



# Checklista för arrangör vid tävling

Denna checklista ska ses som en vägledning vid serietävling eller mindre.

## Före tävling

- För tävling utanför kalenderfönstren ska sanktion sökas hos SSF.
- Tävlingsorganisation.
- Boka lokal med möjlighet till ombyte.
- Kommer det långväga gäster kan det behövas boendialternativ.
- Skicka/Synliggör information/inbjudan för tävlingen till ev. tilltänkta föreningar/SDF i god tid före. Informera om möjligheten till förtäring under tävlingen.
- Stäm av med SDF om eventuella startavgifter.
- Beräkna invägnings- och starttider i samråd domare.
- Beställning av eventuella deltagarplaketter. Alltid roligt för deltagare att få något minne, om än litet.
- Informera distriktets antidopingansvarig samt [rapport@antidoping.se](mailto:rapport@antidoping.se) om tävlingen i god tid. Blankett att sända till antidoping.se finns på SSFs hemsida under Antidoping.

## Funktionärer

- Tävlingsledare (förslagvis en av domarna alt. ansvarig i föreningen).
- Domare, minst 3st. Kontakta SDFs domaransvarig. Domarkostnaderna finns ofta bestämt inom SDFet.
- Passare/Klovare. Viktigt för säkerheten att dessa är vana att passa tunga lyft. 3-5st beroende på stångens vikt.
- Speaker.

- Sekreterare. Att skriva sekretariat och ev. starkort.
- Ev. servering.

## Invägningsrum

- Möjlighet till köbildning utanför
- Invägningsvåg
- Bord och stol
- Penna
- Tävlingsprotokoll och/eller ev. starkort
- Deltagarförteckning
- Viktändringslappar (vid mindre tävlingar kan lyftaren säga sin nästa vikt)

**Utrustningskontroll.** Stäm av detta med ansvarig domare vad som ev. behövs. Behovet kan också variera beroende på klassisk eller utrustat.

- Möjlighet till köbildning
- Måttband
- Sax
- Penna
- Lista på godkänd utrustning (IPF approved list)
- Deltagarförteckning
- 1st bord och stol • Blankett:

*Utrustningskontroll*

## Uppvärmningsrum

- Tillräckligt antal SL-ställningar och vikter
- Magnesium
- Papperskorgar
- Stolar/Bänkar
- Förbandslåda inkl. plåster, sårspit och kylpåse/spray

## Rum för dopingkontroll (låsbar dörr)

- Toalett
- Bord och minst tre stolar



- Miniräknare
- Penna
- Tävlingsprotokoll (dator eller papper)
- Ev. startkort.

## Tävlingsplatsen

- Uppmärkt tävlingsplats alt. podie
- Ställning inkl. bänk och safetyrack
- Vikter
- Skivstång
- Skivstångshäv för marklyft
- Stångborste
- Klovschema
- Namnlista med ställningshöjder Observera att samtliga lyftare ska mäta in sina ställningshöjder (knäböj, bänkpress) i samband med invägningstid.
- Stolar/bänkar för lyftare att sitta på
- 3 Stolar för domare (bedömningsplatserna)
- Domarsystem och/eller 3 vita och 3 röda "flaggor".
- Magnesium.
- Golvmopp och Trasa (med fördel även dammsugare).
- Resultattavla (med fördel, men inget krav)
- Tillgång till vatten, att kunna fylla på deltagarnas vattenflaskor.

## Efter tävlingen

- Skicka tävlingsprotokoll till SSFs kansli och kopiera till ev. deltagande föreningar.
- Föreningarna rapporterar sina egna lyftares resultaten i Databasen.
- Undanplockning och städning.
- Utvärdering

## Sekretariat

- Bord och stolar
- Speakeranläggning
- Ev. koefficienttabell