

# **Instruktion: Powerlifting Live**

Version 04

*Uppdaterad: 2024-04-12*



# Innehåll

.....	1
<b>Revideringar sedan senaste versionen: .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Introduktion.....</b>	<b>5</b>
1.1 Bakgrund .....	5
1.2 Följa tävlingen hemifrån.....	5
<b>2. Kom igång med Powerlifting Live .....</b>	<b>6</b>
2.1 Skapa en användare .....	6
2.2 Säkerställ tekniken .....	6
<b>3. Förberedelser inför tävlingen .....</b>	<b>7</b>
3.1 Skapa en tävling.....	7
3.2 Bjud in en användare att administrera tävlingen.....	7
3.3 Populera tävlingen.....	8
3.4 Skapa invägning.....	8
3.5 Skapa grupper .....	9
3.6 Skapa föreningar .....	9
3.7 Skapa lyftare – manuell hantering.....	9
3.8 Skapa lyftare – Import av nomineringslistor.....	10
3.9 Tilldela lottnummer.....	13
3.10 Kontrollera inställningar.....	14
3.11 Skriv ut dokument.....	14
3.12 Kontrollera tidsinställningar.....	15
<b>4. Invägning .....</b>	<b>16</b>
4.1 Addera kroppsvikt, ställningshöjder och ingångsvikter .....	16
4.2 Skriv ut startordning.....	17
<b>5. Sätt upp domarenheter.....</b>	<b>18</b>
<b>6. Vyer på skärmar.....</b>	<b>19</b>
6.1 Vy för sekretariatet.....	19
6.2 Vy för klovare.....	20

Hemsida:	<a href="https://www.styrkelyft.se">https://www.styrkelyft.se</a>
Telefon:	010-4507170
Epost:	<a href="mailto:kansli@styrkelyft.se">kansli@styrkelyft.se</a>
Adress:	Karlsgatan 28, 703 41 Örebro



6.3 Vy för domare.....	21
6.4 Vy för publik.....	21
6.5 Vy för lyftare.....	21
6.6 Flera vyer på en skärm ("Speakervyn").....	22
6.7 Vyer på SM, DM och Landsdelsmästerskap.....	23
6.8 Rekommenderade vyer på Serietävlingar.....	25
<b>7. Genomför tävlingen.....</b>	<b>28</b>
7.1 Godkänn/underkänn lyft.....	28
7.2 Ange nästa vikt.....	28
7.3 Starta klockan (1 min).....	29
7.4 Starta klockan: Anpassad tid.....	29
7.5 Ändra ställningshöjder under tävlingens gång.....	30
7.6 Avstå ett lyft.....	31
7.7 Ändra grupp och disciplin.....	31
7.8 Omförsök sist i rundan.....	32
7.9 Omförsök mitt i en runda/direkt efter sig själv.....	34
7.10 Ändra redan givet domslut.....	34
7.11 Ändra tredje marklyft.....	35
<b>8. Specialfall.....</b>	<b>36</b>
8.1 Tävling på poäng.....	36
8.2 Lagtävlingar.....	36
8.3 Rekordförsök (SM-tävlingar).....	36
8.3.1 Automatisk flash av rekord.....	37
8.3.2 Manuell flash av rekord.....	37
<b>9. Parabänktävlingar.....</b>	<b>38</b>
9.1 Sätt upp och förbered en parabänktävling.....	38
9.2 Genomför parabänktävling.....	38
9.2.1 Färg på domslut.....	38
9.2.2 Automatisk timer efter runda 1 och 2.....	39
9.2.3 2 minuter för att påbörja lyft.....	39
9.2.4 Omvänd lyftordning efter lottnummer.....	39
9.2.5 Höjningsförslag med hela kilogram inkl. varning.....	39
9.2.6 Ranking om två lyftare lyfter samma vikt.....	40
9.2.7 Fjärde lyft för rekordförsök.....	40



9.2.8	Total lift ranking.....	40
<b>10.</b>	<b>Efter tävlingen.....</b>	<b>41</b>
10.1	Prisutdelning och resultatlistor.....	41
10.2	Skapa och skriv ut protokoll.....	41
10.3	Ta bort en tävling.....	42

## **Revideringar sedan senaste versionen:**

- Mindre buggfixar
- Funktionalitet för automatisk flash avr ekordförsök (SM-tävlingar)
- Adderat funktionalitet för att förhindra otillåtna försök i tredje marken (styrkelyftstävling) samt tredje bänken (bänkpresstävling)
- Adderat funktionalitet för klovarvy med visuella viktplattor



## 1. Introduktion

I detta kapitel ges en kort introduktion och bakgrund till systemet, samt hur ni går till väga för att låta publik följa tävlingen på distans.

**OBS:** Manualen uppdateras kontinuerligt i samband med att funktionalitet förfinas. Säkerställ att du har den senaste versionen på [www.styrkelyft.se](http://www.styrkelyft.se)

Om du hittar buggar, har inspel på funktionalitet eller förtydliganden i manualen, kontakta Cecilia på [cecilia.cederblad@styrkelyft.se](mailto:cecilia.cederblad@styrkelyft.se)

### 1.1 Bakgrund

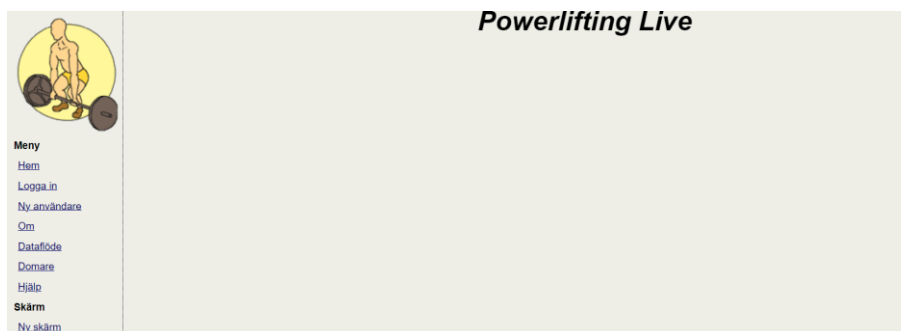
Powerlifting Live är det system som används av Svenska Styrkelyftförbundet för att hantera funktionalitet kopplat till tävlingsadministration.

Svenska Styrkelyftförbundet bekostar licens för samtliga av landets anslutna föreningar, det är alltså ingen kostnad för föreningarna att använda systemet.

Systemet nås via länken: <https://se.powerliftinglive.com/index.php>

En kortare introduktionsfilm samt filmdemo av en mindre tävling (på engelska) kan hittas här:

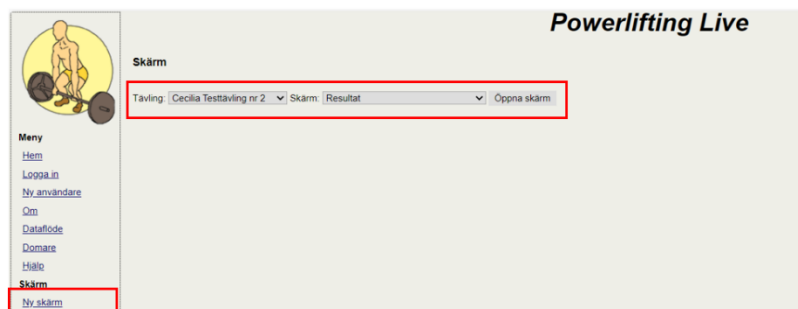
<https://se.powerliftinglive.com/help.php>



### 1.2 Följa tävlingen hemifrån

Eftersom Powerlifting Live är webbaserat kan publik följa tävlingen hemifrån.

Genom att gå in på <https://se.powerliftinglive.com/help.php> och klicka på "Ny skärm" besökaren upp följande vy. Välj aktuell tävling i drop-down menyn, samt vyn "Resultat" och klicka på "Öppna skärm". Det går även bra att kommunicera URL:en för att nå resultatvyn direkt.



## 2. Kom igång med Powerlifting Live

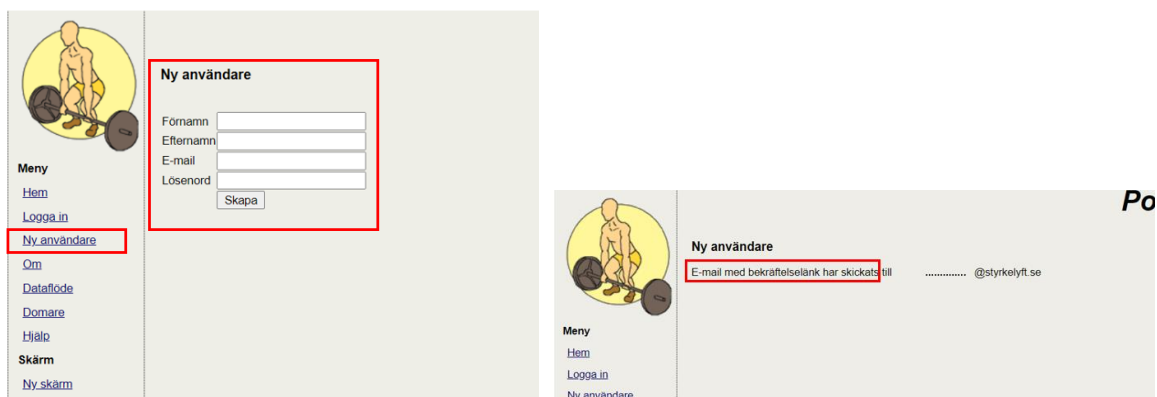
Innan ni börjar använda systemet behöver ni dels skapa en användare samt säkerställa att de tekniska förutsättningarna finns på plats.

### 2.1 Skapa en användare

För att kunna sätta upp och administrera en tävling i Powerlifting Live krävs att man skapar en användare. För att undvika ett stort antal användare och/eller överbelastningsattacker på systemet behöver nya användare godkännas av SSF. Se därför till att skapa en användare i god tid före tävlingen (minst 1 vecka före tävlingen går av stapeln) om det är första gången du använder systemet.

Gå till hemsidan: <https://se.powerliftinglive.com/index.php>

Klicka på "Ny användare", fyll i dina uppgifter och klicka på "Skapa".



Du får då ett bekräftelsemail från [noreply@powerliftinglive.com](mailto:noreply@powerliftinglive.com). Klicka på länken för att bekräfta registrering. Du kommer då till log-in sidan, ange ditt lösenord. **OBS: Du kommer inte kunna logga in än, men din inloggning via länken i mailet tar din användare vidare till "aktiveringssteget".**

Efter att du bekräftat din registrering via länken behöver din användare aktiveras av admin. Du får ett mail från [noreply@powerliftinglive.com](mailto:noreply@powerliftinglive.com) med meddelandet "Din användare har aktiverats" när din användare har aktiverats. Nu kan du logga in med dina angivna uppgifter.

### 2.2 Säkerställ tekniken

Powerlifting Live är ett webbaserat system, vilket innebär att ni behöver ha tillgång till följande teknik för att kunna köra systemet:

- **Internetanslutning**, antingen via wi-fi, internetdelning, fast uttag eller annan teknisk lösning
- **Minst 1 dator** (2 st datorer krävs vid två eller fler invägningar)
- **3 x Surfplattor eller telefoner** (OBS: Gäller endast om ni önskar använda den inbyggda domarfunktionaliteten) som är anslutna till internet.
- **Externa skärmar med tillhörande kablar** (3 st är rekommenderat för serietävling, se Kap 6)

När ni sedan har skapat en användare kan ni komma åt era tävlingar från alla datorer som är inloggade på er användare och är anslutna till internet. Det finns alltså inget behov att använda t.ex. USB-stickor för att föra över information mellan enheter utan detta sker automatiskt så länge man är inloggad på samma användare alternativt att båda användaren har åtkomst till samma tävling (se 3.2 Bjud in en användare att administrera tävlingen).

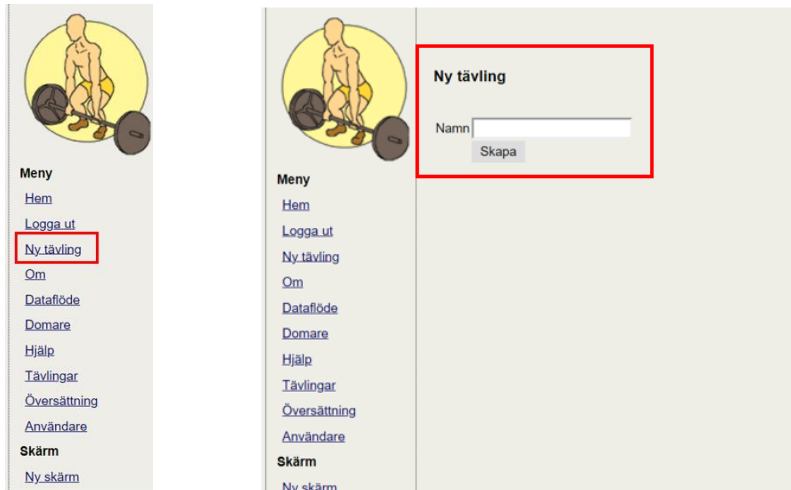
### 3. Förberedelser inför tävlingen

**OBS:** När ni kör en tävling, säkerställ att ni alltid har en manuell back-up-lösning med papper och penna, t.ex. startkort och manuell protokollföring.

#### 3.1 Skapa en tävling

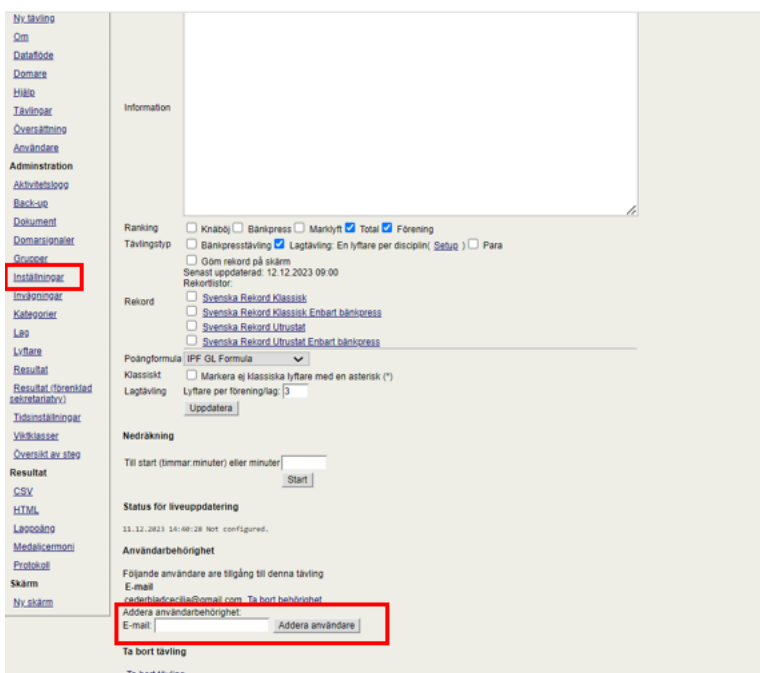
För att sätta upp en ny tävling, logga in på din användare och klicka sedan på "Ny tävling" och namnge tävlingen och tryck på "Skapa". Nu är din tävling skapad och det är dags att populera den.

Du ser samtliga av dina tävlingar om du klickar på "Hem" i menyn.



#### 3.2 Bjud in en användare att administrera tävlingen

Det är möjligt att bjuda in andra användare till att administrera tävlingen. För att göra detta går ni tillväga på följande sätt. I inloggat läge, gå till "Inställningar", skrolla ner till "Addera användarbehörighet" och skriv in den mailadress som ska få access till tävlingen. Detta bör också göras i god tid innan tävlingen.





### 3.3 Populera tävlingen

Tävlingen uppsatt och det är dags att fylla i information. Detta steg kan förberedas innan tävlingsdagen.

I menyn, gå till "Översikt av steg".

**Wizard**

**Före**

Steg	Status	Detaljer
1. Skapa invägning	✘	
2. Skapa grupper	✘	
3. Skapa förening (behövs ej om nomineringslistor importeras)	✘	
4. Skapa lyftare	✘	
5. Dra lottnummer	✘	0 lyftare saknar lottnummer
6. Kontrollera inställningar		
7. Skriv ut dokument		
8. Kontrollera tidsinställningar		

**Före invägning**

Steg	Status	Detaljer
9. Addera kroppsvekt och ingångsvikter	✘	0 lyftare saknar ingångsvikt
10. Addera rackhöjder	✘	0 lyftare saknar rackhöjd
11. Sätt upp enheter för domare		

**Efter**

Steg	Status	Detaljer
12. Skriv ut resultat		
13. Skicka in protokoll		

**Meny**

- Hem
- Logga ut
- Ny tävling
- Om
- Dataflöde
- Domare
- Hjälp
- Tävlingar
- Oversättning
- Användare
- Administration
  - Aktivitetslogg
  - Back-up
  - Dokument
  - Domarsignaler
  - Grupper
  - Inställningar
  - Invägningar
  - Kategorier
  - Lag
  - Lyftare
  - Resultat
  - Resultat (förenklad sekretariatny)
  - Tidsinställningar
  - Viktclasser
  - Översikt av steg**

### 3.4 Skapa invägning

Klicka på Steg 1 "Skapa invägning", fyll i datum och tid för när invägningen ska starta genom att dra i knapparna för "hour" och "minute", tryck sedan på "Skapa". Om tävlingen ska ha flera invägningar, gör om samma steg tills du har adderat samtliga invägningar.

**Invägningar**

Ny

Tid: Skapa

December 2023

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Inge

Time: 00:00

Hour:

Minute:


Now Done





### 3.5 Skapa grupper


Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 2: Skapa grupper. Välj hur många grupper som ska tävla per invägning.



### 3.6 Skapa föreningar

**OBS:** Detta steg behöver inte göras om du importerar nomineringslistor, se "3.8 Skapa lyftare – Import av nomineringslistor"

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 3: Skapa förening. Fyll i de föreningar som ska tävla.

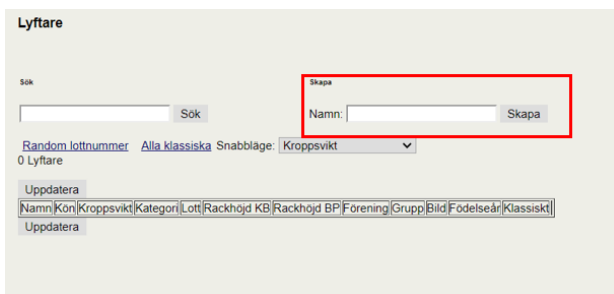


### 3.7 Skapa lyftare – manuell hantering

Det finns två sätt att addera lyftare: Manuell hantering eller import av nomineringslistor. I denna sektion beskrivs manuell hantering, import av nomineringslistor beskrivs i 3.8.

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 4: Skapa lyftare.

Fyll i lyftarens för- och efternamn. Klicka på Skapa.



Fyll sedan i de markerade fält. **OBS:** I nästa steg kan du ge lyftarna randomiserade lottnummer med hjälp av programmet.



Upprepa dessa två steg tills du har adderat samtliga lyftare.

**Ändra - Gunnar Gunnarsson**

Namn: Gunnar Gunnarsson

Nominated weight class:

Viktclass:

Klassiskt:

Diskvalificerad:

Kön: Herr

Kategori:

Rekordkategori: Samma som kategori

Grupp:

Förening:

Licens:

Lott: 0

Födelseår:

Höjd Knäböj:

Höjd Bänkpress:

Kroppsvikt: 0.00

Försök: KB:  BP:  ML:

### 3.8 Skapa lyftare – Import av nomineringslistor

Det är också möjligt att importera nomineringslistor (från en CSV fil) i stället för att addera lyftare manuellt. På så sätt kan du importera samtliga lyftare på samma gång istället för att addera dem en i taget.

**OBS:** För att göra detta måste du ha skapat grupper innan, se "3.5 Skapa grupper".

För att importera din nomineringslista, gå till "Lyftare" och klicka sedan på "CSV import"

**Lyftare**

Sök:   Skapa: Namn:

Random lottnummer:  **CSV Import** Alla klassiska Snabbläge:

0 Lyftare

Namn	Kön	Kroppsvikt	Kategori	Lott	Stallningshöjd	KB	Stallningshöjd	BP	Förening	Grupp	Bid	Födelseår	Klassiskt
------	-----	------------	----------	------	----------------	----	----------------	----	----------	-------	-----	-----------	-----------

**Meny**

- [Hem](#)
- [Logga ut](#)
- [Ny tävling](#)
- [Om](#)
- [Dataflöde](#)
- [Domare](#)
- [Hjälp](#)
- [Tävlingar](#)
- [Översättning](#)
- [Användare](#)
- Administration**
- [Aktivitetslogg](#)
- [Back-up](#)
- [Dokument](#)
- [Domarsignaler](#)
- [Grupper](#)
- [Inställningar](#)
- [Invägningar](#)
- [Kategorier](#)
- [Lag](#)
- Lyftare**

**OBS:** Om tävlingen är en SM-tävling behöver du efter import säkerställa att lyftare har rätt rekordkategori (ex Junior om de är juniorer som tävlar i en seniortävling), annars sker inte flash av rekord korrekt.



Du kommer då till följande sida där du kan importera din fil. Det är viktigt att filen du importerar är av CSV-typ och att den följer rätt format. Se exempel och instruktioner för hur du går till väga nedan. Det finns även en CSV-exempelfil som du kan utgå från på **Förbundets hemsida**, både för SL/BP-tävlingar och Parabänktävlingar.



Po

### Lyftare - Importera CSV

CSV format:

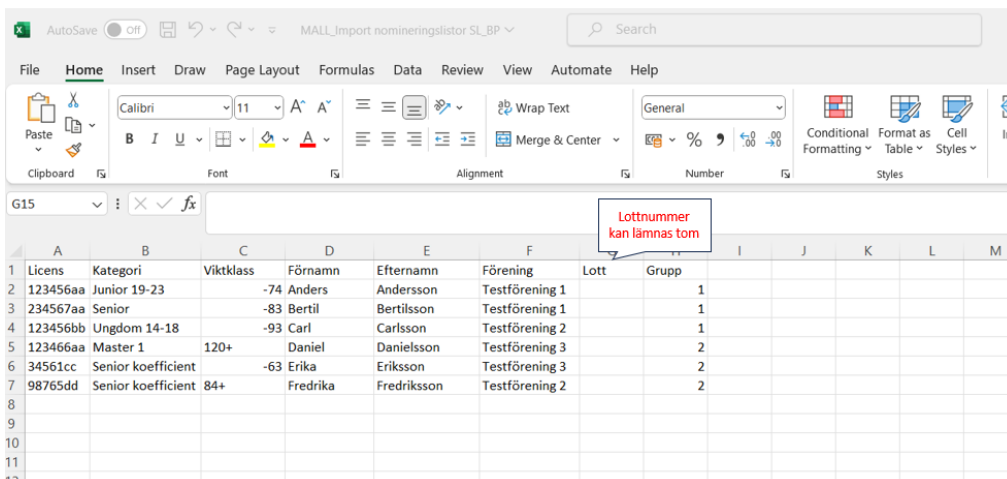
Licens	Kategori	Viktclass	Förnamn	Efternamn	Förening	Lott	Grupp
123	Ungdom 14-18	57	Firstname	Lastname	Team 1	7	1
124	Junior 19-23	69	Firstname	Lastname	Team 1	8	1
125	Senior	84+	Firstname	Lastname	Team 1	9	1

CSV file:  
 Ingen fil har valts

De kategorier och viktklasser (för Styrkelyft och Bänkprens) är följande. Om din fil inte stämmer överens med detta kommer du få fel vid import. När du importerar din fil går det att använda både "Namn" eller "Förkortning" för ålderskategorier.

Kategorier				Viktklasser			
Namn	Förkortning	Rekordkategori	Scoring	Namn	Gräns	Kön	Kategorier
Ungdom 14-18	U2	Ungdom 14-18	Viktclass, kg	-	0.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Junior 19-23	JR	Junior 19-23	Viktclass, kg	43	43.00	Dam	1,2 <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Senior	S	Senior	Viktclass, kg	47	47.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 1	M1	Master 1	Viktclass, kg	52	52.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 2	M2	Master 2	Viktclass, kg	57	57.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 3	M3	Master 3	Viktclass, kg	63	63.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 4	M4	Master 4	Viktclass, kg	69	69.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Ungdom 11-13	U1	Ungdom 11-13	Viktclass, kg	76	76.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Ungdom koeficient	UK	Ungdom koeficient	Poäng	84	84.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Junior koeficient	JK	Junior koeficient	Poäng	84+	500.00	Dam	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Senior koeficient	SK	Senior koeficient	Poäng	-	0.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 1 koeficient	K1	Master 1 koeficient	Poäng	53	53.00	Herr	1,2 <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 2 koeficient	K2	Master 2 koeficient	Poäng	59	59.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 3 koeficient	K3	Master 3 koeficient	Poäng	66	66.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
Master 4 koeficient	K4	Master 4 koeficient	Poäng	74	74.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
				83	83.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
				93	93.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
				105	105.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
				120	120.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>
				120+	500.00	Herr	Alla <a href="#">Andra</a> <a href="#">Ta bort</a>

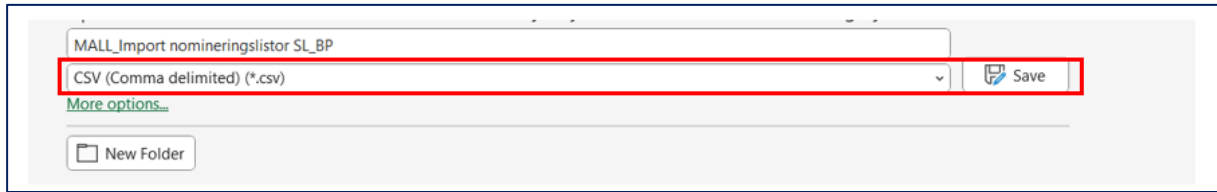
**Exempel på fil att importera:** Nedan finner du ett exempel på hur en CSV-fil ser ut för SL/BP respektive Parabänk.



Licens	Kategori	Viktclass	Förnamn	Efternamn	Förening	Lott	Grupp
123456aa	Junior 19-23	-74	Anders	Andersson	Testförening 1		1
234567aa	Senior	-83	Bertil	Bertilsson	Testförening 1		1
123456bb	Ungdom 14-18	-93	Carl	Carlsson	Testförening 2		1
123466aa	Master 1	120+	Daniel	Danielsson	Testförening 3		2
34561cc	Senior koeficient	-63	Erika	Eriksson	Testförening 3		2
98765dd	Senior koeficient	84+	Fredrika	Fredriksson	Testförening 2		2



När du sparar den, välj "Spara som.." CSV



När du skapat din fil, gå tillbaka till Powerlifting Live, klicka på "Välj fil" och sedan på "Ladda upp"



Om importen var lyckad så dyker en lista upp med de lyftare som har importerats



Om filen innehöll fel kommer de fält som var fel markeras i rött, se nedan. I detta exempel så finns inte viktclass -77, och Junior ska byta namn till Junior 19-23.





När du har importerat lyftarna kan du markera alla lyftare som klassiska genom att klicka på "Alla klassiska"

**Lyftare**

Sök  Sök Skapa Namn:  Skapa

[Random lottnummer](#) [CSV Import](#) **Alla klassiska** Snabbläge: Kroppsvikt

14 Lyftare

Filtera:  
Grupp:  Grupp 01 Grupp 02  
Sortera efter: Grupp

Spara

	Namn	Lott	Licens	Kön	Nominerad viktclass	Kroppsvikt	Kategori	Ställn KB
<a href="#">Andra</a>	Erik Hartman	9	34561cc	H	93	90.80	Senior	15

### 3.9 Tilldela lottnummer

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på "Steg: 5 Dra lottnummer". Klicka på "Random lottnummer" för att generera randomiserade lottnummer.

**Lyftare**

Sök  Sök Skapa Namn:  Skapa

**Random lottnummer** [Alla klassiska](#) Snabbläge: Kroppsvikt

5 Lyftare

Uppdatera

Namn	Kön	Kroppsvikt	Kategori	Lott	Rackhöjd KB	Rackhöjd BP	Förening	Grupp	Bild	Födelseår	Klassiskt
<a href="#">Lyftare_Test2</a>	D	0.00	Master 1	10			<a href="#">Sundbybergs TK</a>	Grupp 01		1985	
<a href="#">Fornamn Efternamn</a>	H	0.00	Senior	2			<a href="#">Linköpings AK</a>	Grupp 01		1996	X
<a href="#">Test Lyftare1</a>	D	0.00	Junior 19-23	5			<a href="#">Vaxjö AK</a>	Grupp 02		2002	X

Uppdatera



### 3.10 Kontrollera inställningar

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 6: Kontrollera inställningar. Fyll i Ranking, tävlingstyp, poängformula och Klassiskt.

**Inställningar**

ID: 1119  
Namn: Testtävling nr 2  
Förkortning: Endast bokstäver eller siffror

Information

**Ranking**  
 Knäböj  Bänkpress  Marklyft  Total  Förening

**Tävlingstyp**  
 Bänkpresstävling  Lagtävling: En lyftare per disciplin( [Setup](#) )  Para  
 Göm rekord på skärm  
Senast uppdaterad: 04.12.2023 11:00

**Rekord**  
Rekordlistor:  
 Svenska Rekord Klassisk  
 Svenska Rekord Klassisk Enbart bänkpress  
 Svenska Rekord Utrustat  
 Svenska Rekord Utrustat Enbart bänkpress

**Poängformula**  
IPF GL Formula

**Klassiskt**  
 Markera ej klassiska lyftare med en asterisk (\*)

**Lagtävling**  
Lyftare per förening/lag: 4  
Uppdatera

**Nedräkning**  
Till start (timmar:minuter) eller minuter: \_\_\_\_\_  
Start

### 3.11 Skriv ut dokument

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 7: Skriv ut dokument. Du kan nu välja att skriva ut ett eller flera dokument enligt nedan bild. Innan invägning bör du skriva ut Utrustningskontroll och Startkort. Resterande dokument skrivs ut efter att invägningen är genomförd.

**Dokument**

Meny  
[Hem](#)  
[Logga ut](#)  
[Ny tävling](#)  
[Om](#)  
[Dataflöde](#)  
[Domare](#)  
[Hjälp](#)  
[Tävlingar](#)  
[Översättning](#)  
[Användare](#)

Typ:  
Invägningar  
Invägningar  
Utrustningskontroll 09:00:00  
Rackhöjder  
Startordning 09:00:00  
Startkort 13:00:00  
Startkort Bänkpress  
Klassiska lyftare  
Skapa dokument



### 3.12 Kontrollera tidsinställningar

Gå tillbaka till "Översikt av steg" och klicka på Steg 8: Kontrollera tidsinställningar. I detta steg kan du reglera tidsinställningarna. Vi rekommenderar 60 sek/lyft (knäböj, bänkpress och marklyft). De rekommenderade tidsinställningarna är förinställda, så inget behöver ändras. När tidsinställningarna är inställda ges också estimat för start och sluttid för respektive grupp och moment.

Tidsinställningar								
Sekunder per lyft		Knäböj	<input type="text" value="60"/>					
		Bänkpress	<input type="text" value="60"/>					
		Marklyft	<input type="text" value="60"/>					
Antal minuters paus mellan discipliner		<input type="text" value="10"/>						
		<input type="button" value="Uppdatera"/>						
Tidsinställningar								
08.12.2023 09:00		Start	Slut	Faktiska/beräknade*	Faktiska/beräknade*	Sekunder per lyft	Återstående lyft	Skillnad
Knäböj								
Grupp 01	11:00	11:18		11:01*	11:07*	60 sekunder*	6	-11 min
Grupp 02	11:18	11:36		11:07*	11:10*	60 sekunder*	3	-26 min
10 min Paus								
Bänkpress								
Grupp 01	11:46	12:04		11:20*	11:26*	60 sekunder*	6	-38 min
Grupp 02	12:04	12:22		11:26*	11:29*	60 sekunder*	3	-53 min
10 min Paus								
Marklyft								
Grupp 01	12:32	12:50		11:39*	11:45*	60 sekunder*	6	-65 min
Grupp 02	12:50	13:08		11:45*	11:48*	60 sekunder*	3	-80 min
08.12.2023 13:00								
		Start	Slut	Start	Slut			
Knäböj								
Grupp 03	15:00	15:18		15:00*	15:00*	60 sekunder*	0	-18 min
20 min Paus								
Bänkpress								
Grupp 03	15:38	15:56		15:20*	15:20*	60 sekunder*	0	-36 min
20 min Paus								
Marklyft								
Grupp 03	16:16	16:34		15:40*	15:40*	60 sekunder*	0	-54 min



## 4. Invägning

I detta steg går vi igenom invägningmomentet för tävlingen.

### 4.1 Addera kroppsvikt, ställningshöjder och ingångsvikter

I menyn, gå till "Översikt av steg", klicka sedan på Steg 9: Addera kroppsvikt och ingångsvikter.

**Wizard**

**Före**

Steg	Status	Detaljer
1. Skapa invägning	✗	
2. Skapa grupper	✗	
3. Skapa forening (behövs ej om nomineringslistor importerats)	✗	
4. Skapa lyftare	✗	
5. Dra lottnummer	✗	0 lyftare saknar lottnummer
6. Kontrollera inställningar		
7. Skriv ut dokument		
8. Kontrollera tidsinställningar		

**Före invägning**

**Efter invägning**

Steg	Status	Detaljer
9. Addera kroppsvikt och ingångsvikter	✗	0 lyftare saknar ingångsvikt
10. Addera rackhöjder	✗	0 lyftare saknar rackhöjd
11. Sätt upp enheter för domare		

**Efter**

Steg	Status	Detaljer
12. Skriv ut resultat		
13. Skicka in protokoll		

**Meny**

- Home
- Logga ut
- Ny tävling
- Om
- Dataflöde
- Domare
- Hjälp
- Tävlingar
- Översättning
- Användare
- Administration
- Aktivitetslogg
- Back-up
- Dokument
- Domarsgränser
- Grupper
- Inställningar
- Invägningar
- Kategorier
- Lag
- Lyftare
- Resultat
- Resultat (förenklad sekretariatv)
- Tidsinställningar
- Viktclasser
- Översikt av steg**

Om du har flera grupper som ska vägas in för tävlingen kan du i vyn för "Lyftare" filtrera på grupp för att enklare kunna hitta den lyftare som ska vägas in. Markera de grupper du vill se och klicka på "Uppdatera".

**Powerlifting Live**  
2023-04-14 15:45  
Bilskåp

**Lyftare**

Sök:  Skapa

Skapa:  Skapa

Random lottnummer CSV Import Alla klassiska Snabbbläge Kroppsvikt

108 Lyftare

Filtera: Grupp 01, Grupp 02, Grupp 03, Grupp 04

Sortera efter: Grupp

Spåra	Namn	Lott	Licens	Kon	Nominerad i klass	Kroppsvikt	Kategori	Ställningshöjd KB	Ställningshöjd BP	KB1	BP1	ML1	Förening	Grupp	Födelseår	Klassiskt
Ändra	Elen B. Åkesson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Nässjö AMK	Grupp 01		X
Ändra	Elin Sörman Paulsson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	IKSU	Grupp 01		X
Ändra	Frída Wittberg	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Kungälv's Atletklubb	Grupp 01		X
Ändra	Julia Johansson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Uppsala TK	Grupp 01		X
Ändra	Livia Blomqvist	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Borlänge AK	Grupp 01		X
Ändra	Martida Vimar	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Sundbybergs TK	Grupp 01		X
Ändra	Nova Svanberg	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Luleå AK	Grupp 01		X





Hitta sedan den lyftare som ska vägas in antingen genom att skrolla i vyn eller söka på lyftaren i fältet "Sök". När du hittat lyftaren fyller du sedan i följande fält: Kroppsvikt, Ställningshöjder, KB1, BP1, ML1 (ingångsvikter). **Glöm inte klicka på "Spara"**

Namn	Lott	Licens	Kön	Nominerad viktclass	Kroppsvikt	Kategori	Ställningshöjd KB	Ställningshöjd BP	KB1	BP1	ML1	Förening	Grupp	Födelseår	Klassiskt
Ändra Ellen B. Åkesson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Nässjö AMK	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Elsa Sörman Paulsson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	IKSU	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Frida Wittberg	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Kungälv's Atletklubb	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Julia Johansson	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Upsala TK	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Livia Blomkvist	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Borlänge AK	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Matilda Vilmar	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Sundbybergs TK	Grupp 01		X Ja bort
Ändra Nova Svanberg	0		D	69	0.00	Senior			0.0	0.0	0.0	Luleå AK	Grupp 01		X Ja bort

Se exempel nedan för exempel på hur du fyller i om en lyftare ska ha infällt rack i knäböj (t.ex. 11/in för höjd 11, båda infälda eller 18/h.in för höjd 18 och höger infälda) samt höjder och avlyft i bänkpress (t.ex. 10/8 för höjd 10, safetyrack 8, inget avlyft eller 5/7/A för höjd 5, safetyrack 7 och avlyft).

Namn	Lott	Licens	Kön	Nominerad viktclass	Kroppsvikt	Kategori	Ställningshöjd KB	Ställningshöjd BP	KB1
Ändra Ellen B. Åkesson	0	9	D	69	0.00	Senior	10	5/7/A	0.0
Ändra Elsa Sörman Paulsson	0	8	D	69	0.00	Senior	11/in	10/8	0.0
Ändra Frida Wittberg	0	8	D	69	0.00	Senior	18/h.in	12/5/A	0.0

## 4.2 Skriv ut startordning

I menyn, gå till "Dokument". Välj typ "Startordning" och markera de grupper som vägt in genom att hålla in Ctrl + klicka på de grupperna. Klicka sedan på "Skapa dokument" för att få fram en PDF-fil för startordning (samtliga lyft). Dessa listor kan sättas upp i tävlingslokalen, t.ex. vid uppvärmningsytan.

**Dokument**

Typ: Startordning

Grupper: Håll in Ctrl för att välja flera

- Grupp 01 (2023-12-08 09:00:00)
- Grupp 02 (2023-12-08 09:00:00)
- Grupp 03 (2023-12-08 13:00:00)

Skapa dokument

## 5. Sätt upp domarenheter

Detta moment är frivilligt. Det går även bra att använda ett externt domarsystem och låta sekretariatet fylla i domslut under tävlingens gång.

Genom att sätta upp och konfigurera domarnas enheter så registreras domarnas domslut direkt i systemet och kan även visas för lyftare och publik på en separat skärm, vilket gör att inget externt domarsystem behövs. **OBS:** Säkerställ att ni alltid har back-up i form av röda/vita flaggor.

Be domarna på deras enheter (telefon eller surfplatta) att gå till: <https://se.powerliftinglive.com> och sedan klicka på "Domare" i menyn. Domarna behöver inte vara inloggade. Be dem välja rätt tävling i drop-down-menyn samt vilken position de ska sitta på.



Domarna får då upp följande. Nu behöver förfrågan godkännas av en inloggad användare som har åtkomst till tävlingen.



I menyn, gå till "Domarsignaler" och godkänn sedan förfrågan från domarna. Om du inte ser förfrågan, uppdatera sidan genom att klicka på F5 eller annat kortkommando lämpat för ditt operativsystem.



När förfrågan är godkänd kan domarna ge domslut direkt i sin enhet.



## 6. Vyer på skärmar

Powerlifting Live låter dig välja vilka vyer du vill visa på respektive skärm. I detta avsnitt går vi igenom vår rekommenderade uppsättning, men det går såklart bra att anpassa utifrån era preferenser och förutsättningar. Ni väljer vyer genom att i menyn gå till "Ny skärm" (obs, långt ner i menyn!), välj din tävling samt aktuell vy i drop-down menyn.

### 6.1 Vy för sekretariatet

I menyn till vänster, gå "Resultat" (Obs: gå ej via 'Ny skärm'). Här kommer sekretariatet kunna administrera tävlingen och addera nästa försök under tävlingens gång.

Resultat

Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Marklyft Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>69 Senior</b>															
1.	Elsa Sörman Paulsson *	15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	460 471.22 460 471.22 1.
2.	Matilda Vilmar *	19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	97.5	105.0	105.0	160.0	165.0	0.0	Ändra	442.5 447.63 442.5 447.63 2.
3.	Nova Svanberg *	16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	412.5 418.36 412.5 418.36 4.
4.	Hilma Westerberg *	17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	90.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5 432.72 415 440.69 3.
5.	Ronja Fredriksson *	18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	90.0	92.5	95.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5 411.37 410 413.90 5.
6.	Vilma Lejonberg *	20	67.65	Broddetorps GOIF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	405 412.69 405 412.69 6.

Ronja Fredriksson  
155.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

Rapportera försök

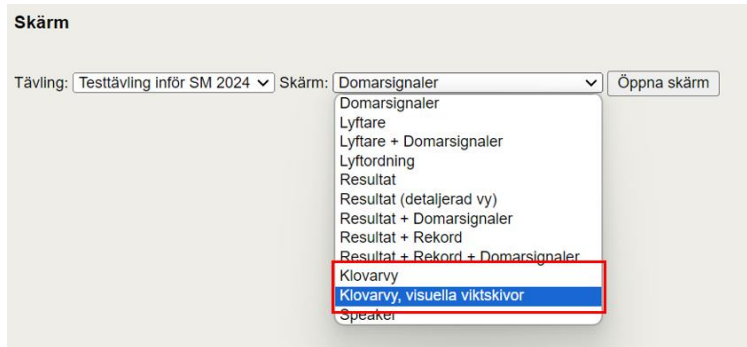
45 187.5 Nova Svanberg  
47 192.5 Elsa Sörman Paulsson  
49 192.5 Vilma Lejonberg



## 6.2 Vy för klovare

För klovarvyn finns två val, antingen med siffror eller visuella viktskivor.

I menyn, gå till Ny skärm, välj din tävling och alternativet "Klovarvy" eller "Klovarvy, visuella viktskivor" och klicka på "Öppna skärm".



Klovarna kommer nu kunna se vad som ska klovras för nuvarande lyftare samt nästa lyftare. Dra denna vyn till skärmen avsedd för klovarna

Klovarvy:

<b>Lukas Lindgren</b>	Höjd:
<b>150.0 kg</b>	<b>9/7</b>
2x25 + 10 + 2.5 + Lås	
<b>Ulf Corneliusson</b>	Höjd:
<b>160.0 kg</b>	<b>7/7</b>
2x25 + 15 + 2.5 + Lås	

Klovarvy, visuella viktskivor:

<b>Yulong Li</b>	Höjd:
<b>195.0 kg</b>	<b>12/6</b>
	
<b>Gustav Hedlund</b>	Höjd:
<b>215.0 kg</b>	<b>12/8</b>
	



### 6.3 Vy för domare

I menyn, gå till Ny skärm, välj din tävling och alternativet "Domarsignaler" och klicka på "Öppna skärm". Dra den vyn till skärmen avsedd för att visa domslut. Denna skärm kommer vara tom tills tävlingen drar igång och sedan kommer nedan vy visas för respektive lyftare.



### 6.4 Vy för publik

I menyn, gå till Ny skärm, välj din tävling och alternativet "Resultat (detaljerad vy)" och klicka på "Öppna skärm". Dra den vyn till skärmen avsedd för publiken. Publiken kommer nu kunna följa tävlingen.

Nästa lyftare: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos				
<b>63 Junior 19-23</b>													
1. Ida-Therese Lindeberg*	9	58.95	Täby AK Dam	147.5	85.0	162.5	175.0	190.0	407.5	93.26	407.5	93.26	1.
<b>69 Junior 19-23</b>													
1. Amanda Fors*	19	67.85	Linköpings AK Dam	152.5	100.0	160.0	170.0	177.5	422.5	88.36	422.5	88.36	1.
3. Cornelia Himerson*	21	68.65	Göteborg KK Dam	120.0	82.5	157.5	165.0	172.5	367.5	76.35	367.5	76.35	3.
<b>76 Junior 19-23</b>													
1. Noomi Kiessling*	10	74.15	Linköpings AK Dam	150.0	67.5	155.0	162.5	167.5	385	76.81	385	76.81	1.
<b>84 Junior 19-23</b>													
1. Emma Sautén*	28	78.65	Örebro KK Dam	150.0	95.0	172.5	182.5	182.5	427.5	82.98	427.5	82.98	1.
<b>69 Senior</b>													
2. Cecilia Cederblad*	6	67.95	Suadbybergs TK Dam	112.5	87.5	152.5	162.5	170.0	370	77.32	370	77.32	2.
3. Lisa Fredriksson*	11	65.45	Göteborg KK Dam	120.0	70.0	155.0	165.0	167.5	355	75.84	355	75.84	3.
<b>84 Senior</b>													
1. Ellinor Svensson*	5	83.65	Täby AK Dam	185.0	92.5	180.0	190.0	202.5	480	90.80	480	90.80	1.
2. Sofia Kollenhag*	16	82.85	Örebro KK Dam	187.5	87.5	175.0	190.0	200.0	465	88.30	465	88.30	2.
3. Ebba Lindgren*	25	82.30	Suadbybergs TK Dam	150.0	92.5	155.0	165.0	180.0	407.5	77.59	407.5	77.59	3.

Nästa grupp: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

### 6.5 Vy för lyftare

I menyn, gå till Ny skärm och välj din tävling. Om du endast vill visa lyftordningen, välj alternativet "Lyftordning" och klicka på "Öppna skärm".

Grupp 01 (2 Lyftare).	
Omgång 1.	
6 lyft återstår!.	
1. Förnamn Efternamn*	90.0 kg
2. Lyftare Test2	150.0 kg



Om du vill att lyftarna ska kunna se resultat samt nästa lyftare, välj alternativet "Resultat" (rekommenderas för DM och uppåt) och klicka på "Öppna skärm". Här kan lyftarna se lyftordningen högst upp i vyn samt hur de ligger till. Nästa grupp kan se ordningen längst ner på skärmen i denna vy.

Nästa lyftare: 1. Förnamn Efternamn\* 90.0 kg | 2. Lyftare Test2 150.0 kg |

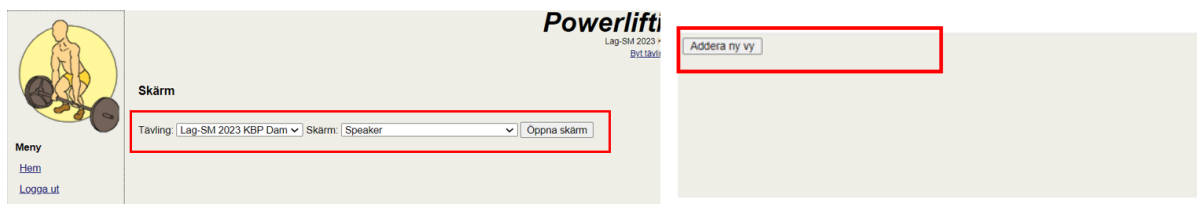
Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>									
- Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	90.0	140.0	0	0.00	380 429.51 1.
<b>93 Senior</b>									
- Förnamn Efternamn*	4	85.60	Linköpings AK	90.0	65.0	150.0	0	0.00	305 199.99 1.

Nästa grupp: 1. Test Lyftare1\* 240.0 kg |

## 6.6 Flera vyer på en skärm ("Speakervyn")

Det är möjligt att kombinera flera vyer för en skärm. Detta är ett bra alternativ om ni har ont om skärmar.

I menyn, gå till Ny skärm (obs, långt ner i menyn!). Välj din tävling samt Skärm "Speaker" och klicka på "Öppna skärm". I den nya fliken, klicka på "Addera ny vy".



Nu kan du välja vilka vyer som du vill ska synas.

- Du kan addera fler genom att klicka på "Addera ny vy" fler gånger.
- Välj vilken vy du vill visa i drop-downmenyn för respektive vy
- Ta bort en vy genom att klicka på X (Krysset) i högra hörnet
- Zooma ut/in genom att klicka på +/- (plus/minusstecknet) i högra hörnet
- Ändra storlek genom att "dra i kanten" av vyn
- Flytta omkring vyerna genom att klicka och dra i dem

Resultat	Kroppsvikt	Lott	Knäböj	Bänkpress	Marklyft	Total	Poäng	Prognos
69 Senior koeficient								
1. Hilma Westerberg	64.25	25	0.0 0.0 0.0	97.5 102.5 107.5	0.0 0.0 0.0	107.5 kg	88.7452275	107.5 kg 88.7452275 1.
2. Micaela Odling	75.30	6	0.0 0.0 0.0	105.0 110.0 115.0	0.0 0.0 0.0	115 kg	88.609225	115 kg 88.609225 2.
3. Julia Johansson	68.20	18	0.0 0.0 0.0	85.0 90.0 95.0	0.0 0.0 0.0	95 kg	76.149815	95 kg 76.149815 3.
4. Jenny Karlsson	56.95	19	0.0 0.0 0.0	80.0 85.0 90.0	0.0 0.0 0.0	85 kg	75.63997	85 kg 75.63997 4.
5. Ida-Therese Lindeberg	58.75	27	0.0 0.0 0.0	80.0 85.0 87.5	0.0 0.0 0.0	85 kg	74.027435	85 kg 74.027435 6.
6. Jessica Ehrsson	80.85	23	0.0 0.0 0.0	92.5 97.5 102.5	0.0 0.0 0.0	97.5 kg	73.4772675	97.5 kg 73.4772675 7.
7. Stella Albery Larsson	65.80	20	0.0 0.0 0.0	82.5 90.0 97.5	0.0 0.0 0.0	90 kg	73.38843	90 kg 73.38843 8.
8. Sofia Johansson	62.55	22	0.0 0.0 0.0	80.0 82.5 85.0	0.0 0.0 0.0	82.5 kg	69.1218	82.5 kg 69.1218 10.
16. Katarina Beremark	103.35	17	0.0 0.0 0.0	82.5 87.5 92.5	0.0 0.0 0.0	87.5 kg	62.9271125	87.5 kg 62.9271125 18.
19. Suzanne Janzi	56.90	24	0.0 0.0 0.0	62.5 65.0 67.5	0.0 0.0 0.0	67.5 kg	60.1050375	67.5 kg 60.1050375 21.

Lagtävling: [dropdown]

Lyftarinfo: Poäng 297.52

Lyftordning: 88.6092

Domarsgrader: 76.1498

Ranking nuvarande lyftare - Disciplin: 68.7353

Ranking nuvarande lyftare - Total: 64.0198

Ranking Kvinnor Senior koeficient Knäböj: 294.4

Ranking Kvinnor Senior koeficient Bänkpress: 88.7452

Ranking Kvinnor Senior koeficient Marklyft: 74.0274

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (57 kg) Knäböj: 68.9304

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (57 kg) Bänkpress: 62.6922

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (57 kg) Marklyft: 286.74

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (63 kg) Knäböj: 74.8694

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (63 kg) Bänkpress: 73.4773

Ranking KG Kvinnor Senior koeficient (63 kg) Marklyft: 69.2741

Sofia Johansson: 69.1218 Sofia Johansson 69.1218

4. Göteborg KK: 282.05 4. Göteborg KK 282.05



## 6.7 Vyer på SM, DM och Landsdelsmästerskap

På SM-tävlingar ska följande skärmar användas. Det är även rekommenderat att samma vyer används på andra mästerskapstävlingar (DM och Landsdelsmästerskap)

### 6.7.1 Sekretariat:

I menyn till vänster, gå **"Resultat"** (Obs: gå ej via 'Ny skärm'). Här kommer sekretariatet kunna administrera tävlingen och addera nästa försök under tävlingens gång.

**Resultat**

Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Marklyft Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total	Poäng	Prognos
<b>69 Senior</b>																
1.	Elsa Sörman Paulsson *	15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	460	471.22 460 471.22 1.
2.	Matilda Vilmar *	19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	97.5	105.0	105.0	160.0	165.0	0.0	Ändra	442.5	447.63 442.5 447.63 2.
3.	Nova Svanberg *	16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	412.5	418.36 412.5 418.36 4.
4.	Hilma Westerberg *	17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	90.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5	432.72 415 440.69 3.
5.	Ronja Fredriksson *	18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	90.0	92.5	95.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5	411.37 410 413.90 5.
6.	Vilma Lejonberg *	20	67.65	Broddeborps GOIF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	405	412.69 405 412.69 6.

Ronja Fredriksson  
155.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

**Rapportera försök**

45 187.5 Nova Svanberg  
47 192.5 Elsa Sörman Paulsson  
49 192.5 Vilma Lejonberg

**6.7.2 Bakom Flaket (För väntande lyftare):** För väntande lyftare (bakom podiet), använd speakervyn och kombinera vyn för "lyftordning + resultat".

Addera ny vy

Lyftordning

1.	Lukas Lindgren	Sundbybergs TK	150.0 kg	+ - X
2.	Ulf Corneliusson	Göteborg KK	160.0 kg	
3.	Joacim Johansson	Vedums AIS	175.0 kg	

Resultat

83	Senior	koefficient	Kroppsvikt	Lott	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Total	Poäng	Prognos
1.	Emil Lundgren	74.20	6	0.0	0.0	0.0	180.0	190.0	190.0	0.0 0.0 0.0 190 kg 101.18184 190 kg 101.18184 1.
2.	Carl Johansson	77.55	10	0.0	0.0	0.0	175.0	182.5	187.5	0.0 0.0 0.0 187.5 kg 97.552875 187.5 kg 97.552875 2.
3.	Anders Henriksson	112.45	12	0.0	0.0	0.0	210.0	215.0	222.5	0.0 0.0 0.0 222.5 kg 96.5732325 222.5 kg 96.5732325 3.
4.	Jack Söderberg	93.40	24	0.0	0.0	0.0	185.0	195.0	200.0	0.0 0.0 0.0 195 kg 92.32158 195 kg 92.32158 4.
5.	Alexander Karlsson	105.25	13	0.0	0.0	0.0	205.0	210.0	210.0	0.0 0.0 0.0 205 kg 91.69117 205 kg 91.69117 5.
6.	Carl Öberg	76.65	23	0.0	0.0	0.0	162.5	170.0	175.0	0.0 0.0 0.0 175 kg 91.60865 175 kg 91.60865 6.
7.	Kenneth Ekborg	94.00	20	0.0	0.0	0.0	180.0	187.5	190.0	0.0 0.0 0.0 187.5 kg 88.4934375 187.5 kg 88.4934375 7.
8.	Philip Larsson	84.30	11	0.0	0.0	0.0	165.0	175.0	177.5	0.0 0.0 0.0 177.5 kg 88.4519775 177.5 kg 88.4519775 8.
9.	Mattias Johansson	122.60	15	0.0	0.0	0.0	190.0	200.0	207.5	0.0 0.0 0.0 207.5 kg 86.74579 207.5 kg 86.74579 9.
11.	Thomas Edvinsson	94.30	8	0.0	0.0	0.0	170.0	175.0	180.0	0.0 0.0 0.0 180 kg 84.82176 180 kg 84.82176 11.



**6.7.3 Mot publik:** För den vy som är värd mot publiken, använd vyn "Resultat + rekord". Denna vy visar automatisk flash av rekord.

Nästa lyftare: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos				
<b>63 Junior 19-23</b>													
1. Ida-Therese Lindeberg*	9	58.95	Täby AK Dam	147.5	85.0	162.5	175.0	190.0	407.5	93.26	407.5	93.26	1.
<b>69 Junior 19-23</b>													
1. Amanda Fors*	19	67.85	Linköpings AK Dam	152.5	100.0	160.0	170.0	177.5	422.5	88.36	422.5	88.36	1.
3. Cornelia Hinnerson*	21	68.65	Göteborg KK Dam	120.0	82.5	157.5	165.0	172.5	367.5	76.35	367.5	76.35	3.
<b>76 Junior 19-23</b>													
1. Noomi Kiessling*	10	74.15	Linköpings AK Dam	150.0	67.5	155.0	162.5	167.5	385	76.81	385	76.81	1.
<b>84 Junior 19-23</b>													
1. Emma Sändén*	28	78.65	Örebro KK Dam	150.0	95.0	172.5	182.5	182.5	427.5	82.98	427.5	82.98	1.
<b>69 Senior</b>													
2. Cecilia Cederblad*	6	67.95	Sundbybergs TK Dam	112.5	87.5	152.5	162.5	170.0	370	77.32	370	77.32	2.
3. Lisa Fredriksson*	11	65.45	Göteborg KK Dam	120.0	70.0	155.0	165.0	162.5	355	75.84	355	75.84	3.
<b>84 Senior</b>													
1. Ellinor Svensson*	5	83.65	Täby AK Dam	185.0	92.5	180.0	190.0	202.5	480	90.80	480	90.80	1.
2. Sofia Kollenhag*	16	82.85	Örebro KK Dam	187.5	87.5	175.0	190.0	200.0	465	88.30	465	88.30	2.
3. Ebba Lindgren*	25	82.30	Sundbybergs TK Dam	150.0	92.5	155.0	165.0	180.0	407.5	77.59	407.5	77.59	3.

Nästa grupp: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

### 6.7.4 Klovare:

För klovaryn finns två val, antingen med siffror eller visuella viktplattor.

I menyn, gå till Ny skärm, välj din tävling och alternativet "Klovary" eller "Klovary, visuella viktskivor" och klicka på "Öppna skärm".

Klovorna kommer nu kunna se vad som ska klovras för nuvarande lyftare samt nästa lyftare. Dra denna vyn till skärmen avsedd för klovorna

Klovary:

**Lukas Lindgren** Höjd: **9/7**

**150.0 kg**

2x25 + 10 + 2.5 + Lås

---

**Ulf Corneliusson** Höjd: **7/7**


**160.0 kg**

2x25 + 15 + 2.5 + Lås

Klovary, visuella viktskivor:

**Yulong Li** Höjd: **12/6**


**195.0 kg**



---

**Gustav Hedlund** Höjd: **12/8**

**215.0 kg**







6.7.5 Domslut: Om programmets inbyggda domarsystem används, visa vyn "Lyftare + domarsignaler" på den skärm som ska visa domslut (riktad mot publik, domare, jury)

# Lukas Lindgren



## 150.0 kg

→ 21.

Knäbuj: **0 kg**    Bänkpresa: **0 kg**    Marklyft: **0 kg**    Omgång:

6.7.6 Uppvärmning: På uppvärmningen, använd vyn "Resultat".

Nästa lyftare: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos				
<b>63 Junior 19-23</b>													
1. Ida-Therese Lindeberg*	9	58.95	Täby AK Dam	147.5	85.0	162.5	175.0	496.5	407.5	93.26	407.5	93.26	1.
<b>69 Junior 19-23</b>													
1. Amanda Fors*	19	67.85	Linköpings AK Dam	152.5	100.0	160.0	170.0	482.5	422.5	88.36	422.5	88.36	1.
3. Cornelia Himmerson*	21	68.65	Göteborg KK Dam	120.0	82.5	157.5	165.0	465.0	367.5	76.35	367.5	76.35	3.
<b>76 Junior 19-23</b>													
1. Noomi Kiessling*	10	74.15	Linköpings AK Dam	150.0	67.5	155.0	162.5	472.5	385	76.81	385	76.81	1.
<b>84 Junior 19-23</b>													
1. Emma Sandén*	28	78.65	Örebro KK Dam	150.0	95.0	172.5	182.5	499.5	427.5	82.98	427.5	82.98	1.
<b>69 Senior</b>													
2. Cecilia Cederblad*	6	67.95	Sundbybergs TK Dam	112.5	87.5	152.5	162.5	412.5	370	77.32	370	77.32	2.
3. Lisa Fredriksson*	11	65.45	Göteborg KK Dam	120.0	70.0	155.0	165.0	450.0	355	75.84	355	75.84	3.
<b>84 Senior</b>													
1. Ellinor Svensson*	5	83.65	Täby AK Dam	185.0	92.5	180.0	190.0	557.5	480	90.80	480	90.80	1.
2. Sofia Kollenhag*	16	82.85	Örebro KK Dam	187.5	87.5	175.0	190.0	540.0	465	88.30	465	88.30	2.
3. Ebba Lindgren*	25	82.30	Sundbybergs TK Dam	150.0	92.5	155.0	165.0	462.5	407.5	77.59	407.5	77.59	3.

Nästa grupp: 1. Tuva Hoffman\* 120.0 kg | 2. Ines Kataoka\* 130.0 kg | 3. Sofia Nilsson\* 142.5 kg | 4. Jessica Ehrsson\* 150.0 kg | 5. Ellen Svensson\* 180.0 kg |

## 6.8 Rekommenderade vyer på Serietävlingar

Nedan finns ni en rekommendation på vyer för serietävlingar. Om ni har fler/färre antal skärmar anpassar ni er uppsättning och val av vyer efter detta.

### 6.8.1 Sekretariat:

I menyn till vänster, gå "Resultat" (Obs: gå ej via 'Ny skärm'). Här kommer sekretariatet kunna administrera tävlingen och addera nästa försök under tävlingens gång.

### Resultat

Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) | Starta klockan | Återställ nedräkning | Nuvarande disciplin: Marklyft | Nedräkning: | Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total	Poäng	Prognos			
<b>69 Senior</b>																			
1.	Elsa Sörman Paulsson	* 15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	460	471.22	460	471.22	
2.	Mallida Vilmar	*	19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	87.5	105.0	105.0	180.0	165.0	0.0	Ändra	442.5	447.63	442.5	447.63
3.	Nova Svanberg	*	16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	412.5	418.36	412.5	418.36
4.	Hilma Westerberg	*	17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	80.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5	432.72	415	440.69
5.	Ronja Fredriksson	*	18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	80.0	82.5	85.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5	411.37	410	413.90
6.	Viima Lejonberg	*	20	67.65	Broddeborps GOLF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	405	412.69	405	412.69

Ronja Fredriksson  
155.0 kg  
Godkänt lyft | Ej godkänt

### Rapportera försök

45 187.5 Nova Svanberg  
47 192.5 Elsa Sörman Paulsson  
49 192.5 Viima Lejonberg



6.8.2 Bakom Flaket (För väntande lyftare): För väntande lyftare (bakom podiet), använd speakervyn och kombinera vyn för "lyftordning + resultat".

Lyftordning													+-X	
1.	Lukas Lindgren	Sundbybergs TK	150.0 kg											
2.	Ulf Corneliusson	Göteborg KK	160.0 kg											
3.	Joacim Johansson	Vedums AIS	175.0 kg											

Resultat													+-X		
83	Senior	koefficient	Kroppsvikt	Lott	Knäböj	Bänkprens	Marklyft	Total	Poäng	Prognos					
1.	Emil Lindgren	74.20	6	0.0	0.0	0.0	180.0	190.0	190.0	0.0	0.0	0.0	190 kg	101.18184	1. 101.18184
2.	Carl Johansson	77.55	10	0.0	0.0	0.0	175.0	182.5	187.5	0.0	0.0	0.0	187.5 kg	97.552875	2. 97.552875
3.	Anders Henriksson	112.45	12	0.0	0.0	0.0	210.0	215.0	222.5	0.0	0.0	0.0	222.5 kg	96.5732325	3. 96.5732325
4.	Jack Söderberg	93.40	24	0.0	0.0	0.0	185.0	195.0	200.0	0.0	0.0	0.0	195 kg	92.32158	4. 92.32158
5.	Alexander Karlsson	105.25	13	0.0	0.0	0.0	205.0	210.0	210.0	0.0	0.0	0.0	205 kg	91.69117	5. 91.69117
6.	Carl Öberg	76.65	23	0.0	0.0	0.0	162.5	170.0	175.0	0.0	0.0	0.0	175 kg	91.60865	6. 91.60865
7.	Kenneth Ekborg	94.00	20	0.0	0.0	0.0	180.0	187.5	190.0	0.0	0.0	0.0	187.5 kg	88.4934375	7. 88.4934375
8.	Philip Larsson	84.30	11	0.0	0.0	0.0	165.0	175.0	177.5	0.0	0.0	0.0	177.5 kg	88.4519775	8. 88.4519775
9.	Mattias Johansson	122.60	15	0.0	0.0	0.0	190.0	200.0	207.5	0.0	0.0	0.0	207.5 kg	86.74579	9. 86.74579
11.	Thomas Edvinsson	94.30	8	0.0	0.0	0.0	170.0	175.0	180.0	0.0	0.0	0.0	180 kg	84.82176	11. 84.82176

### 6.8.3 Klovare:

För klovaryn finns två val, antingen med siffror eller visuella viktplattor.

I menyn, gå till Ny skärm, välj din tävling och alternativet "Klovary" eller "Klvoary, visuella viktskivor" och klicka på "Öppna skärm".

Klovorna kommer nu kunna se vad som ska klovras för nuvarande lyftare samt nästa lyftare. Dra denna vyn till skärmen avsedd för klovorna

Klovary:

<b>Lukas Lindgren</b>	Höjd:
<b>150.0 kg</b>	<b>9/7</b>
2x25 + 10 + 2.5 + Lås	
<b>Ulf Corneliusson</b>	Höjd:
<b>160.0 kg</b>	<b>7/7</b>
2x25 + 15 + 2.5 + Lås	

Klovary, visuella viktskivor:

<b>Yulong Li</b>	Höjd:
<b>195.0 kg</b>	<b>12/6</b>
<b>Gustav Hedlund</b>	Höjd:
<b>215.0 kg</b>	<b>12/8</b>



6.8.4 Domslut: Om programmets inbyggda domarsystem används, visa vyn "Lyftare + domarsignaler" på den skärm som ska visa domslut (riktad mot publik och domare)

**Lukas Lindgren** 

**150.0 kg**

→21.

Knäböj:	Bänkpress:	Marklyft:	Omgång:
<b>0 kg</b>	<b>0 kg</b>	<b>0 kg</b>	

## 7. Genomför tävlingen

Nu är det dags att köra tävlingen. I detta kapitel går vi igenom samtliga moment som sker under tävlingens gång.

I menyn, gå till: "Resultat" – här kommer sekretariatet kunna hantera administrationen under tävlingens gång.

### 7.1 Godkänn/underkänn lyft

Om ni inte använder den inbyggda domarfunktionaliteten, klicka på knappen "Godkänt lyft" alternativt "Ej godkänt".

**OBS:** Använd ej ctrl + +/- för att zooma i resultatvyn då detta kortkommando godkänner/underkänner lyft

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 380429.51 1.
<b>93 Senior</b>															
-	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	0.0	0.0	85.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 305199.99 1.

Förnamn Efternamn  
90.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

### 7.2 Ange nästa vikt

Efter att lyftaren har avslutat sitt lyft och fått domslut så har denna 60 sekunder på sig att lämna in sitt nästa försök. På skärmen kommer en sektion för att rapportera in lyftarens vikt dyka upp. Den räknar dels ner antal sekunder som lyftaren har på sig att lämna in sitt resultat samt ger förslag på en automatisk höjning (vid godkänt lyft).

Ange lyftarens nästa vikt i den markerade rutan och klicka på Enter. Det går även bra att lägga in vikten direkt i resultatvyn.

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 380429.51 1.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	0.0	0.0	85.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring 90	59.01 305199.99 1.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

**Rapportera försök**  
52 92.5 Förnamn Efternamn

### 7.3 Starta klockan (1 min)

När det är dags för nästa lyftare ska sekretariatet sätta klockan på 60 sek när speakern kommunicerat att "stången är klar".

Detta görs genom att klicka på "Starta klockan"

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) **Starta klockan** Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 380 429.511.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	95.0	0.0	65.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring 90	59.01 310203.271.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

Då kommer nedräkningen visas på skärmen. Nedräkningen visas även på flera vyer.

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) **Starta klockan (0:57)** Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 380 429.511.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	95.0	0.0	65.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring 90	59.01 310203.271.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

### 7.4 Starta klockan: Anpassad tid

Vid vissa tillfällen behöver man sätta en anpassad tid. Detta kan vara om det är t.ex. färre än 6 lyftare i en grupp (då det tillkommer en/flera tilläggsminuter), vid omförsök där lyftaren ska gå efter sig själv eller vid paus mellan grupper/moment.

Anpassad nedräkning görs i rutan **nedräkning**.

För hela minuter, skriv antal minuter (ej decimaler) och klicka på start.

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj **Nedräkning: 3** Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring 0	0.00 380 429.511.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	95.0	0.0	65.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring 90	59.01 310203.271.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt



För halva/delar minuter, använd punkt (ej komma). T.ex.: 3.5 motsvarar 3 min 30 sek.

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: 3.5 Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
63	Master 1														
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Andring 0	0.00 380429.511.
93	Senior														
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	95.0	0.0	65.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Andring 90	59.01 310203.271.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

## 7.5 Ändra ställningshöjder under tävlingens gång

Vid vissa tillfällen önskar lyftare korrigera sina ställningshöjder under tävlingens gång.

Högerklicka på den aktuella lyftaren och välj "Öppna länk i nytt fönster".

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: 3.5 Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
63	Master 1														
-	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	0.0	0.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Andring 0	0.00 380429.511.
93	Senior														
1.	Förnamn Efternamn *4	85.60		Linköpings AK	90.0	95.0	0.0	65.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Andring 90	59.01 310203.271.

Lyftare Test2  
150.0 kg  
Godkänt lyft

- Öppna länk i ny flik
- Öppna länk i nytt fönster
- Öppna länk i inkognitofönster
- Spara länk som...
- Kopiera länkadress
- Inspektera

Du får då upp lyftarvyn. Ändra ställningshöjder, klicka på "Uppdatera" och stäng sedan fliken.

**Ändra - Förnamn Efternamn**

Namn: Förnamn Efternamn

Viktclass: 93

Klassiskt:

Diskvalificerad:

Kön: Herr

Kategori: Senior

Rekordkategori: Samma som kategori

Grupp: Grupp 01

Förening: Linköpings AK

Licens: 990101cc

Lott: 4

Födelseår: 1996

Höjd Knäböj: 11/in

Höjd Bänkpress: 10/8

Kroppsvikt: 85.60

Försök: kp: 50.0 BP: 65.0 ML: 150.0

**Uppdatera**

Ta bort

**Personliga rekord:**  
Knäböj  
Bänkpress  
Marklyft  
Total





## 7.6 Avstå ett lyft

Vid vissa tillfällen meddelar en lyftare att de ska avstå ett lyft. När lyftaren har meddelat att de avstår ett lyft, klicka på knappen "Ändra":

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Bänkpress Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
1.	Lyftare_Test2	5	58.95	Sundbybergs_TK	150.0	160.0	165.0	90.0	90.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändra	250 282.58 390 440.82 1.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	4	85.60	Linköpings_AK	90.0	95.0	97.5	85.0	67.5	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändra	162.5 106.55 312.5 204.91 1.

Och välj sedan "Avstå" för det lyft det gäller. Klicka sedan på "Stäng"

**Förnamn Efternamn**  
**Linköpings AK**

Lyft	Vikt	Actions					
KB1	90.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
KB2	95.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
KB3	97.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
BP1	65.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
BP2	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
BP3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
ML1	150.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
ML2	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text
ML3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstå	Flash text

Stäng

## 7.7 Ändra grupp och disciplin

Efter genomgång omgång behöver ni ändra grupp eller disciplin för att få upp nästa omgång av lyftare.

För att byta grupp, klicka på drop-downmenyn och välj den grupp du vill byta till. **OBS: Glöm inte välja "Gör detta till den nuvarande gruppen" se bild 2.**

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
[Byt tävling](#)

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Knäböj Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
5			58.95	Sundbybergs_TK	150.0	160.0	165.0	90.0	0.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändring	160 180.85 390 440.82 1.
<b>93 Senior</b>															
1.	Förnamn Efternamn *4	4	85.60	Linköpings_AK	90.0	95.0	97.5	85.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändring	97.5 63.93 312.5 204.91 1.



**Powerlifting Live**  
Cecilias Paratävling  
Byt tävling

**Resultat**  
[Gör detta till den nuvarande gruppen](#) Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Meny Grupp 02 (3) Starta klockan (1:46) Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Bankpress Nedräkning: Start

För att ändra disciplin, välj drop-down-menyn för "Nuvarande disciplin" och välj den disciplin du vill byta till.

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Meny Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: **Knäböj** Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>															
1.	Lyftare_Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	160.0	165.0	95.0	95.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändra	160 180.85 390 440.82.1
<b>93 Senior</b>															
1.	Fornamn Efternamn *	4	85.60	Linköpings AK	90.0	95.0	97.5	85.0	0.0	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändra	97.5 63.93 312.5 204.91.1

## 7.8 Omförsök sist i rundan

Vid vissa tillfällen har lyftaren rätt till ett omförsök (ex. om klovarna tar stängen för tidigt) och ska lyfta sist i rundan. Ett omförsök godkänns av huvuddomaren och/eller juryn.

För att skapa ett omförsök där lyftaren ska lyfta sist i rundan, klicka på "Ändra" för den lyftare det gäller. I detta exempel ska Matilda få ett omförsök för Marklyft 2 och lyfta sist i rundan. Klicka på "Ändra".

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Marklyft Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>69 Senior</b>															
1.	Elsa Sörman Paulsson *	15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	450 460.98 460 471.22.1
2.	Matilda Vilmar *	19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	97.5	105.0	105.0	160.0	165.0	0.0	Ändra	442.5 447.63 447.5 452.69.2
3.	Hilma Westerberg *	17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	90.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5 432.72 415 440.69.3
4.	Ronja Fredriksson *	18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	90.0	92.5	95.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5 411.37 410 413.90.5
5.	Nova Svanberg *	16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	402.5 408.22 412.5 418.36.4
6.	Vilma Lejonberg *	20	67.65	Broddeborps GOIF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	395 402.50 405 412.69.6

Matilda Vilmar  
165.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt





Välj sedan "Omförsök i slutet av rundan" för det försök det gäller.

**Matilda Vilmar**  
**Sundbybergs TK**

Lyft	Vikt	Actions						
KB1	170.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
KB2	180.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
KB3	185.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
BP1	97.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
BP2	105.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
BP3	105.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
ML1	160.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
ML2	165.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text
ML3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Omförsök i slutet av rundan	Avstår	Flash text

Den lyftare som ska få ett omförsök markeras då med orange färg för det försök det gäller.

**Resultat**

Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Marklyft Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>69 Senior</b>															
1.	Elsa Sörman Paulsson	* 15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	450 460.98 460 471.22 1.
2.	Matilda Vilmar	* 19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	97.5	105.0	105.0	160.0	165.0	0.0	Ändra	442.5 447.63 442.5 447.63 2.
3.	Hilma Westerberg	* 17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	90.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5 432.72 415 440.69 3.
4.	Ronja Fredriksson	* 18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	90.0	92.5	95.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5 411.37 410 413.90 5.
5.	Nova Svanberg	* 16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	402.5 408.22 412.5 418.36 4.
6.	Vilma Lejonberg	* 20	67.65	Broddeborps GOIF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	395 402.50 405 412.69 6.

Nova Svanberg  
185.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

Fortsätt rundan som vanligt. När du kommer till slutet av rundan kommer systemet automatiskt välja omförsöket innan det går vidare till nästa runda.

**Resultat**

Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (6) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Marklyft Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
<b>69 Senior</b>															
1.	Elsa Sörman Paulsson	* 15	67.15	IKSU	160.0	170.0	180.0	85.0	90.0	92.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	460 471.22 460 471.22 1.
2.	Matilda Vilmar	* 19	68.35	Sundbybergs TK	170.0	180.0	185.0	97.5	105.0	105.0	160.0	165.0	0.0	Ändra	442.5 447.63 442.5 447.63 2.
3.	Nova Svanberg	* 16	68.10	Luleå AK	147.5	155.0	155.0	70.0	72.5	75.0	175.0	185.0	0.0	Ändra	412.5 418.36 412.5 418.36 4.
4.	Hilma Westerberg	* 17	63.95	Täby AK	140.0	150.0	152.5	90.0	100.0	102.5	150.0	152.5	160.0	Ändra	407.5 432.72 415 440.69 3.
5.	Ronja Fredriksson	* 18	68.55	Umeå Power	145.0	150.0	160.0	90.0	92.5	95.0	150.0	152.5	155.0	Ändra	407.5 411.37 410 413.90 5.
6.	Vilma Lejonberg	* 20	67.65	Broddeborps GOIF	135.0	140.0	145.0	65.0	70.0	72.5	180.0	190.0	0.0	Ändra	405 412.69 405 412.69 6.

Matilda Vilmar  
165.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

**Rapportera försök**



## 7.9 Omförsök mitt i en runda/direkt efter sig själv

Vid vissa tillfällen har lyftaren rätt till ett omförsök (ex. om klovarna tar stången för tidigt) och ska lyfta direkt efter sig själv (gäller t.ex. vid rekordförsök). Ett omförsök godkänns av huvuddomaren och/eller juryn.

Om lyftaren får ett omförsök mitt i en runda och ska lyfta direkt efter sig själv klicka på "Ändra".

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Bänkpress Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total	Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>																
1.	Lyftare_Test2	5	58.95	Sundbybergs_TK	150.0	160.0	165.0	90.0	90.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändra	250	282.58 390 440.82 1.
<b>93 Senior</b>																
1.	Förnamn Efternamn *4		85.60	Linköpings_AK	90.0	95.0	97.5	65.0	67.5	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändra	162.5	106.55 312.5 204.91 1.

Du får då upp följande vy. Klicka på "Nytt försök" och när stången är klovad och klar, starta klockan på 4 min.

**Förnamn Efternamn**  
Linköpings AK

Lyft	Vikt	Actions					
KB1	90.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB2	95.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB3	97.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP1	65.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP2	67.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML1	150.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML2	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text

Stäng

## 7.10 Ändra redan givet domslut

I vissa fall behöver ett redan givet domslut ändras. Detta kan vara på grund av att juryn har överklagat ett lyft eller att domare eller sekretariat har råkat klicka fel.

Välj aktuell lyftare och klicka på knappen "Ändra".

**Powerlifting Live**  
Cecilia Testtävling nr 2  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 01 (2) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Bänkpress Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total	Poäng	Prognos
<b>63 Master 1</b>																
1.	Lyftare_Test2	5	58.95	Sundbybergs_TK	150.0	160.0	165.0	90.0	90.0	0.0	140.0	0.0	0.0	Ändra	250	282.58 390 440.82 1.
<b>93 Senior</b>																
1.	Förnamn Efternamn *4		85.60	Linköpings_AK	90.0	95.0	97.5	65.0	67.5	0.0	150.0	0.0	0.0	Ändra	162.5	106.55 312.5 204.91 1.



Du får då upp följande vy. Klicka på godkänt/underkänt lyft för det försök som ändringen gäller och klicka sedan på "Stäng".

Förnamn Efternamn							
Linköpings AK							
Lyft	Vikt	Actions					
KB1	90.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB2	95.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB3	97.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP1	65.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP2	67.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML1	150.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML2	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML3	0.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text

Stäng

### 7.11 Ändra tredje marklyft

I tredje marken (eller bänken vid endast bänkpresstävling) äger lyftaren rätt att ändra sitt tredje marklyft två gånger. Var noga med att du får in en fysisk höjningslapp och spara denna för att kunna spåra eventuella ändringar.

När du får in en höjningslapp, klicka på "Ändra" för den aktuella lyftaren.

Resultat															
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / *). Flash text(f).															
Grupp 01 (2)		Starta klockan		Återställ nedräkning		Nuvarande disciplin: Marklyft		Nedräkning:		Start					
#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB1	KB2	KB3	BP1	BP2	BP3	ML1	ML2	ML3	Total Poäng	Prognos
63 Master 1															
1.	Lyftare Test2	5	58.95	Sundbybergs TK	150.0	160.0	165.0	90.0	90.0	92.5	140.0	142.5	145.0	Ändra	395 446.47 397.5 449.29 1.
93 Senior															
1.	Förnamn Efternamn * 4		85.60	Linköpings AK	90.0	95.0	97.5	65.0	67.5	67.5	150.0	152.5	155.0	Ändra	317.5 208.18 320 209.82 1.

Lyftare Test2  
145.0 kg  
Godkänt lyft Ej godkänt

Ändra vikten genom att ändra direkt i den vita rutan eller genom att klicka på "Ändra vikt"

Förnamn Efternamn							
Linköpings AK							
Lyft	Vikt	Actions					
KB1	90.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB2	95.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB3	97.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP1	65.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP2	67.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP3	67.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML1	150.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML2	152.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML3	155.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text

Stäng



## 8. Specialfall

I detta kapitel beskrivs situationer som skiljer sig från en standardtävling inom styrkelyft eller bänkpress.

### 8.1 Tävlning på poäng

I vissa fall finns det en eller flera klasser eller lyftare som ska tävla på poäng.

Dessa lyftare behöver du (när du skapar lyftaren) markera som "koefficientlyftare", vilket du gör i lyftarvyn i drop-downmenyn för "Kategori" alternativt när du importerar din CSV-fil. Välj det alternativ som passar den ålderskategori lyftaren ska tävla i. Fortsätt sedan med att sätta upp tävlingen som vanligt.

### 8.2 Lagtävlingar

*Detta steg är under utveckling och denna sektion kommer uppdateras efter att utveckling är färdigställd*

### 8.3 Rekordförsök (SM-tävlingar)

För att kunna använda funktionalitet för svenska rekord behöver du ha specifik behörighet för detta. Hör av dig till Cecilia Cederblad om du ska ha tillgång till denna funktionalitet.

I menyn, gå till Inställningar och kryssa för de rekord som ska kunna slås på tävlingen. Rekorden hämtas från [www.styrkelyft.se](http://www.styrkelyft.se) och du ser rekordlistor genom att klicka på varje område. Innan varje tävling, dubbelkolla att dessa stämmer.





Nu är tävlingen i gång och det är dags att slå ett rekord. Rekord flashas automatiskt, men det finns också möjlighet att aktiveras anpassad rekordtext manuellt.

### 8.3.1 Automatisk flash av rekord

Vid rekordförsök så flashas text automatiskt för de rekord som slås. I detta exempel försöker en lyftare på ett marklyftsrekord för Senior + Junior.

Nästa lyftare: 1. Vilma Lejonberg\* 208.0 kg | 2. Eric Lindblad\* 297.5 kg | 3. Lukas Segerberg\* 305.0 kg | 4. Yulong Li\* 315.0 kg | 5. Gustav Hedlund\* 330.0 kg |

Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos			
<b>09 Senior</b>												
1. Elia Söderström Paulsson*	15	67.14	IKSLU	130.0	90.0	130.0	350.0	460	96.75	360	96.75	I.
2. Matilda Svenska Rekord Klassisk			Sundbybergs TK	135.0	100.0	135.0	370.0	457.5	95.25	437.5	91.75	2.
3. Nova Söderberg*	16	68.00	Luleå AK	135.0	100.0	135.0	370.0	412.5	66.00	412.5	66.00	4.
4. Hilma Svenska Rekord Klassisk			Täby AK	135.0	150.0	152.5	437.5	407.5	89.31	407.5	89.31	5.
5. Rouja Fjellström*	18	68.75	Hässel Power	140.0	95.0	150.0	385.0	407.5	81.71	407.5	81.71	6.
6. Vilma Lejonberg*	20	67.65	Broddebergs GOLF	145.0	70.0	180.0	395.0	405	84.85	423	88.62	3.

Nästa grupp:

### 8.3.2 Manuell flash av rekord

I resultatvyn, använd kortkommandot genom att trycka på bokstaven "f" på tangentbordet eller klicka på rutan "ändra" för den aktuella lyftaren och välj sedan "Flash text"

Lyft	Vikt	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB1	170.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB2	180.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
KB3	187.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP1	90.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP2	95.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
BP3	100.0	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML1	172.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML2	182.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text
ML3	187.5	Ändra vikt	Godkänt lyft	Ej godkänt	Nytt försök	Avstår	Flash text

Du får då upp följande vy. Välj vilken kategori rekordet ska slås i och klicka på "Spara".

**Nova Thors**  
Örebro KK Dam

Flash text for KB3 147.5 kg

Fördelning: Svenskt rekord Ungdom

Custom: Sver

- Svenskt rekord
- Svenskt rekord Ungdom**
- Svenskt rekord Junior
- Svenskt rekord Master 1
- Svenskt rekord Master 2
- Svenskt rekord Master 3
- Svenskt rekord Master 4
- Nordiskt rekord
- Nordiskt rekord Ungdom
- Nordiskt rekord Junior
- Nordiskt rekord Master 1
- Nordiskt rekord Master 2
- Nordiskt rekord Master 3
- Nordiskt rekord Master 4

När det är lyftarens tur kommer det flasha en röd text med vald rekordkategori i följande vyer (som väljs via "Ny skärm" i menyn): Lyftare, Lyftare + Domare, Resultat, Resultat detaljerad vy, Resultat + Domarsignaler, Resultat + Rekord, Resultat + Rekord + Domarsignaler.

**Nova Thors**

**Svenskt rekord**

**147.5 kg Ungdom**

1. → 1.

Kalibr: 140.0 kg    Bänkbrev: 82.5 kg    Markhöj: 145.0 kg    Öngång: 3

Nästa lyftare: 1. Nova Thors\* 147.5 kg |

Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	KB	BP	ML	Total	Poäng	Prognos		
<b>57 Ungdom 14-18</b>											
1. Tea Larsson*	15	55.45	Linköpings AK Dam	122.5	130.0	132.5	385.0	85.05	355	85.05	I.
2. ...	20	56	Sundbybergs TK D	90.0	95.0	100.0	285.0	71.88	305	71.88	2.
<b>64 Ungdom 14-18</b>											
1. ...	17	62	Örebro KK Dam	140.0	147.5	147.5	435.0	67	636	67	I.
2. Ida Jansson*	17	62	Örebro KK Dam	140.0	147.5	147.5	435.0	67	636	67	I.
<b>84 Ungdom 14-18</b>											
1. Josephine Wallner*	24	86.30	Täby AK Dam	170.0	180.0	187.5	537.5	88.79	475	88.79	I.
<b>57 Junior 19-23</b>											
1. Sara Sundberg*	8	56.00	Örebro KK Dam	120.0	125.0	130.0	375.0	79.64	335	79.64	I.
<b>09 Junior 19-23</b>											
1. ...				131.0	121.0	135.0	387.0	89.31	412.5	89.31	2.
2. Hilma Westerberg*	22	64.05	Täby AK Dam	140.0	140.0	150.0	430.0	89.31	412.5	89.31	2.
<b>57 Senior</b>											
1. ...				152.5	123.0	185.0	460.5				



## 9. Parabänktävlingar

I detta kapitel beskrivs uppsättning och genomförande av en tävling i parabänkprens.

### 9.1 Sätt upp och förbered en parabänktävling

Skapa en användare och tävling enligt stegen beskrivna i kapitel 1 och 2.

Gå sedan till "Inställningar" i menyn och kryssa för "Parabänkprens" samt välj Poängformula "Parabänkprens". Klicka sedan på "Spara". Detta kommer automatiskt att anpassa viktklasser, poängformula och ålderskategorier till parainställningar.

The screenshot shows the 'Inställningar' (Settings) page for a competition. The left sidebar has 'Inställningar' highlighted. The main content area shows the following settings:

- ID: 1223
- Namn: Cecillas Paratävling
- Förkortning: (empty)
- Information: (empty)
- Ranking:  Knäböj  Bänkprens  Märktyt  Total  Förening
- Tävlingstyp:  Bänkprestävling  Parabänkprens
- Senast uppdaterad: 18.03.2024 10:01
- Rekortlister:  Svenska Rekord Klassisk  Svenska Rekord Klassisk Enbart bänkprens  Svenska Rekord Utrustat  Svenska Rekord Utrustat Enbart bänkprens  Svenska Rekord Para
- Poängformula: Parabänkprens
- Klassiskt:  Markera ej klassiska lyftare med en asterisk (\*)
- Lagtävling:
- Spara (highlighted)

Följ sedan ordinarie instruktioner för att skapa invägning, grupper, föreningar och lyftare och dragning av lottnummer.

Addera sedan (enligt ordinarie instruktioner) kroppsvikt, ingångsvikter och ställningshöjder för samtliga lyftare

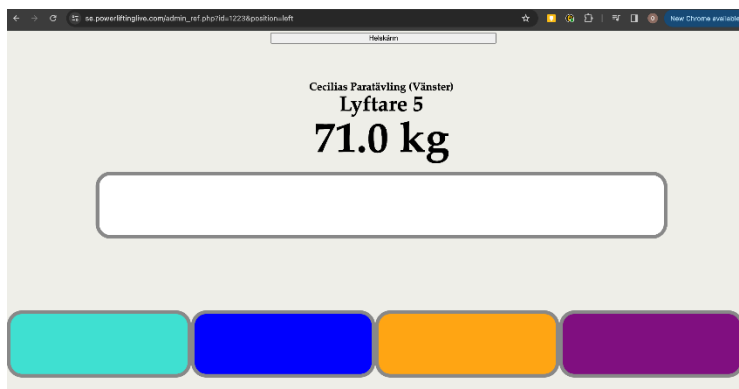
### 9.2 Genomför parabänktävling

Nu är det dags att köra tävlingen. I kapitel 7 beskrivs samtliga moment som sker under tävlingens gång, i denna sektion beskriv endast de tillfällen som skiljer sig.

**Gå till vyn: "Resultat"** – här kommer sekretariatet kunna hantera administrationen under tävlingens gång

#### 9.2.1 Färg på domslut

I paratävlingar skiljer sig färgerna på domslut mot en styrkelyfttävling. Om den inbyggda domarfunktionen används justeras färgerna automatiskt om tävlingen är markerad som "Parabänkprens" i inställningarna.





### 9.2.2 Automatisk timer efter runda 1 och 2

Om det är färre än fem lyftare i en grupp sätts en automatisk timer på 3 minuter efter runda 1 och 2. Ingen manuell hantering av sekretariatet krävs.

### 9.2.3 2 minuter för att påbörja lyft

I paralyftning har lyftare 2 minuter på sig att påbörja lyftet. Om tävlingen är kategoriserad som en Parabänktävling ställs klockan automatiskt på 2 minuter när sekretariatet klickar på "Starta klockan".

**Powerlifting Live**  
Cecilias Paratävling  
Bvt.tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (3) | Starta klockan (1:59) | Återställ nedräkning | Nuvarande disciplin: Bankpress | Nedräkning: | Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	BP1	BP2	BP3	BP4	Andra	Total Poäng	Prognos
<b>55 Senior</b>											
1.	Lyttare 5	12	55.00	Förening A	70.0	71.0	0.0	0.0	Andra	70	62.58 7163.471.
<b>61 Senior</b>											
1.	Lyttare 6	11	60.00	Förening B	63.0	64.0	0.0	0.0	Andra	64	55.56 6455.561.
<b>79 Senior</b>											
1.	Lyttare 7	0	75.00	Förening A	74.0	75.0	0.0	0.0	Andra	74	60.47 7561.291.

Lyttare 5  
71.0 kg  
Godkänt lyft | Ej godkänt

### 9.2.4 Omvänd lyftordning efter lottnummer

I parabänk lyfter den lyftare med högst lottnummer först om två lyftare har angett samma vikt. Om tävlingen är kategoriserad som en Parabänktävling justeras lyftordning automatiskt efter parabänkreglerna för lottnummer.

### 9.2.5 Höjningsförslag med hela kilogram inkl. varning

I parabänk kan lyftare endast höja vikten med hela kilogram. Om tävlingen är kategoriserad som en Parabänktävling kommer systemet automatiskt att föreslå en höjning med 1 kg.

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (3) | Starta klockan | Återställ nedräkning | Nuvarande disciplin: Bankpress | Nedräkning: | Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	BP1	BP2	BP3	BP4	Andra	Total Poäng	Prognos
<b>55 Senior</b>											
1.	Lyttare 5	12	55.00	Förening A	70.0	71.0	0.0	0.0	Andra	70	62.58 7062.581.
<b>61 Senior</b>											
1.	Lyttare 6	11	60.00	Förening B	63.0	64.0	65.0	0.0	Andra	64	55.56 6556.431.
<b>79 Senior</b>											
1.	Lyttare 7	0	75.00	Förening A	74.0	75.0	0.0	0.0	Andra	75	61.29 7561.291.

Lyttare 6  
65.0 kg  
Godkänt lyft | Ej godkänt

**Rapportera försök**  
42 71 Lyttare 5  
49 76 Lyttare 7

Om en vikt som inte är ett heltal angivs kommer systemet att flasha en varning och inte släppa igenom vikten. Detta gäller även på invägningen när ingångsvikter anges. Om varningen dyker upp, klicka på ok och ange sedan en giltig vikt.

**Powerlifting Live**

se.powerliftinglive.com Says  
Endast kilogram är tillåtna för paratävlingar!

OK

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (3) | Starta klockan | Återställ nedräkning | Nuvarande disciplin: Bankpress | Nedräkning: | Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	BP1	BP2	BP3	BP4	Andra	Total Poäng	Prognos
<b>55 Senior</b>											
1.	Lyttare 5	12	55.00	Förening A	70.0	71.0	0.0	0.0	Andra	70	62.58 7062.581.
<b>61 Senior</b>											
1.	Lyttare 6	11	60.00	Förening B	63.0	64.0	65.0	0.0	Andra	64	55.56 6556.431.
<b>79 Senior</b>											
1.	Lyttare 7	0	75.00	Förening A	74.0	75.0	0.0	0.0	Andra	75	61.29 7561.291.

### 9.2.6 Ranking om två lyftare lyfter samma vikt

I parabänk vinner den lyftare som lyfter vikten först (istället för den med lättast kroppsvikt). Om tävlingen är kategoriserad som en Parabänktävling anpassar systemet rankingen automatiskt efter parabänkreglerna.

### 9.2.7 Fjärde lyft för rekordförsök

I parabänk kan ett fjärde försök tillåtas för rekordförsök. För att möjliggöra detta – skriv in vikten i kolumnen "BP4" och klicka på "Enter" på tangetbordet och starta sedan klockan.

**Powerlifting Live**  
Cecillas Paratävling  
Byt tävling

**Resultat**  
Detta är den nuvarande gruppen. Kortkommandon: Godkänt lyft(g / +). Ej godkänt(n / -). Återställ lyft(r). Starta klockan(b / \*). Flash text(f).

Grupp 02 (3) Starta klockan Återställ nedräkning Nuvarande disciplin: Bankpress Nedräkning: Start

#	Namn	Lott	Kroppsvikt	Förening	BP1	BP2	BP3	BP4	Total Poäng	Prognos
<b>55 Senior</b>										
1.	Lyftare 5	12	55.00	Förening A	70.0	71.0	71.0	0.0	Ändra	71 63.47 7163.471.
<b>61 Senior</b>										
1.	Lyftare 6	11	60.00	Förening B	63.0	64.0	65.0	0.0	Ändra	65 56.43 6556.431.
<b>79 Senior</b>										
1.	Lyftare 7	0	75.00	Förening A	74.0	75.0	76.0	0.0	Ändra	76 62.10 7662.101.

### 9.2.8 Total lift ranking

I parabänk kan även ranking för "Total lift" visas, där de godkända lyften för varje lyftare summeras till en total. Denna summering hittas under "Medaljcermoni" i menyn. Skapa sedan lista för aktuella grupper, Total lift ranking finns längst ner på sidan.

**Administration**  
Aktivitetstid  
Back-up  
Dokument  
Domarsignaler  
Grupper  
Installeringar  
Inbjudningar  
Kategorier  
Lag  
Lyftare  
Resultat  
Resultat (förenklad sekretessnivå)  
Tidinställningar  
Värklasar  
Översikt av steg

**Resultat**  
CSV  
HTML  
Lagpoäng  
**Medaljcermoni**  
Problemlösning  
Skärm  
Ny skärm

**Medaljcermoni**

Grupper:  
Grupp 01  
Grupp 02  
Skapa lista

**Total lift**

	Lyftare	Förening	Total
<b>Senior</b>			
1.	Lyftare 3	Förening A	395.5
2.	Lyftare 7	Förening A	225.0
3.	Lyftare 1	Förening A	196.0
4.	Lyftare 6	Förening B	192.0
5.	Lyftare 2	Förening B	171.0
6.	Lyftare 5	Förening A	141.0
7.	Lyftare 4	Förening B	102.0



## 10. Efter tävlingen

Nu är tävlingen avslutad. I detta kapitel går vi igenom de moment som sker efter att sista lyftet har genomförts

### 10.1 Prisutdelning och resultatlistor

Om tävlingen har en prisutdelning behöver sorterbara listor för detta tas fram. I menyn, välj "Medaljcermoni" och markera sedan de grupper du vill ta fram listor för och klicka på "Skapa lista".

sekretariatvy)

- [Tidsinställningar](#)
- [Viktklasser](#)
- [Översikt av steg](#)
- Resultat**
- [CSV](#)
- [HTML](#)
- [Lagpoäng](#)
- Medaljcermoni**
- [Protokoll](#)
- [Protokoll \(PDF\)](#)
- Skärm**
- [Ny skärm](#)

**Medaljcermoni**

Grupper:

- Grupp 01
- Grupp 02
- Grupp 03
- Grupp 04

Skapa lista

Du kommer då få upp följande vy. I samma vy kan du även se ranking per lyft.

Junior 19-23			
93 kg		Förening	kg
1.	Arvid Lager	Göteborg KK Herr	667.5 kg
2.	Jeremia Disonama	Örebro KK Herr	652.5 kg
3.	Simon Söderhund	Lunds TK Herr	645 kg
4.	Manfred Hedström Libeck	Örebro KK Herr	607.5 kg
5.	Samuel Torstadius	Örebro KK Herr	580 kg
6.	Tim Stål	Södertälje AK Herr	482.5 kg
			87.65 Poäng
			85.97 Poäng
			85.98 Poäng
			80.28 Poäng
			77.55 Poäng
			63.14 Poäng

### 10.2 Skapa och skriv ut protokoll

För att få ut protokoll på samma format som SSF:s protokollmall, välj "Protokoll (PDF)" i menyn, markera de grupper du vill skriva ut protokoll för och klicka på "Skapa protokoll".

Viktklasser

- [Översikt av steg](#)
- Resultat**
- [CSV](#)
- [HTML](#)
- [Lagpoäng](#)
- [Medaljcermoni](#)
- Protokoll**
- Protokoll (PDF)**
- Skärm**

**Protokoll**

Välj grupper:


- Grupp 01
- Grupp 02
- Reserv

Tom kroppsikt

Skapa protokoll



Då fås följande format:

		Svenska Styrklyftförbundet Karlgatan 28 703 41 Örebro kansli@styrklyft.se 010 - 450 71 70		Tävling: Lag-SM 2023 KBP Dam		Protokoll för den _____		Sida ___ / ___													
Arrangör _____		Plats _____		Tävlingssekreterare _____																	
Licensnummer	Kroppsvikt	Vikt-Klass	Förnamn	Efternamn	Förening	KNÄBÖJ				BANKPRESS				MARKLYFT				TOTALT			
						1	2	3	Godk.	1	2	3	Godk.	1	2	3	Godk.	Totalt	Poäng	Plac	
970601jk	56.95	57	Jenny	Karlsson	Göteborg KK					80.0	85.0	90.0	85.0						85	75.64	4
960405ej	56.90	57	Suzanne	Janzi	Lunds TK					62.5	65.0	67.5	67.5						67.5	60.11	19
000204ii	58.75	63	Isa-Therese	Lindberg	Täby AK					80.0	85.0	87.5	85.0						85	74.03	6
911231ij	62.55	63	Stella	Johansson	Sundbylenga TK					80.0	82.5	84.0	82.5						82.5	69.12	10
040701hr	64.25	69	Hilma	Westberg	Täby AK					97.5	102.5	107.5	107.5						107.5	88.75	1
960926jj	68.20	69	Julia	Johansson	Uppsala TK					85.0	90.0	95.0	95.0						95	76.15	3
060818aa	65.80	69	Stella	Albery Lundstedt	Göteborg KK					82.5	90.0	97.5	90.0						90	73.39	8
900529md	75.30	76	Micaela	Ödling	Uppsala TK					105.0	110.0	115.0	115.0						115	88.61	2
001029je	80.85	84	Jessica	Ehrsson	Sundbylenga TK					92.5	97.5	102.5	97.5						97.5	73.48	7
641130kb	103.35	84+	Katarina	Beremark	Lunds TK					82.5	87.5	92.5	87.5						87.5	62.93	16


**Domarunderskrifter**

Huvuddomare \_\_\_\_\_ Sidodomare 1 \_\_\_\_\_ Sidodomare 2 \_\_\_\_\_

Boknummer \_\_\_\_\_ Boknummer \_\_\_\_\_ Boknummer \_\_\_\_\_

### 10.3 Ta bort en tävling

Om du vill ta bort en tävling, går du till "Inställningar" och klickar sedan på "Ta bort tävling" längst ner på sidan.



Östbjörn test 2  
Bulkinna

#### Inställningar

ID: 1987  
Namn: Östbjörn test 2  
Förkortning: \_\_\_\_\_ Endast bokstäver eller siffror

Information

Ranking:  Knäböj  Bankpress  Marklyft  Total  Förening  
Tävlingstyp:  Bankpress-tävling  Lag-tävling: En lyftare per disciplin (Settg.)  Para  
 Öm rekord på skärm  
Senast uppdaterad: 11.12.2023 13:00  
Rekordförstärker:  Svenska Rekord Klassisk  Svenska Rekord Klassisk Enbart bankpress  Svenska Rekord Utöstat  Svenska Rekord Utöstat Enbart bankpress

Poängformula:  PPF  GL  Formula

Klassiskt:  Markera ej klassiska lyftare med en asterisk (\*)  
Lagtävling: Lyftare per föreläggning:  4  Uppdatera

Ne dräkning  
Till start (timmar:minuter) eller minuter: \_\_\_\_\_ [Start]

Status för livesuppdatering  
28.08.2023 21:09:35 Not configured.

Användarbehörighet  
Följande användare är tillgång till denna tävling  
E-mail: \_\_\_\_\_ Ta bort behörighet  
cederbladecilia@gmail.com Ta bort behörighet  
Addera användarbehörighet: \_\_\_\_\_ Addera användare

**Ta bort tävling**  
Ta bort tävling