- a Skall slås vid internationell tävling. Samma regler gäller som för övriga världsrekord.
- b Om en lyftare överträffar "singellyft rekordet" vid en tregrenstävling godkänns det som sådant. Detta under förutsättning att ett ärligt försök (bona fide attempt) görs i både knäböj och marklyft.
- c Om en lyftare i "singellyftstävling" slår det gällande tregrensrekordet räknas det **inte** som nytt rekord där. Bänkpressemästerskap skall vara organiserade utan särskilda klasser för lyftare med funktionsnedsättning. Dessa lyftare får tävla om de kan utföra lyften enligt det regelverk som IPF sätter upp.

## **IPF:s regler för Klassisk lyftning**

### **PERSONLIG KLÄDSEL**

#### **Dräkter (icke stödjande)**

En icke stödjande lyftartrikå skall bäras i tävlingar som är identifierade som "Klassiska" och kan även bäras i tävlingar som är definierade som "Utrustade" (där en stödjande lyftdräkt istället kan bäras). Dräktens axelband måste bäras över lyftaren axlar vid alla lyft.

Endast godkänd utrustning enligt IPF:s "Approved List" skall tillåtas för deltagande i tävlingar. Dessutom måste alla sådana icke stödjande trikåer uppfylla alla övriga specifikationer enligt IPF:s tekniska regler gällande icke stödjande trikåer från godkända tillverkare. Utrustning som bryter mot dessa är ej godkända och får därmed ej användas.

Den icke-stödjande lyftartrikån måste överensstämja med följande specifikationer:

- (a) Dräkten skall vara i ett stycke utan löst hängande delar.
- (b) Dräkten skall bestå helt av tyg eller ett syntetiskt textilmaterial, så att inget stöd ges till lyftaren genom dräkten i utförandet av något lyft.
- (c) Dräkten skall bestå av ett stycke material, dubbelt tyg tillåts endast i grenen och då med mått upp till maximalt 12 cm x 24 cm.
- (d) Det måste finnas ben på dräkten som sträcker sig minst tre och högst 25 cm från början av grenen ner på insidan av benet, mätt när den bärs av lyftaren i en stående position.
- (e) Dräkten kan bära logotyper eller emblem av:
  - den godkända tillverkaren av dräkten
  - lyftarens nation
  - lyftarens namn
  - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp

Kvinnor har rätt att bära en heltäckande, kropps nära, icke stödjande dräkt som täcker ben och armar. Det är dock inte tillåtet att använda knävarmare i kombination med heltäckande dräkt.

### **T-tröja**

En T-tröja skall bäras under lyftartrikån i alla lyft .

Tröjan måste överensstämja med följande specifikationer:

- (a) Tröjan skall bestå helt av tyg eller en syntetisk textil och får inte, helt eller delvis, bestå av något gummerad eller liknande stretchmaterial och inte heller ha några förstärkta sömmar eller fickor, knappar, blytlås eller annat än en rund halskrage.
- (b) Tröjan måste ha armar. Dessa armar måste sluta under lyftarens deltoïdmuskel och får inte sträcka sig på eller under lyftarens armbåge. Ärmarna får inte skjutas eller rullas upp på deltoïdmuskeln när lyftaren tävlar.
- (c) Tröjan kan vara av vanlig typ, d.v.s. av en enda/flera färg(-er) och utan logotyper eller emblem, eller kan bära logotyp eller emblem enligt följande:
  - den godkända tillverkaren av dräkten
  - lyftarens nation
  - lyftarens namn
  - lyftarens världsdal,
  - den officiella tröjan för den aktuella tävlingen,
  - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp

### **UNDERBYXOR**

Sedvanlig suspensoar eller vanliga underbyxor (ej boxershorts med långa ben) med bomull, nylon eller polyester som ingående materiel skall bäras under lyftartrikån. Se figur nedan.



Godkänd



Godkänd



Godkänd



Ej godkänd

Damer får också använda en vanlig Sport-BH, dock utan förstärkningar/bygel.

Badbyxor eller underbyxor med en höggradig elastisk effekt får inte användas under lyfttrikån.

Underplagg som är gjorda för att ge lyftaren extra hjälp är inte godkända vid tävling.

**STRUMPOR** Får användas:

- De får vara av alla färgkombinationer och ha tillverkarens logotyp.
- Ej vara så långa att de på något sätt kommer i kontakt med knäskydd om sådana används.

Strumpbyxor är förbjudna.

Knästrumpor **måste** användas i marklyft för att skydda skinnet på underbenen om lyftaren drar stången mot smalbenen. Det är ej tillåtet att de täcker knäna.

Skydd eller skyddstejp får användas innanför långa strumpor om det uppvisas vid utrustningskontrollen och inte blir till någon hjälp i lyftets utförande.

## **BÄLTE**

Får användas **utanpå** lyftardräkten.

Material och konstruktion:

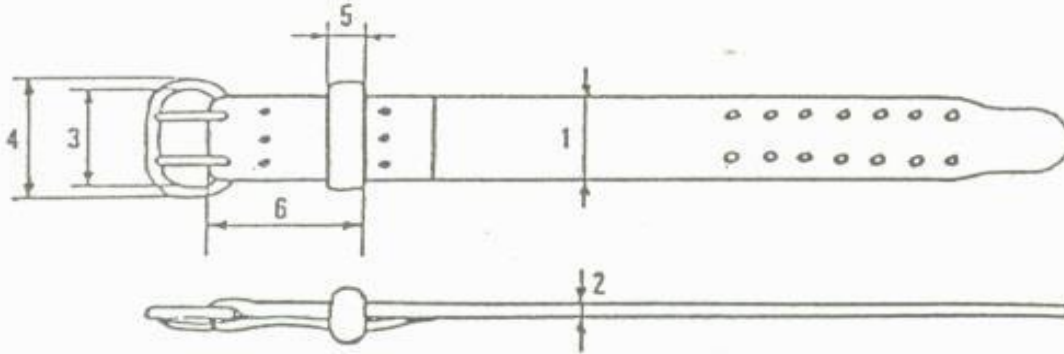
- Det skall vara av läder, vinyl eller annat likvärdigt oelastiskt materiel och tillverkat i ett stycke eller bestå av flera skikt som kan vara hopklistrade och/eller sydda ihop.
- Bältet får inte ha några polstringar, förstärkningar eller stöd vare sig på ytan eller mellan skikten.
- Spännet skall vara fäst vid bältets ena ände och vara nitat och/eller fastsytt.
- Spännet får vara försett med en eller två nålar med eller utan snabböppningsfunktion
- Skall ha **en (1)** länk som sitter fast på bältet nära spännet med nitar och/eller söm.
- På utsidan av bältet får följande finnas synligt:
  - den godkända tillverkaren av bältet
  - lyftarens nation
  - lyftarens namn
  - enligt regeln gällande logotyp

**Dimensioner för bälte 1**

bredd: max 10 cm.



- 2 tjocklek: max 13 mm.
- 3 innermått spänne: max 11 cm.
- 4 yttermått dito: max 13 cm.
- 5 bredd länk: max 5 cm.
- 6 avstånd bältets ände vid spännet - ytterkant länk, max 25 cm.



**OBS! Endast bälten från tillverkare som godkänts enligt IPF:s "Approved List" får användas vid tävling!**

### **FOTBEKLÄDNAD (SKOR)**

(skall alltid användas)

- a Som fotbeklädnad definieras endast sportskor eller gymnastiktofflor för inomhusbruk. b Spikar och broddar är förbjudna.
- c Ingen del av undersidan får vara högre än 5 cm. Undersidan skall vara platt, vilket innebär att inga ändringar av ursprungsdesignen är tillåtet. d Undersidan skall vara lika hög på båda sidorna. e Lösa innersulor, som inte är någon del av skon får vara högst 1 cm tjocka. **Knävärmare**

Knävärmare består av neopren och får endast bäras på knäna vid utförandet av lyften. Knävärmare får inte bäras eller användas på någon annan del av kroppen än knäna. Knävärmare får inte användas när lyftaren också använder knälindor, enligt regeln "knälindor" nedan.

Endast knävärmare från tillverkare som godkänts enligt IPF:s "Approved list" är godkända vid tävlingar. Dessutom måste alla sådana knävärmare från godkända tillverkare uppfylla alla specifikationer för IPF tekniska regler. Knävärmare som bryter mot någon av IPF tekniska regler skall inte tillåtas för deltagande i tävlingar.

Om lyftaren använder knävärmare skall denne kunna ta på sig dessa utan hjälp av annan personal eller tekniska hjälpmedel (exempelvis plastpåsar). **OBS! Gäller vid klassiska tävlingar!**

Knävärmare måste överensstämja med följande specifikationer:

- (a) Fodralen får vara tillverkade uteslutande av ett enda skikt av neopren, eller främst av ett enda skikt av neopren plus ett icke-stödjande lager av tyg över neoprenet. De kan ha sömmar på tyget och/eller på neoprenet. Hela konstruktionen av fodralen får inte vara sådana att de ger något märkbart stöd till lyftarens knän,

- (b) Knävärmare ska vara av en maximal tjocklek på sju mm och ha en maximal längd på 30 cm,
- (c) Knävärmare skall inte ha något ytterligare band, kardborreband, snoddar, stoppning eller liknande stödjande enheter i eller på dem. Knävärmare skall vara utan hål eller utskärningar i neoprenet eller i något av täckmaterialet,
- (d) När knävärmare används av lyftaren vid tävling får dessa inte vara i kontakt med lyftarens trikå eller strumpor och måste vara centrerad över knäleden.

### **Lindor (handled)**

- 1 Handledslindor får ha en maximal längd av 1 m, och en bredd om maximalt 8 cm. Hela lindan/handledsskyddet inklusive ev. låsanordning skall vara inom 1 m längd. En tumögla kan finnas för att säkra lindan. Tumögla får inte vara runt ett finger eller tummen under lyftet.
- 2 Ett vanligt handledsskydd (svettband) kan användas. Bredd maximalt 12 cm. Kombination linda - handledsskydd är förbjudet.
- 3 Ett handledsskydd/linda får maximalt nå 10 cm upp på underarmen räknat från själva leden och 2 cm nedanför densamma. Lindningens bredd blir följaktligen maximalt 12 cm.

### **Medicinsk tape**

Två lager av medicinsk tejp kan bäras runt tummen.

### **Utrustningskontroll**

**Inspektion av personlig utrustning i tävlingar som betecknas som "Klassiska".** I tävlingar som betecknas som "Klassiska" skall lyftaren presentera alla delar av den personliga utrustningen till domarna som genomför invägningen för den klassen. Eventuell utrustning som inte uppfyller specifikationerna för de tekniska reglerna eller anses av domarna för att vara oren eller trasig skall aviseras och lyftaren skall ha möjlighet att återigen lämna in alternativa artiklar. Under genomförandet av tävlingen skall Tekniska Kontrollanten också undersöka delar av den personliga utrustning som bärs av lyftare i uppvärmningsområde och skall avvisa all utrustning som inte uppfyller specifikationerna för de tekniska reglerna. Den tekniska Kontrollanten skall också avvisa eventuella knävärmare som har lagts på lyftaren med hjälp av någon annan person eller metod, såsom användning av plastglidningar, användning av smörjmedel m.m. Om en lyftare går in på lyftplattformen och utför ett godkänt lyft, men bär personlig utrustning som inte uppfyller specifikationerna för de tekniska reglerna, skall domarna agera enligt regel "**Domare 6 (d)**".

### **SPONSORERS LOGOTYP**

a) Utöver tillverkarens logotyper och emblem som listas på IPF:s "Approved list" och utrustning för användning vid IPF:s tävlingar, kan en nation eller lyftare ansöka hos IPF:s generalsekreterare om tillstånd för en extra logotyp eller emblem som skall listas som godkänt för visning på objekt eller personlig utrustning. Sådana ansökningar för logo eller emblem måste åtföljas av en avgift på ett belopp som bestäms av IPF. IPF, via direktionen, kan godkänna logotyp eller emblem, men kan underkänna utseendet om det enligt direktionens uppfattning innebär att logotypen eller emblemet kompromissar med något kommersiellt intresse av IPF eller inte uppfyller normer för god smak. Direktionen skall också ha rätt, i sitt godkännande, att begränsa storleken eller position på någon materiell personlig utrustning, eller en logotyp eller emblem. Varje godkännande som ges skall finnas kvar från dagen för detta godkännande genom resten av det kalenderåret och för hela det

påföljande kalenderåret, varefter en ny ansökan och avgift måste göras om logotyp eller emblem skall förbli godkända. Logotyper eller emblem som godkänts enligt denna regel skall anges i ett tillägg till "Approved list" och utrustning för användning vid IPF:s tävlingar. Även IPF:s generalsekreterare skall utfärda ett godkännandebrev till sökande, där skrivelsen illustrerar godkända logotyper eller emblem och uppgift om datum för godkännande och eventuella begränsningar av godkännandet. Ett sådant brev är ett acceptabelt bevis för godkännande vid tävlingar.

De logotyper eller emblem från tillverkarna som inte anges på IPF:s "Approved list" för användning vid IPF:s tävlingar" eller om tillägget av godkända logotyper eller emblem som fastställs genom denna regel "sponsors logos", får endast bäras på T-tröjor, skor eller strumpor, där logotypen eller emblemet är tryckt eller broderade och är inte mer än **5 cm \* 2 cm** i storlek.

En lyftare kan använda maskeringstejp på personlig utrustning om en icke godkänd logotyp eller emblem finns, men utrustningen i övrigt är i överensstämmelse med reglerna.



## 2020 års Domarstege för Svenska Styrkelyftförbundet

### Allmänt

#### Åldersgräns

Rätt att bli domare har den som fyllt 18 år. Det är upp till domaransvarig i varje SDF att, i samarbete med Exekutiva Domarkommittén, tillse att alla domare oavsett ålder är lämpliga att utföra sitt uppdrag. Om så ej bedöms vara fallet så kan licensen återkallas.

#### Domarklädsel

Domare skall vara snyggt och propert klädda i:

**För män:** grå byxor, vit skjorta med broderat SSF domarembem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och slips. För domare tillhörande Elitdomargruppen skall mörkblå kavaj med SSF:s domarembem (kan vara löstagbart) användas.

**För kvinnor:** grå kjol eller byxa, vit blus/skjorta med broderat SSF domarembem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) scarf/slips. För domare tillhörande Elitdomargruppen skall mörkblå kavaj med SSF:s domarembem (kan vara löstagbart) användas.

**OBS! Byxor eller kjol får ej vara av jeanstyg eller chinos!**

**För IT-domare** gäller den internationella domarklädseln vid SM-tävlingar.

Skobeklädnad skall vara i svart färg av typen lågsko eller promenadsko, ej fritids/gymnastiskor.

Strumpor skall vara i mörk/grå färg.

**Huvuddomare/Jury** får medge lättnader i klädsel, dock skall samtliga tre domare uppträda i enhetlig klädsel (t.ex. kort-/långärmad vit skjorta/blus).

### Distriktsdomare

#### Distriktsdomarutbildning

Planläggs, genomförs och bekostas av respektive distrikt.

Målsättningen bör vara att ge samtliga domaraspiranter en insikt i följande funktionärsuppgifter:

1. Tävlingssekreterare
2. Tidtagare
3. Kontaktperson/tidtagare mellan sekretariat och uppvärmning för mottagande av lyftar/matcharlappar
4. Klovare/passare/skivpåsättare

## 5. Sekreterare vid resultatavla

Som instruktör vid distriktsdomarutbildning skall av SSF godkänd domarinstruktör fungera. Godkänd domarinstruktör och examinator är internationell domare.

Kursen omfattar ca 20 timmar och består av ett teoretiskt prov (via dator) och ett praktiskt prov.

För att godkännas som distriktsdomare fordras 85 % i det teoretiska provet och 90 % i det praktiska provet. Deltagare som ej uppnår godkänt resultat i proven har rätt att genomföra omprov. Omprov får dock genomföras tidigast tre månader och senast 12 månader från kursdatum. **Behörighet**

Distriktsdomare får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella tävlingar och svenska mästerskap.

### **Krav på aktivitet**

För att få behålla behörigheten som distriktsdomare skall uppdrag per verksamhetsår redovisas. Minst två (2) stycken skall vara dömda SL-tävlingar. Krav finns även på deltagande vid den obligatoriska domarfortbildningen, vilket normalt sker vart fjärde år.

Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

1. efter ett (1) år med för låg aktivitet erhåller domaren en varning,
2. efter två (2) år med för låg aktivitet stängs domaren av och måste genomgå ny domarkurs för att återfå behörigheten.

## Förbundsdomare

### **Minimikrav för att bli förbundsdomare**

Distriktsdomare med minst två (2) års praktik och sex (6) redovisade uppdrag varav fyra (4) skall vara dömda SL-tävlingar under en sammanhängande två (2) årsperiod, (minst 24 månader). Eller sju (7) redovisade uppdrag varav fem (5) skall vara dömda SL-tävlingar under en sammanhängande tre (3) årsperiod. Om dessa krav är uppfyllda kan möjlighet ges att ansöka om att examineras till förbundsdomarbehörighet.

För att godkännas som förbundsdomare skall ett teoretiskt prov via dator genomföras. Det praktiska provet skall fördelas på knäböj (40 lyft) bänkpress och marklyft (30 vardera) totalt 100 fullföljda/genomförda lyft. Minst 90 % rätt måste uppnås vid vardera provet för ett godkännande. Teoretiskt och praktiskt prov genomförs vid SM-tävling.

**Ansökan om förbundsdomarbehörighet** skall göras på fastställt formulär och insändas av respektive förening till eget SDF.

Därefter tillstyrker eller avslår **SDF:s domaransvarige** ansökan och sänder den vidare till SSF:s domarregistrator.

De i domarboken noterade och bestyrkta uppdragen ligger till grund för SSF:s domarregistratorers bedömning och ansökan sänds efter kontroll till SSF:s domarkommitté för beslut.

### **Behörighet**

Förbundsdomare får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella tävlingar.

## **Krav på aktivitet**

För att behålla sin behörighet skall förbundsdomaren redovisa minst tre uppdrag per verksamhetsår, varav två (2) skall vara dömda SL-tävlingar + ett (1) övrigt uppdrag. Med övrigt uppdrag avses bänkpresstävling, tävlingsledare, teknisk kontrollant eller speaker.

Förbundsdomare som ingår i Elitdomargruppen skall dessutom redovisa minst två (2) uppdrag vid SM-tävling (med SM-tävling avses officiella SM i styrkelyft material/klassisk och bänkpess) inom en period av två (2) år.

Deltagit vid den obligatoriska domarfortbildningen.

Vid för låg aktivitet vidtas samma åtgärder som stadgas för distriktsdomare vid för låg aktivitet.

Om en förbundsdomare har dömt för distriktsdomare stipulerat antal SL-tävlingar (2) kan domaren erhålla licens för distriktsdomare.

## **Internationell domare**

### **Krav för internationell behörighet Cat II**

För att erhålla internationell behörighet Cat II fordras att kandidaten har:

1. varit förbundsdomare under minst två (2) år,
2. som förbundsdomare dömt minst tio (10) tävlingar varav sju (7) skall vara tävlingar i styrkelyft material/klassisk,
3. som förbundsdomare dömt minst två (2) SM-tävlingar i styrkelyft inom en period av två (2) år,
4. god kännedom om IPF:s Approved list (utrustningslista),
5. god kännedom i det engelska språket,

Under det tredje (3:e) året följs kandidaten upp vid SM-tävlingar av representanter ur SSF:s exekutiva domarkommitté och ges i samband med denna feedback på uppträdande samt genomgång av juryns testprotokoll (uppnått godkänt/underkänt resultat) av kandidatens domarbedömning.

Ansökan om internationell behörighet insändes av respektive förening till eget SDF.

Respektive SDF kontrollerar att fastställda krav uppnåtts och sänder med eget yttrande ansökningshandling till SSF:s domarregistrator senast den 1 april årligen.

Samtliga aspiranter till internationell domarbehörighet skall vara godkända av domarkommittén som lämnar rekommendation till SSF:s styrelse som beslutar i frågan.

### **Examination till Cat II**

De teoretiska och praktiska proven genomförs vid av IPF godkänd internationell tävling och 85 % (teoretiska) och 85 % (praktiska) rätt måste uppnås för ett godkännande.

Det praktiska provet består av 40 knäböjningar, 30 bänkpessar och 30 marklyft (skall vara fullföljda/genomförda lyft) där kandidaten tjänstgör som sidodomare.

### **Krav för internationell behörighet Cat I:**

Varit välrenommerad domare av kategori II under minst fyra (4) år.

Måste ha dömt minst fyra (4) internationella mästerskap (exklusive VM i bänkpess).

Genomgå ett Cat I teoretiskt prov via dator och ett praktiskt prov vid en av IPF godkänd internationell tävling, exklusive VM i bänkpess. Kandidaten kan också kreditera sig 25 kompetenspoäng vid utrustningskontroll, invägning och under den tid som kandidaten

tjänstgör vid podiet. Ett avdrag med 0,5 poäng görs för varje fel som överträder de tekniska reglerna.

Kandidaten måste uppnå minst 90 % godkännande av sitt totala examinationsresultat. Detta inkluderar de 75 lyften (varav 35 skall vara knäböj) som skall överensstämja med jurymedlemmarnas bedömning utan hänsyn till övriga domare. Dessutom inräknas de (maximala 25) kompetenspoäng för beslut och uppförande vid utrustningskontroll, invägning och kontroll av tävlingsplattform med tillhörande utrustning som kandidaten har erhållit.

Kandidat måste vara nominerad av SSF som ansöker hos IPF:s Domarregistrator och IPF:s Tekniska Kommittés ordförande senast tre (3) månader innan den tävling där kandidaten skall examineras.

Ansökan baseras på följande:

1. Kompetens som domare
2. Antal dömda tävlingar som kategori II och status på dessa
3. Framtida tillgänglighet som internationell domare
4. Kunskaper i engelska språket

Valet av kandidat för testning bedöms av IPF och är beroende av följande:

1. Antalet inkomna ansökningar
2. Antal tillgängliga lyft att bedöma
3. Nuvarande behov av domare i kategori I inom nationen

### **Krav på aktivitet**

För att behålla sin nationella och internationella behörighet skall internationell domare redovisa minst fyra (4) uppdrag per verksamhetsår.

Under en period av fyra (4) år (mellan sommar-OS):

1. dömt åtta (8) nationella mästerskapstävlingar,
2. dömt två (2) internationella och två (2) nationella mästerskapstävlingar. En (1) nationellt BP-SM och en (1) nationell Klassisk SL får inräknas,
3. deltagit vid Referee Clinic.

Vid för låg aktivitet vidtas samma åtgärder som stadgas för distrikts- och förbundsdomare.

Vad avser den internationella licensen hänskjuts frågan till exekutiva domarkommittén för yttrande och sedan till SSF:s styrelse för beslut.

### **Behörighet**

Kategori II får döma alla tävlingar.

Kategori I får döma alla tävlingar samt ingå i jury vid internationella tävlingar.

## **Domarinstruktör**

### **Krav för att genomgå utbildning till domarinstruktör:**

Internationell domarbehörighet Cat I eller Cat II.

## **Domarinstruktörens uppgifter**

Domarinstruktören skall själv, efter gällande utbildningsplan och bestämmelser, kunna planlägga och genomföra distrikts-/förbundsdomarutbildning samt svara för fortbildning av SSF:s samtliga domare.

Domarinstruktörsutbildning planläggs, genomförs och bekostas av SSF.

## **Fortbildning**

Fortbildning av samtliga nationella domare genomförs normalt vart fjärde (4) år vid den obligatoriska fortbildningen, eller om behov uppstår av andra skäl. Fortbildningen genomförs för att sprida kännedom om ändringar i tillämpningen av tävlingsreglerna.

Domare som ej genomgår den obligatoriska fortbildningen förlorar sin domarbehörighet med omedelbar verkan.

Fortbildningen av domare genomförs och bekostas av respektive SDF. SSF:s domarinstruktörer ansvarar för dessa fortbildningar. Domarinstruktörer fortbildas genom SSF:s försorg.

Solna 2019-01-07 Johnny  
Wiklund

Reviderad 1998-09-21 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2001-10-18 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2004-01-21 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2005-03-22 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2008-03-22 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2009-10-04 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2013-01-21 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2013-10-01 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2014-01-12 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2015-02-18 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2015-10-04 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2015-12-14 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2017-01-14 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2018-01-13 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2018-04-17 av Johnny Wiklund  
Reviderad 2019-01-07 av Johnny Wiklund