



ARRANGÖRSAVTAL SVENSKA MÄSTERSKAP

Detta dokument specificerar vad förening ska stå för vid SM-arrangemang i styrkelyft och/eller bänkpress.

ANMÄLNINGSavgifter

Fördelning mellan Förbund och Arrangör

Arrangören tar emot anmälningsavgifter och ansvarar för att samtliga anmälda betalar.

- Arrangören erhåller hälften av startavgifterna vid SM, den andra hälften faktureras av SSF.

INBJUDAN OCH ANMÄLAN

Arrangören ansvarar för följande aktiviteter

Tillhanda kansliet information gällande:

- Arrangör
- Datum
- Plats inkl. adress
- Kontouppgifter för betalning av anmälningsavgift
- Rekommenderat boende inkl. eventuell rabattkod
- Kontaktuppgifter till föreningens kontaktperson
- Övriga upplysningar av relevans

ARRANGÖRSGRUPP

Arrangören ansvarar för att utse personer som hanterar följande ansvarsområden

Utse ansvariga och tillhandahålla kontaktuppgifter för:

- Övergripande projektledare
- Funktionärsansvarig
- Tekniskt ansvarig inkl. websändning
- Lokal- och Säkerhetsansvarig

En person kan vara ansvarig för flera områden

FUNKTIONÄRER

Arrangören ansvarar för att tillsätta följande funktionärer

Klovarer (per start)

- Klovarlaget skall bestå av minimum fem (5) personer + en (1) reserv och vara detsamma under hela starten. Klovarlagen skall vara effektiva, säkra och kunniga
- Varje klovarlag ska ha en utsedd, erfaren klovarchef

Sekretariat (per start)

- En (1) manuell protokollförare+ hantering av ändringslappar för respektive start
- En (1) person som ansvarar för musik under tävling och paus. Musiken ska kunna regleras i volym
- En (1) prisutdelare för respektive prisutdelning

Förbundet utser tävlingssekreteraren för dator

Lokal- och säkerhetsansvarig (per dag)

- En (1) lokal- och säkerhetsansvarig per tävlingsdag som säkerställer att sjukvårdslådan + hjärtstartare är på plats och rätt utrustat samt kan agera som support om lokalrelaterade problem uppstår under tävlingen

Tekniskt ansvarig (per dag)

- En (1) tekniskt ansvarig per tävlingsdag som säkerställer att all teknisk utrustning tillhandahållen av arrangören fungerar och finns som support vid eventuella tekniska problem

Övriga funktionärer

- Bemanning av kiosk under tävlingens aktiva timmar
- Min en (1) funktionärer per invägningsgrupp till uppvärmningsytan för att plocka undan, säkra att regler kring coacher/lyftare följs
- Min en (1) städare som under hela dagen hanterar sopa/torka golv från magnesium/barnpuder, tömmer papperskorgar, fyller på papper och håller rent i lokalen

Föreningen är ansvarig för att säkerställa att funktionärer är informerade om vilken tid de ska vara på plats. Vid exempel sjukdom eller bortfall ansvarar arrangören för att ta fram ersättare

TÄVLINGSPLATTFORM

Arrangören ansvarar för att tävlingsplattformen följer följande specifikationer

Godkänd tävlingsutrustning som omfattar:

- 1 x tävlingsflak
- 1 x ställning inklusive bänk
- 1 x skivstång
- 4 x låskolvar (2 för användning, 2 för reserv)
- 2 x viktstall med järnvikter:
 - 2 * 1,25 kg
 - 2 * 2,5 kg
 - 2 * 5 kg
 - 2 * 10 kg
 - 2 * 15 kg
 - 2 * 20 kg

- 12 * 25 kg
- Borste för borstning av skivstång
- Fotblock för bänkpress ska finnas vid tävlingspodiet, se Tävlingsregler för tillåtna mått
- Skivstångshäv för marklyft
- 1 x prispall
- 3 x domarflagg vit
- 3 x domarflagg röd

Rengöringsutrustning ska finnas vid flaket och specificeras under sektionen för "Städning och rengöring"

Tillräcklig belysning

UPPVÄRMNINGSSOMRÅDE

Arrangören ansvarar för att uppvärmningsområdet följer följande specifikationer

Uppvärmningslokal på minimum 3x2.5 kvm per uppvärmningsplats

Uppvärmningslokalen skall inte ligga mer än 2min promenad från tävlingslokalen, och skall vara avskärmd från tävlingsplattformen så den inte är i samma vy som tävlingsplatsen

Minimum fyra (4) uppvärmningsplatser med tävlingsställningar samt viktuppsättningar á:

- 300 kg / ställning för styrkelyft
- 200 kg / ställning för bänkpress

Tillgång till magnesium

Tillräcklig belysning

Rengöringsutrustning ska finnas vid flaket och specificeras under sektionen för "Städning och rengöring"

VÄNTYTA LYFTARE

Arrangören ansvarar för att väntytan för tävlande lyftare/coacher följer följande specifikationer

En yta i direkt anslutning till tävlingsområdet, á minimum 1 kvm per lyftare

Tillräcklig belysning

Ingång för lyftare på min 1.5 m. Ingång skall ej placeras rakt bakom tävlingsplatsen

Magnesium för lyftare

Avskild/avgränsad yta för babypuder

ÖVRIGA LOKALER/YTOR

Arrangören ansvarar för att följande övriga ytor finns tillgängliga och följer specifikationer

PUBLIKYTA

- Plats för minimum 80 personer i publiken
- I direkt anslutning till tävlingsplattformen

INVÄGNINGSRUM

- Låsbart rum för invägning, minimum 8 kvm
- Minst tre (3) eluttag alt ett (1) eluttag kombinerat med förgreningsladd
- Avskärmad yta för invägning
- Väntyta för lyftare och coacher i anslutning till invägningen, med rum för samtliga i invägningsgruppen samt yta för provvåg

UTRUSTNINGSKONTROLL

- Yta för utrustningskontroll med plats för två bord och väntyta/kö av lyftare (30–40 personer)

STÄLLNINGSHÖJDER

- Yta för ställningshöjderna ska vara på en ställning av samma modell som tävlingsställningen samt med en 20kgs stång

DOMARRUM

- Låsbart domarrum som rymmer min 10 personer

OMKLÄDNINGSRUM

- Omklädningsrum för dam respektive herr

BASTU

- Antingen i arena eller genom avtal med hotell

DOPINGKONTROLL

- Låsbart rum för dopingkontroll med stolar/bänk, bord, toalett och handfat.

ÖVRIGT

- Minimum 4 toaletter i anslutning till/närheten av tävlingsområdet, med papper, tvål och vatten
- Samtliga lokaler skall vara väl skyltade/uppmärkta
- Rullstolsanpassning är inte ett krav på arrangerande förening, men ett starkt önskemål från Förbundet

TEKNISK UTRUSTNING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande teknisk utrustning

VÄNTYTA:

- 1 x TV/skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för scoreboard till lyftare/coacher

TÄVLINGSOMRÅDE

- 1 x TV/skärm (24-32 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för klovare
- 1 x TV/skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för domarsignaler och lyftarinfo

SEKRETARIAT

- Strömförsörjning och trådbundet nätverk till sekretariat
- Trådlöst nätverk till domarenheter

- Ljudsystem inkl. Micsystem
- Enhet som kan spela musik

INVÄGNINGSRUM

- Trådlöst nätverk

UPPVÄRMNINGSLOKAL

- 1 x skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång tillhörande strömförsörjning för scoreboard till lyftare/coacher
- Ljudförbindelser mellan tävlingsområde och uppvärmning

BORD OCH STOLAR

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande bord och stolar

VÄNTYTÅ:

- 14-20 x stolar för lyftare (upp till 14 st styrkelyft, 20 st för bänkpresa)
- 1 x bord att ställa skärm på

TÄVLINGSOMRÅDE

- 3 x stolar för domare
- 2 x stol för jury
- 1 x bord för jury
- 3 x mindre bord/pall för domare att lägga domarplatta/dricka på

UPPVÄRMNINGSOMRÅDE

- 12 x stolar/sittplatser för coacher/lyftare

SEKRETARIAT

- 4 x stolar för sekretariat
- 2 x bord för sekretariat
- 1 x prisbord

INVÄGNINGSRUM

- 2 x stolar
- 1 x bord

UTRUSTNINGSKONTROLL

- 2 x bord
- 2 x stolar

PUBLIK

- Stolar/sittplatser för minimum 80 personer

DOKUMENT

Arrangören ansvarar för att skriva ut följande dokument

- IPF Approved list (till utrustningskontroll)
- Invägningsslaggar (Lyftarkort vikt/höjd, finns att ladda ner på hemsidan)
- Eventuella matbiljetter till domare/funktionärer
- Domar- och funktionärsschema till sekretariatet

STÄDNING & RENGÖRING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande

RENGÖRING FÖR TÄVLINGSFLAKET

- 1 x dammsugare
- 1 x desinfekterande sprit (snabbtorkande)
- 1 x trasa
- 1 x svabb med vatten
- 50 x engångshandskar

RENGÖRING FÖR UPPVÄRMNING

- 1 x desinfekterande sprit (snabbtorkande)
- 1 x trasa
- 1 x svabb med vatten

ÖVRIG RENGÖRNING/STÄD

- Min 5 större papperskorgar
- Min 3 större pantkorgar

KONTORS- OCH FÖRBUKNINGSMATERIAL

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

KONTORSMATERIAL

- Min fjorton (14) bläckpennor (5 st till invägning, 5 st till sekretariat, 2 till jurybord, 2 till materialkontroll)
- 1 x måttband (till utrustningskontroll)
- 1 x sax (till utrustningskontroll)
- 1 x tejp (ej transparent) (till utrustningskontroll)
- 3 x vävtejp (silvertejp) till sekretariatet

MAGNESIUM

- 2 magnesiumställ med tillhörande magnesium (1 för uppvärmning, 1 för väntyta)

ÖVRIGT

- Engångsband för coacher och lyftare. En färg per invägning (exempelvis <https://jmband.se/products/papperarmband-utan-tryck-i-lager>)

MEDALJER OCH PRISER

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Minnesplakett till samtliga deltagare.

SSF står för och beställer medaljer guld, silver, brons samt vid senior SM "Bästa lyftare" -plaketter. Vid Lag SM står SSF för, förutom guld, silver, brons, även lagpokal till samtliga medaljtagande förening

KIOSK & SERVERING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Servering med möjlighet att köpa mat (ej endast fika) och dryck samt med möjlighet att sitta och äta.
- Minst 1 mål mat / dömande domare och dag (ej endast "korv & bröd" eller "smörgås")

ÖVRIGA ÅTAGANDEN

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Sammanställa och till kansliet skicka in storlekar för klovarkläder

ARRANGÖRSAVTAL SVENSKA MÄSTERSKAP

Detta dokument specificerar vad förening ska stå för vid SM-arrangemang i **parabänkpress**. Markering i **blått** visar skillnader för parabänkarrangemang vs arrangemang i styrkelyft/bänkpress

ANMÄLNINGSAVGIFTER

Fördelning mellan Förbund och Arrangör

Arrangören tar emot anmälningsavgifter och ansvarar för att samtliga anmälda betalar.

- Arrangören erhåller av anmälningsavgifterna vid SM för ungdom 250 kr / deltagare.
- Arrangören erhåller av anmälningsavgifterna vid SM för övriga 600 kr / deltagare.

INBJUDAN OCH ANMÄLAN

Arrangören ansvarar för följande aktiviteter

Tillhanda kansliet information gällande:

- Arrangör
- Datum
- Plats inkl. adress
- Kontouppgifter för betalning av anmälningsavgift
- Rekommenderat boende inkl. eventuell rabattkod
- Kontaktuppgifter till föreningens kontaktperson
- Övriga upplysningar av relevans

ARRANGÖRSGRUPP

Arrangören ansvarar för att utse personer som hanterar följande ansvarsområden

Utse ansvariga och tillhandahålla kontaktuppgifter för:

- Övergripande projektledare
- Funktionärsansvarig
- Tekniskt ansvarig inkl. webbsändning
- Lokal- och Säkerhetsansvarig

En person kan vara ansvarig för flera områden

FUNKTIONÄRER

Arrangören ansvarar för att tillsätta följande funktionärer

Klovare (per start)

- Klovarylageret skall bestå av minimum fem (5) personer + en (1) reserv och vara detsamma under hela starten. Klovarylageret skall vara effektiva, säkra och kunniga
- Varje klovarylager ska ha en utsedd, erfaren klovarchef

Sekretariat (per start)

- En (1) manuell protokollförare+ hantering av ändringslappar för respektive start
- En (1) person som ansvarar för musik under tävling och paus. Musiken ska kunna regleras i volym
- En (1) prisutdelare för respektive prisutdelning
- Förbundet utser tävlingssekreteraren för dator

Lokal- och säkerhetsansvarig (per dag)

- En (1) lokal- och säkerhetsansvarig per tävlingsdag som säkerställer att sjukvårdslådan + hjärtstartare är på plats och rätt utrustat samt kan agera som support om lokalrelaterade problem uppstår under tävlingen

Tekniskt ansvarig (per dag)

- En (1) tekniskt ansvarig per tävlingsdag som säkerställer att all teknisk utrustning tillhandahålls av arrangören, inklusive webbsändning, fungerar och finns som support vid eventuella tekniska problem

Övriga funktionärer

- Bemanning av kiosk under tävlingens aktiva timmar
- Min en (1) funktionärer per invägningsgrupp till uppvärmningsytan för att plocka undan, säkra att regler kring coacher/lyftare följs
- Min en (1) städare som under hela dagen hanterar sopa/torka golv från magnesium/barnpuder, tömmer papperskorgar, fyller på papper och håller rent i lokalen

Föreningen är ansvarig för att säkerställa att funktionärer är informerade om vilken tid de ska vara på plats. Vid exempel sjukdom eller bortfall ansvarar arrangören för att ta fram ersättare

TÄVLINGSPLATTFORM

Arrangören ansvarar för att tävlingsplattformen följer följande specifikationer

Godkänd tävlingsutrustning som omfattar:

- 1 x tävlingsflak (samma tävlingsplattform som för bänkpress). Det ska vara möjligt att komma sig till och från plattformen med rullstol (dvs inga höga kanter). Flakets höjd över omgivande scen eller golv får vara högst 5 cm om inte ramp eller liknande finns tillgängligt. En tillfällig anpassning är ok. Det ska också vara möjligt att komma sig runt på båda sidor av flaket med rullstol så att man kan kliva på bänken från den sida man själv önskar. Det kräver att det måste finnas utrymme mellan sekretariat, viktstall etc.
- (SSF tillhandahåller ställning och bänk för parabänkpress)
- 1 x skivstång
- 4 x låskolvar (2 för användning, 2 för reserv)
- 2 x viktstall med kalibrerade gummivikter:
 - 2 * 0.5 kg
 - 2 * 1 kg

- 2 * 1.5 kg
- 2* 2 kg
- 2 * 2.5 kg
- 2 * 5 kg
- 2 * 10 kg
- 2 * 15 kg
- 2 * 20 kg
- 8 * 25 kg

- Borste för borstning av skivstång
- 1 x prispall
- 3 x domarflagg vit
- 3 x domarflagg röd

Rengöringsutrustning ska finnas vid flaket och specificeras under sektionen för "Städning och rengöring"

Tillräcklig belysning

UPPVÄRMNINGSSOMRÅDE

Arrangören ansvarar för att uppvärmningsområdet följer följande specifikationer

Uppvärmningslokal på minimum 3x2.5 kvm per uppvärmningsplats. Ytan skall vara tillgänglig för rullstolsburna, alla dörröppningar ska vara breda nog att komma genom med rullstol och inga trösklar för höga att komma över (trösklar kan anpassas tillfälligt vid behov). Ytan runt och mellan bänkar måste vara tillräckligt stor till att man utan hinder kan manövrera sin rullstol.

Uppvärmningslokalen skall inte ligga mer än 2min promenad från tävlingslokalen, och skall vara avskärmd från tävlingsplattformen så den inte är i samma vy som tävlingsplatsen

Minimum fyra (4) uppvärmningsplatser med tävlingsställningar samt viktuppsättningar á:

- 200 kg / ställning för bänkprens inkl. två stycken uppsättningar av 0.5 kg respektive 0.25 kg-vikter (i gummi eller järn)

SSF tillhandahåller portabla moduler som vi använder under uppvärmning inför parabänkprens

Tillgång till magnesium

Tillräcklig belysning

Rengöringsutrustning ska finnas vid flaket och specificeras under sektionen för "Städning och rengöring"

VÄNTYTA LYFTARE

Arrangören ansvarar för att väntyten för tävlande lyftare/coacher följer följande specifikationer

En yta i direkt anslutning till tävlingsområdet, á minimum 1 kvm per lyftare. Ytan skall vara tillgänglig för rullstolsburna, alla dörröppningar ska vara breda nog att komma genom med rullstol och inga trösklar för höga att komma över (trösklar kan anpassas tillfälligt vid behov)

Tillräcklig belysning

Magnesium för lyftare

ÖVRIGA LOKALER/YTOR

Arrangören ansvarar för att följande övriga ytor finns tillgängliga och följer specifikationer

PUBLIKYTA

- Plats för minimum 80 personer i publiken. Publikområdet ska vara tillgängligt för personer i rullstol
- I direkt anslutning till tävlingsplattformen

INVÄGNINGSRUM

- Låsbart rum för invägning. Invägningsrummet måste vara möjligt att komma in i med rullstol (storlek dörröppning, trösklar) och rymma invägningsvåg för parabänkpress (1m x 1.2 m).
- Minst tre (3) eluttag alt ett (1) eluttag kombinerat med förgreningssladd
- Avskärmad yta för invägning
- Väntyta för lyftare och coacher i anslutning till invägningen, med rum för samtliga i invägningsgruppen

SSF tillhandahåller 1 st våg för parabänkpress och det kommer ej finnas testvåg utanför/i anslutning till invägningsrummet.

UTRUSTNINGSKONTROLL

- Utrustningskontroll för parabänkpress sker i samband med uppvärmning och ingen egen yta behövs för detta

STÄLLNINGSHÖJDER

- Yta för ställningshöjderna ska vara på en ställning av samma modell som tävlingsställningen samt med en 20kgs stång

DOMARRUM

- Låsbart domarrum som rymmer min 10 personer

OMKLÄDNINGSRUM

- Omklädningsrum för herr respektive dam
- Rummet ska vara rullstolsanpassat

BASTU

- Antingen i arena eller genom avtal med hotell

DOPINGKONTROLL

- Låsbart rum för dopingkontroll med stolar/bänk, bord, toalett och handfat.
- Rummet för dopingkontroll ska vara rullstolsanpassat

ÖVRIGT

- Minimum 4 toaletter i anslutning till/närheten av tävlingsområdet, med papper, tvål och vatten
- Samtliga lokaler skall vara väl skyltade/uppmärkta
- Samtliga ytor skall vara tillgänglig för rullstolsburna, alla dörröppningar ska vara breda nog att komma genom med rullstol och inga trösklar för höga att komma över (trösklar kan anpassas tillfälligt vid behov)
- Om arena/tävlingslokal har olika våningar skall det finnas hiss i lokalen

TEKNISK UTRUSTNING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande bord och stolar

VÄNTYTA:

- 1 x TV/skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för scoreboard till lyftare/coacher

TÄVLINGSOMRÅDE

- 1 x TV/skärm (24-32 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för klovare
- 1 x TV/skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång och tillhörande strömförsörjning för domarsignaler och lyftarinfo

SEKRETARIAT

- Strömförsörjning och trådbundet nätverk till sekretariat
- Trådlöst nätverk till domarenheter
- Ljudsystem inkl. Micsystem
- Enhet som kan spela musik

INVÄGNINGSRUM

- Trådlöst nätverk

UPPVÄRMNINGSLOKAL

- 1 x skärm (40-60 tum) med HDMI-ingång tillhörande strömförsörjning för scoreboard till lyftare/coacher
- Ljuförbindelser mellan tävlingsområde och uppvärmning

BORD OCH STOLAR

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande bord och stolar

VÄNTYTA:

- ~~14~~ 20 x stolar för lyftare (upp till 14 st styrkelyft, 20 st för bänkpress)
- 1 x bord att ställa skärm på

TÄVLINGSOMRÅDE

- 3 x stolar för domare
- 2 x stol för jury
- 1 x bord för jury

3 x mindre bord/pall för domare att lägga domarplatta/dricka på

UPPVÄRMNINGSOMRÅDE

- 12 x stolar/sittplatser för coacher/lyftare

SEKRETARIAT

- 4 x stolar för sekretariat
- 2 x bord för sekretariat
- 1 x prisbord

INVÄGNINGSRUM

- 2 x stolar
- 1 x bord

UTRUSTNINGSKONTROLL

- 2 x bord
- 2 x stolar

PUBLIK

- Stolar/sittplatser för minimum 80 personer

DOKUMENT

Arrangören ansvarar för att skriva ut följande dokument

- IPF Approved list (till utrustningskontroll)
- Invägningslappar (Lyftarkort vikt/höjd, finns att ladda ner på hemsidan)
- Eventuella matbiljetter till domare/funktionärer
- Domar- och funktionärsschema till sekretariatet

STÄDNING & RENGÖRING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla följande

RENGÖRING FÖR TÄVLINGSFLAKET

- 1 x dammsugare
- 1 x desinfekterande sprit (snabbtorkande)
- 1 x trasa
- 1 x svabb med vatten
- 50 x engångshandskar

RENGÖRING FÖR UPPVÄRMNING

- 1 x desinfekterande sprit (snabbtorkande)
- 1 x trasa
- 1 x svabb med vatten

ÖVRIG RENGÖRNING/STÄD

- Min 5 större papperskorgar
- Min 3 större pantkorgar

KONTORS- OCH FÖRBURKNINGSMATERIAL

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

KONTORSMATERIAL

- Min fjorton (14) bläckpennor
- 1 x måttband (till utrustningskontroll)
- 1 x sax (till utrustningskontroll)
- 1 x tejp (ej transparent) (till utrustningskontroll)
- 3 x vävtejp (silvertejp) till sekretariatet

MAGNESIUM

- 2 magnesiumställ med tillhörande magnesium (1 för uppvärmning, 1 för väntyta)

ÖVRIGT

- Engångsband för coacher och lyftare. En färg per invägning (exempelvis <https://jmband.se/products/papperarmband-utan-tryck-i-lager>.)

MEDALJER OCH PRISER

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Beställa minnesplakett till samtliga deltagare.

SSF står för och beställer medaljer guld, silver, brons samt vid senior SM "Bästa lyftare" -plaketter.

KIOSK & SERVERING

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Servering med möjlighet att köpa mat (ej endast fika) och dryck samt med möjlighet att sitta och äta.
- Minst 1 mål mat / dömande domare och dag (ej endast "kory & bröd" eller "smörgås")

ÖVRIGA ÅTAGANDEN

Arrangören ansvarar för att tillhandahålla

- Sammanställa och till kansliet skicka in storlekar för klovarkläder

Av SSF utsedd SM-arrangör förbinder sig att ansvara för att ovanstående angivna punkter uppfylls.

I det fall arrangören brister i SSFs krav kan föreningen nekas framtida arrangemang och bötfällas med högst 10.000kr.

Vid förlust eller oaktsamt handhavande av material som tillhandahålls av SSF äger SSF rätt att fakturera nypriskostnaden för de samma.

Avtalet signeras digitalt via Hogia när arrangörskapet är tilldelat arrangören.

För Svenska Styrkelyftförbundet

För Arrangören

Svenska Styrkelyftförbundet

Karlskatan 28

703 41 Örebro

kansli@styrkelyft.se

010-450 71 70