

Tävlingsregler styrkelyft 2026

2026.07.01

Uppdateringar:

Layouten i boken har ändrats och en generell översyn har genomförts. Avsnitt som inte utgör regler, utan i stället hör till SSF:s tävlingsbestämmelser, har tagits bort. Boken fokuserar nu främst på tävlingar i Sverige, och vissa delar har därför skrivits om för att inte längre ha tyngdpunkten på internationella mästerskap.

Endast nya regler som inte funnits med tidigare är markerade i gult med kursiv text. Text som har flyttats eller omformulerats är däremot inte gulmarkerad. Samtliga bilder är nya eller har justerats.

Alla rekommenderas därför att skriva ut en helt ny version av regelboken.

Sid 12	<i>Domartecken för underkänt lyft</i>
Sid 13	<i>Domartecken för underkänt lyft</i>
Sid 16	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 17	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 18	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 20	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 21	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 22	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 25	<i>Personlig utrustning</i>
Sid 26	<i>Lyften och deras utförande, knäböj</i>
Sid 27	<i>Lyften och deras utförande, knäböj</i>
Sid 29	<i>Lyften och deras utförande, bänkpress</i>
Sid 32	<i>Lyften och deras utförande, bänkpress</i>
Sid 33	<i>Lyften och deras utförande, marklyft</i>
Sid 34	<i>Lyften och deras utförande, marklyft</i>
Sid 35	<i>Lyften och deras utförande, marklyft</i>
Sid 36	<i>Invägning</i>
Sid 41	<i>Tävlingsordning (tider vid mediasändning)</i>
Sid 49	<i>Generella regler</i>
Sid 50	<i>Generella regler</i>
Bilaga 2, sid 61	<i>Allmänt</i>
Bilaga 2, sid 62	<i>Distriktsdomare</i>
Bilaga 2, sid 63	<i>Förbundsdomare</i>
Bilaga 2, sid 64	<i>Internationella domare</i>

Stycket med IPF:s regler för klassisk lyftning är borttaget!

Innehållsförteckning

<i>Uppdateringar:</i>	2
Innehållsförteckning	3
Allmänna bestämmelser för styrkelyft	5
<i>Åldersklasser nationellt:</i>	6
<i>Viktklasser:</i>	6
Bestämmelser för redskap och utrustning	8
<i>Våg:</i>	8
<i>Lyftplan/podium:</i>	8
<i>Skivstänger och vikter:</i>	8
<i>Klovar:</i>	10
<i>Knäböjställningar:</i>	10
<i>Bänkar:</i>	10
<i>Klockor:</i>	11
<i>Domarsystem:</i>	11
<i>Domartecken för underkänt lyft:</i>	12
<i>Resultattavla:</i>	14
Personlig utrustning.....	15
<i>Stödjande dräkt (utrustad lyftning):</i>	15
<i>Trikå (klassisk lyftning samt klassisk och utrustad bänkpress):</i>	16
<i>T-tröja:</i>	17
<i>Stödjande tröjor (utrustad lyftning):</i>	18
<i>Underkläder:</i>	19
<i>Strumpor:</i>	20
<i>Bälten:</i>	20
<i>Fotbeklädnad (skor):</i>	21
<i>Knävärmare:</i>	21
<i>Lindor:</i>	22
Handledslindor	22
Knälindor	23
<i>Huvudbonader:</i>	23
<i>Medicinsk tape (ej plåster):</i>	23
Utrustningskontroll	23
<i>Sponsorers logotyp:</i>	24
<i>Allmänt:</i>	25
Lyften och deras utförande	26

<i>Allmänt</i>	26
<i>Knäböj</i>	26
Orsaker till underkännande i knäböj	28
<i>Bänkpress</i>	29
Orsaker till underkännande i bänkpress	32
Regler för parasportare som tävlar i bänkpresstävlingar:	33
<i>Marklyft</i>	33
Orsaker till underkännande i marklyft	35
Invägning	36
Tävlingsordning	38
<i>Roundsystem</i>	38
<i>Rekord/rekordförsök</i>	42
Världsrekord/(Kontinentala-/Regionala rekord)	42
Svenska rekord	43
Funktionärer vid tävlingar	44
<i>Ansvarsområden för funktionärer</i>	44
<i>Generella regler</i>	46
Undantag från dessa regler:	47
<i>Domarna</i>	50
Jury vid nationella mästerskap	54
SSF:s Tekniska Utskott (TeU)	55
<i>Reklam</i>	55
<i>Protest</i>	56
<i>Fusk</i>	56
<i>Partiskhet</i>	56
Bilaga 1 - Särskilt regelverk för lyftare i kategorin U11-13.....	57
Bilaga 2 - Domarstege för Svenska Styrkelyftförbundet, 2026	59
<i>Allmänt</i>	59
<i>Distriktsdomare</i>	61
<i>Förbundsdomare</i>	62
<i>Internationell domare</i>	63
<i>Domarinstruktör</i>	65

Allmänna bestämmelser för styrkelyft

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

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

- b) Tävlingar arrangeras för lyftare i olika klasser beroende på kön, kroppsvikt och ålder.

Damernas och herrarnas öppna svenska mästerskapstävlingar är tillåtna för alla lyftare från den dag lyftaren fyller 14 år. Vid internationella tävlingar får dock inte lyftare som åldersmässigt räknas som ungdomar eller master 3 och 4 tävla i den öppna klassen.

- c) Ibland genomförs s.k. kombinerade tävlingar, där flera olika åldersklasser tävlar samtidigt. Om tävlingen har klasser för både utrustat och klassisk så har lyftaren rätt att delta i bägge dessa kategorier. Dock får ingen lyftare delta i två olika klasser i resp. kategori (ålders- eller viktklass). Om en lyftare önskar delta i bägge kategorierna så krävs att lyftaren betalar startavgift för bägge kategorierna och lyfter vid flera tillfällen.

- d) Bestämmelserna gäller tävlingar på alla nivåer oavsett tävlingens status.

Rekord kan inte godkännas om dessa regler inte följs.

- e) Varje lyftare har tre försök per delgren.

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

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

- f) Om två lyftare väger in på samma kroppsvikt och dessutom lyfter lika mycket så placeras den som uppnådde resultatet först före den andra lyftaren. Detta förfarande gäller även vid utdelning av delgrensmedaljer.

- 2 Svenska Styrkelyftförbundet (SSF) arrangerar Svenska Mästerskap och Riksmästerskap.

På regional- och distriktsnivå arrangerar respektive SDF (distriktsförbund) egna mästerskap.

SSF anslutna föreningar arrangerar övriga tävlingar.

- 3 SSF godkänner och registrerar **svenska rekord** för såväl sammanlagt som resultat i delgrenarna inom följande lyftarkategorier: Ungdom, Junior, Senior, Master 1, Master 2, Master 3 och Master 4.

Åldersklasser nationellt:

Samtliga åldersklasser gäller både kvinnor och män.

Ungdom 11–13	från den dag lyftaren fyller 11 år (denna kategori finns ej internationellt).
Ungdom 14–18	från den dag lyftaren fyller 14 år t.o.m. det år denne fyller 18 år.
Juniorer 19–23	från det år lyftaren fyller 19 år t.o.m. det år denne fyller 23 år.
Seniorer	från den dag lyftaren fyller 14 år.
Master 1	från det år lyftaren fyller 40 år t.o.m. det år denne fyller 49 år.
Master 2	från det år lyftaren fyller 50 år t.o.m. det år denne fyller 59 år.
Master 3	från det år lyftaren fyller 60 år t.o.m. det år denne fyller 69 år.
Master 4	från det år lyftaren fyller 70 år och uppåt.
Domare	från den dag domaren fyller 18 år.

OBS! För lyftare i ålderskategorin Ungdom 11–13 gäller särskilda regler! Detaljer gällande dessa finns att studera i bilaga 1 till denna handling samt i **SSF:s tävlingsbestämmelser**.

OBS! Internationellt kan man tävla i seniorklass (open) fr.o.m kalenderåret man fyller 19 år – och uppåt.

Viktklasser

Herrar		Damer	
Klass	Kg	Klass	Kg
53 kg	Ungdom och junior upp till 53,0 kg	43 kg	Ungdom & Junior upp till 43,0 kg
59 kg	upp till 59,0 kg	47 kg	upp till 47,0 kg
66 kg	59,01 kg upp till 66,0 kg	52 kg	47,01 kg upp till 52,0 kg
74 kg	66,01 kg upp till 74,0 kg	57 kg	52,01 kg upp till 57,0 kg
83 kg	74,01 kg upp till 83,0 kg	63 kg	57,01 kg upp till 63,0 kg
93 kg	83,01 kg upp till 93,0 kg	69 kg	63,01 kg upp till 69,0 kg
105 kg	93,01 kg upp till 105,0 kg	76 kg	69,01 kg upp till 76,0 kg
120 kg	105,01 kg upp till 120,0 kg	84 kg	76,01 kg upp till 84,0 kg
120+ kg	120,01 kg och uppåt	84+ kg	84,01 kg och uppåt

OBS! Ungdom 11–13 år tävlar endast på koefficient (Sinclair), ej i viktklasser! Detaljer gällande tävling för dessa lyftare finns att studera i bilaga 1 samt i **SSF:s tävlingsbestämmelser**.

- 4 SSF fastställer bestämmelser för tävlingar om svenskt mästerskap. Se SSF:s Tävlingsbestämmelser §5 Mästerskapstävlingar.
- 5 Om en lyftare bommar ut sig i någon delgren efter ett ärligt försök (ett så kallat bona fide attempt), får lyftaren fortsätta lyfta för serieresultat i de övriga delgrenarna. Dock får den lyftaren inte något totalresultat eller placering i mästerskapstävling.

Om två lyftare får samma resultat placeras den med lägst kroppsvikt först, detta gäller dock ej vid rekordslagning. Om lyftarna vid invägningen väger lika mycket placeras den som uppnår resultatet först på översta plats i resultatlistan.
- 6 Det är förbjudet att örfila/slå lyftaren eller inhalera ammoniak eller liknande preparat inför publik och media.
- 7 I samband med prisutdelning skall heltäckande träningsoverall (byxa/tights + jacka) bäras!
- 8 Vid alla tävlingar skall arrangören sörja för säkerheten för samtliga deltagare genom att tillse att sjukvårdsutbildad personal finns gripbar under hela tävlingens förlopp. För svenska nationella tävlingar gäller denna regel fr.o.m. SM-tävlingar och krävs alltså inte för övriga tävlingar. Rekommendationen är dock att samtliga arrangörer bör tillse att HLR-utbildad personal, gärna i kombination med hjärtstartare, finns tillgänglig i tävlingslokalen.
- 9 Alla tävlande måste kvarstanna i tävlingsarenan från invägningens slut till dess att medaljceremonin slutförts. Detta gäller för den viktklass som lyftaren tävlar i. I det fall medaljceremoni uteblir ställs krav på att kvarstanna tills alla i samma invägningssgrupp har tävlat klart. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan under ovanstående tidsperiod så måste denne erhålla skriftligt tillstånd till detta från tjänstgörande jury/tävlingsledare. Brott mot denna bestämmelse kan tolkas som brott mot gällande anti-dopingbestämmelser vilket kan rendera i bestraffning i enlighet med gällande anti-dopingreglemente.

Bestämmelser för redskap och utrustning

Våg

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

Lyftplan/podium:

Alla lyft skall utföras på en plattform som har måtten:

Minimum: 2,5 m x 2,5 m och maximum: 4,0 x 4,0 m.

Ytan måste vara jämn, halkfri och vågrät.

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

Lyftplanet skall ha en heltäckande halkfri matta.

Gummimatta, "halkskyddstejp" eller motsvarande som ytlager är dock inte tillåtet.

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

Skivstänger och vikter

Vid alla tävlingar som arrangeras enligt IPF:s regler är endast skivstänger och viktskivor som uppfyller, av IPF ställda, krav tillåtna.

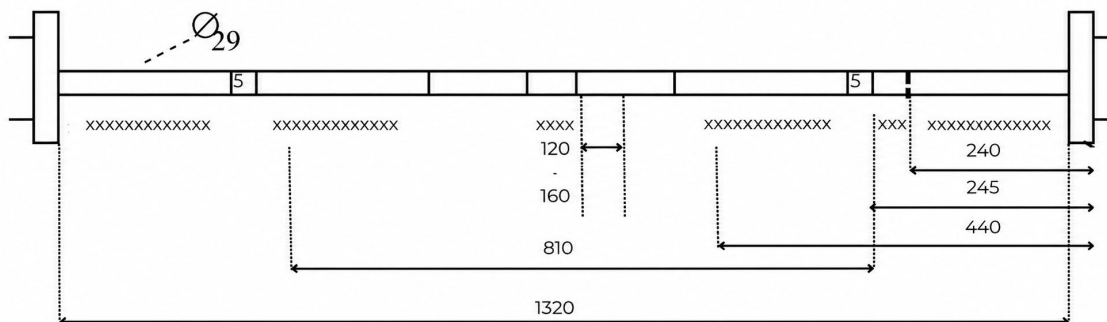
Används icke reglementsensliga stänger och vikter ogiltigförklaras tävlingen och eventuella rekord som satts under denna.

För tävlingen godkänd skivstång skall användas för samtliga lyft. Den får, efter beslut från domarna, endast bytas ut om den blivit böjd eller på annat sätt skadads.

Stänger som används vid världs- och regionala mästerskap får ej vara försedda med förkromad lättring (räffling).

a) **SKIVSTÅNGEN** skall vara rak, väl lättrad och ha följande dimensioner:

- 1 Total längd får maximalt vara 2,2 m.
- 2 Avståndet mellan flänsarnas insidor skall vara 1,31–1,32 m.
- 3 Diametern skall vara 28–29 mm.
- 4 Vikten, inklusive klovar, skall vara 25 kg.
- 5 Hylsornas diameter skall vara 50–52 mm.
- 6 Vara försedd med två ekvidistanta, i lättringen urfrästa, spår (bredd ca 5 mm) med ett inbördes avstånd på 81 cm.



b) VIKTERNA skall uppfylla följande villkor:

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

Vikter i kg	Högsta vikt	Lägsta vikt
25,000	25,0625	24,9375
20,000	20,050	19,950
15,000	15,0375	14,9625
10,000	10,025	9,975
5,000	5,0125	4,9875
2,500	2,510	2,490
1,250	1,260	1,240
1,000	1,010	0,990
0,500	0,510	0,490
0,250	0,255	0,245

- 2 Centrumhålets diameter skall vara 52 – 53 mm
- 3 Följande viktsortiment är godkänt:
1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg och 25 kg.
- 4 Vid rekordförsök får lättare vikter användas för att slå gällande rekord, dock är lägsta ökning av gällande rekord 0,5 kg. Rekord kan, utöver multiplar av 2,5 kg, även ökas med; 1,0, 1,5 och 2,0 kg.
- 5 Tjocklek på vikter vägandes 20 kg och däröver skall vara maximalt 6 cm. För vikter vägandes 15 kg och därunder är maximal tjocklek 3 cm.
- 6 Följande färgbeteckningar skall nyttjas; 10 kg och därunder – valfri, 15 kg-gul, 20 kg-blå, 25 kg-röd.
- 7 Alla vikter måste vara tydligt märkta med dess vikt och lastas så att de tyngsta vikterna är innerst och de lättare i sjunkande viktordning utåt. Dessa skall lastas så att domarna lätt kan se viktbezeichnungarna.

- 8 Den första och tyngsta vikten som stången belastas med skall vara inåtvänd, alla de övriga utåtvända.
- 9 Diametern på den största vikten får vara maximalt 45 cm.
- 10 Gummivikter får **INTE** användas.

Klovar

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

Knäböjställningar

- a) Vid internationella mästerskap får endast utrustning som godkänts av IPF:s tekniska kommitté användas. Ställningen skall vara av en robust konstruktion som möjliggör maximal stabilitet. Underredet skall ha sådan utformning att säkerheten inte äventyras för lyftare och klovar.

Ställningen skall antingen vara konstruerad som en enhet eller som två separata ställningar, i syfte att ge stången ett vågrätt läge.
- b) Konsolerna skall vara inställbara i variabla höjdlägen med 2,5 cm mellanrum i intervallet 1,0 m till åtminstone 1,7 m.
- c) På alla ställningar skall den inställda höjden kunna säkras med sprintar.

Bänkar

Vid internationella mästerskap får endast utrustning som godkänts av IPF:s tekniska kommitté användas. Bänken skall vara av en robust konstruktion för maximal stabilitet och ha följande dimensioner:

- 1 Ha en längd som inte understiger 1,22 m med en plan och vågrät liggyta.
- 2 Bredd: 29–32 cm
- 3 Höjd: 42–45 cm, mätt från golvet till den obelastade polstringens översida.
Konsolernas höjdläge på ställningen, mätt från golvet till skivstångens vilopunkt, skall vara reglerbara inom spannet 75–110 cm.
- 4 Minimavstånd mellan konsolerna skall vara 1,10 m
- 5 Huvudändan på bänken skall sträcka sig 22 cm utanför vertikalplanet genom ståndarna på knäböjställningen med en tolerans på +/- 5 cm.
- 6 Hög- och sänkbara skydds balkar (safety racks) **skall** användas så att lyftaren inte riskerar att skadas om denne tappar stången under lyftet. Dessa skall vara 50 cm långa och kunna uppnå en lägsta höjd om 50 cm samt vara justerbara med tio hål med 2,5 cm intervall.

Klockor

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

Domarsystem

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

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

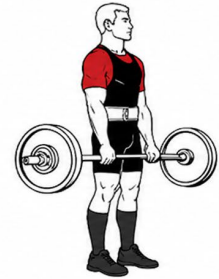
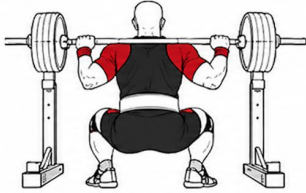
Lamporna placeras vågrätt så att de motsvarar domarnas positioner sett mot lyftarplanets framsida.

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

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

Domartecken för underkänt lyft

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



KNÄBÖJ

BÄNKPRESS

MARKLYFT

1. RÖD

Lyftaren missar djupet.

Stången når ej ned till bröstet eller buken, eller vidrör bältet.

Lyftaren sänker inte stången så att undersidan av båda armbågslederna sänks i nivå med eller under den övre delen av respektive axelled.

Lyftaren står ej med låsta knän i slutställningen eller ej upprätt **med axlarna tillbakadragna.**

Den främre delen av deltoidmuskeln får inte befinna sig framför eller lodrätt över stången i lyftets slutläge. (Den främre delen av deltoidmuskeln skall befinna sig bakom stången i lyftets slutläge.)

2. BLÅ

Lyftaren försummar att i start- eller slutställning stå i upprätt position med låsta knän.

Dubbelsatsning eller mer än ett försök att komma upp från vändningen alternativt sänkning av stången under den uppgående rörelsen.

Sänkning av hela stången när den pressas upp.

Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna och låsa armbågsleden **innan start eller vid lyftets avslut.**

Sänkning av stången före slutställningen. Om stången sänks p.g.a. att axlarna dras tillbaka skall det inte underkännas.

Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta lyftet.

3. GUL

3 GUL

Lyftaren flyttar fötterna i sidled, framåt eller bakåt.

Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.

Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan "Squat-" och "rack"-signal så mycket att det hjälper lyftaren.

Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren så mycket att lyftet underlättas.

Lyftaren gör inget märkbart försök att hjälpa till med återförandet av stången till ställningen.

Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Ej slutfört lyft.

3 GUL

"Onormal" satsning från bröstet/buken.

Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler.

Nyttjande av bröstkorgen genom "hivning" vid start från bröstet.

Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom: lyfta på huvudet, förflytta skuldror, säte eller ändra grepp om stången.

Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan signalerna så mycket att det hjälper lyftaren.

Lyftarens fötter vidrör bänken eller ställningen.

Avsiktligt utnyttja ställningen som "glidskena" för att underlätta lyftet.

Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Ej slutfört lyft.

3 GUL

Lyftaren tar ner stången före huvuddomarens signal.

Lyftaren behåller ej greppet om stången under hela nedtagningen med båda händerna.

Fotflyttning framåt, bakåt eller i sidled. **OBS!** Rotation eller gungning på häl eller fotblad (även ryckvis) är tillåtet.

Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Ej slutfört lyft.

Resultattavla

En detaljerad resultattavla måste finnas på alla SM- och internationella tävlingar. Detta för att underlätta för publik och funktionärer att kunna följa med under tävlingen.

Lyftarnas namn skall stå i lottordning för varje grupp.

Resultattavla vid mästerskapstävlingar															
Grupp:				KNÄBÖJ			BÄNKPRESS				MARKLYFT				
Lott nr	Namn	Klubb	Vikt	1:a	2:a	3:e	1:a	2:a	3:e	Sub. tot	1:a	2:a	3:e	Tot	Plac
1															
2															
3															
...															
14															

Personlig utrustning

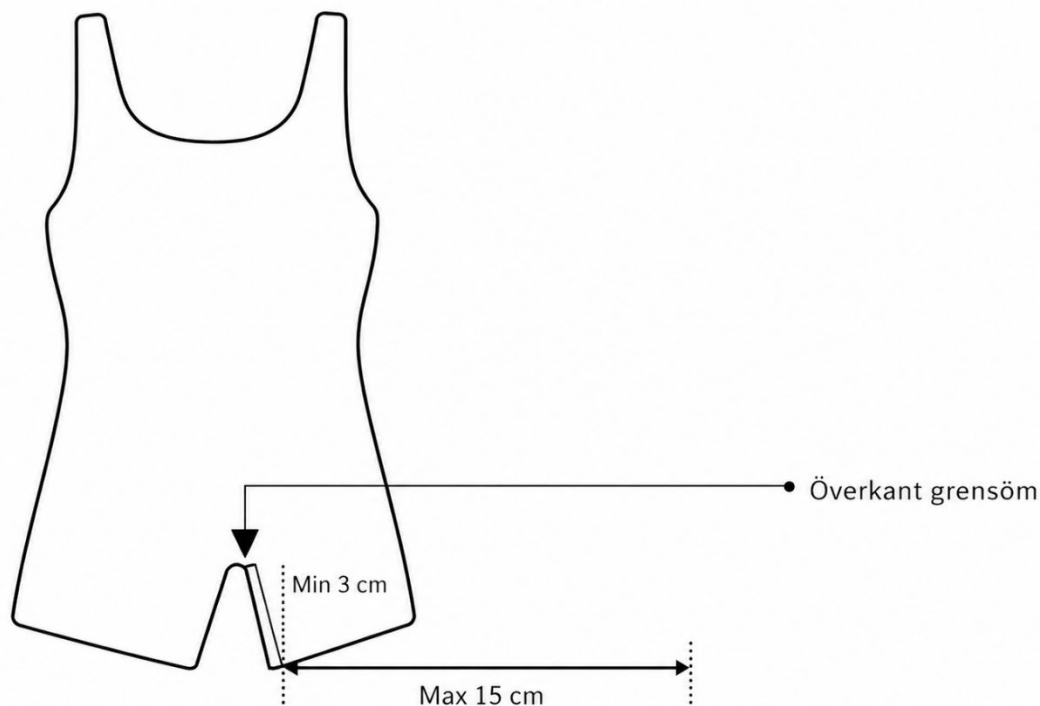
Stödjande dräkt (utrustad lyftning)

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

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

Den stödjande lyftartrikån/dräkten måste överensstämma med följande specifikationer:

- a) Dräkten skall vara av endast ett stycke och får ej bestå av flera lager tyg.
- b) Det måste finnas ben på dräkten som sträcker sig minst tre (3) och högst 15 cm från början av grenen ner på insidan av benet, mätt när den bärs av lyftaren i en stående position.
- c) Alla ändringar av dräkten som medför att ovannämnda mått överskrids gör den icke reglementsenlig och därmed får den ej användas vid tävling.
- d) Om ändringar av lyftdräkt eller bänkpresströja görs för att passa lyftaren skall dessa ändringar ske i originalsömmarna och vikas inåt. Ändringar på andra ställen än i dräktens originalsömmar är förbjudna. Om ändringar är gjorda får det extra materialet inte bli ett veck och sys fast på insidan.
- e) Om ändringar görs i dräktens axelband så får öglan som blir över får vara maximalt tre cm och inte sys fast i det övriga materialet. Om den är längre så måste den vikas inåt, men får inte sys fast.
- f) Dräkten kan bära logotyper eller emblem av:
 - den godkända tillverkaren av dräkten
 - lyftarens förening
 - lyftarens namn
 - enligt regeln gällande sponsorerers logotyp internationellt och nationellt.



Trikå (klassisk lyftning samt klassisk och utrustad bänkpress)

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

Endast godkänd utrustning enligt IPF:s "Approved List" får användas i tävlingar. Alla sådana, icke stödjande, trikåer uppfylla alla övriga specifikationer enligt IPF:s tekniska regler. Utrustning som bryter mot dessa är inte godkänd och får därmed inte användas.

Den icke stödjande lyftartrikån/dräkten måste överensstämma med följande specifikationer:

- Dräkten skall vara i ett stycke utan löst hängande delar. Lyftare kan även bära en godkänd dräkt med långa ben. Notera dock att samma dräkt måste bäras i alla tre disciplinerna.
- Till denna typ av dräkt är det tillåtet att använda knävärmare utanpå dräkten. Den tekniska kontrollanten måste kontrollera att inga knävärmare bärs under dräkten. **Det är tillåtet, men inte obligatoriskt, att använda långa strumpor tillsammans med dräkt med långa ben vid utförande av marklyft.**
- Dräkten skall bestå helt av tyg eller ett syntetiskt textilmaterial, så att inget stöd ges till lyftaren genom dräkten i utförandet av något lyft.
- Dräkten skall bestå av ett stycke material, dubbelt tyg tillåts endast i grenen och då med mått upp till maximalt 12 cm x 24 cm.
- Det måste finnas ben på dräkten som sträcker sig minst tre och högst 25 cm från början av grenen ner på insidan av benet, mätt när den bärs av lyftaren i en stående position.
- Dräkten kan bära logotyper eller emblem av:

- den godkända tillverkaren av dräkten
- lyftarens förening
- lyftarens namn
- enligt regeln gällande sponsorers logotyp internationellt och nationellt.

- Landslagstrikå är inte tillåten vid nationella tävlingar i Sverige, inklusive SM.



T-tröja

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

T-tröjan måste överensstämma med följande specifikationer:

- Tröjan skall bestå helt av tyg eller en syntetisk textil och får inte, helt eller delvis, bestå av något gummerad eller liknande stretchmaterial och inte heller ha några förstärkta sömmar eller fickor, knappar, blixtlås eller annat än en rund halskrage.
- T-tröjan måste ha ärmarna som sitter tätt mot överarmarna. Dessa ärmarna måste sluta under lyftarens deltoïdmuskel och får inte sträcka sig på eller under lyftarens armbåge. Ärmarna får inte skjutas eller rullas upp på deltoïdmuskeln när lyftaren tävlar (se bilder sidan 18).
- T-tröja kan vara vanlig d.v.s. av en eller flera färger och utan logotyper eller emblem, eller kan bära logotyp eller emblem enligt följande:
 - den godkända tillverkaren av dräkten,
 - lyftarens förening,

- lyftarens namn,
- den officiella tröjan för den aktuella tävlingen,
- enligt regeln gällande sponsorers logotyp internationellt och nationellt.

- Landslagst-shirt är ej tillåten vid nationella tävlingar i Sverige, inklusive SM.

JA

NEJ



Stödjande tröjor (utrustad lyftning)

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

- tröjan ska vara tillverkad av tyg eller en syntetisk textil och får inte, helt eller delvis, ha något gummerande eller liknande stretchmaterial och inte heller ha några förstärkta sömmar eller fickor, knappar, blyxlås eller annat än en rund halskrage
- tröjan måste ha ärmarna. Dessa ärmarna måste upphöra under lyftarens deltoïdmuskel och får inte sträcka sig på eller under lyftarens armbåge. Undantag gäller för Erector shirt, som inte behöver ha ärmarna. Tröjans ärmarna får inte skjutas eller rullas upp på deltoïdmuskeln.
- tröjan kan vara vanlig d.v.s. av en enda färg och utan logotyper eller emblem, eller kan bära logotyp eller emblem enligt följande:
 - den godkända tillverkaren av tröjan,

- lyftarens förening,
 - lyftarens namn,
 - enligt regeln gällande sponsorers logotyp internationellt och nationellt.
- Bänkpresströjan får vara försedd med sömmar enligt figur nedan:



Underkläder

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

JA



JA



JA



NEJ



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

Badbyxor eller underbyxor med en höggradig elastisk effekt får inte användas under lyfttrikån. Underplagg som är gjorda för att ge lyftaren extra hjälp är inte godkända att användas vid tävling.

Strumpor

Får användas och skall:

- a) vara av alla färgkombinationer och ha tillverkarens logotyp (dock max 5*2 cm).
- b) inte vara så långa att de på något sätt kommer i kontakt med knälindor eller knäskydd om sådana används.
- c) Strumpor som täcker hela benet och strumpbyxor är förbjudna att bära.

Knälånga strumpor **måste** användas i marklyft, och de skall vara uppdragna för att skydda underbenen. Dessa får dock inte täcka knäna.

Landslagsstrumpor är ej tillåten vid nationella tävlingar i Sverige, inklusive SM.

Bälten

Endast godkänd utrustning enligt IPF:s "Approved List" får användas i tävlingar. Bältet får endast användas utanpå lyftardräkten.

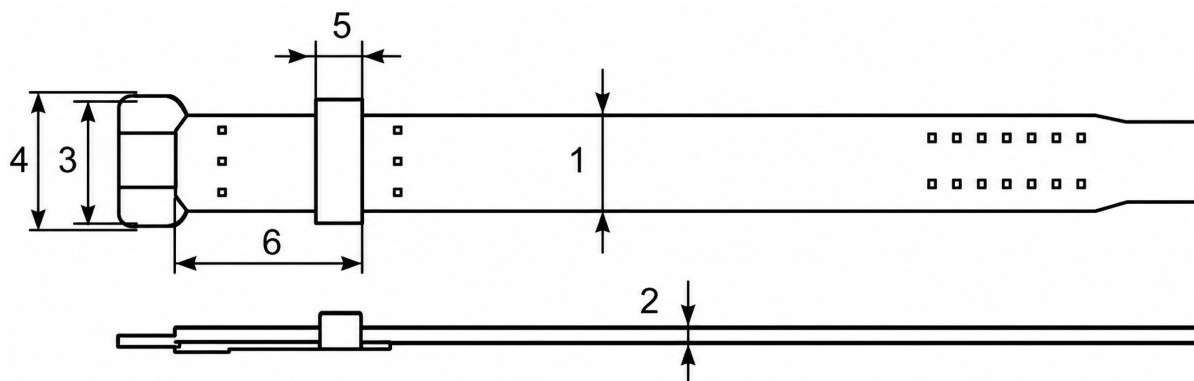
Material och konstruktion:

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

Dimensioner för bälten

1. Bredd: maximalt 10 cm.
2. Tjocklek: maximalt 13 mm.
3. Innermått spänne: maximalt 11 cm.
4. Ytermått spänne: maximalt 13 cm.
5. Bredd länk: maximalt 5 cm.
6. Avstånd bältets ände vid spännet - ytterkant på länk, maximalt 25 cm.

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



Fotbeklädnad (skor)

(skall alltid användas)

- Som fotbeklädnad definieras endast sportskor eller marklyftstöfflor, med definierad sula, för inomhusbruk.
- Ingen del av undersidan får vara högre än 5 cm.
- Undersidan skall vara platt, vilket innebär att inga ändringar av ursprungsdesignen är tillåtet.
- Lösa innersulor, som inte är någon del av skon, får vara högst 1 cm tjocka.
- Strumpor med gummisula är inte tillåtna.
- f) Skosnören och kardborreband måste vara knutna/fastsatta innan lyftaren beträder lyftarpodiet.**

Knävärmare

Knävärmare skall vara tillverkade av neopren och får endast bäras på knäna vid tävling.

Knävärmare får inte bäras eller användas på någon annan del av kroppen än knäna.

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

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

Knävärmare måste överensstämma med följande specifikationer:

- Knävärmare får vara tillverkade uteslutande av ett enda skikt av neopren, eller främst av ett enda skikt av neopren plus ett icke stödjande lager av tyg över neoprenet. De kan ha sömmar på tyget och/eller på neoprenet. Konstruktionen av fodralen får inte vara sådan att den ger något märkbart stöd till lyftarens knän,

- b) Knävärmare får vara maximalt 7 mm tjocka och ha en maximal längd på 30 cm,
- c) Knävärmare skall inte ha något ytterligare band, kardborreband, snoddar, stoppning eller liknande stödjande enheter i eller på dem. Knävärmare skall vara utan hål eller utskärningar i neoprenet eller i något av täckmaterialet,
- d) När knävärmare används av lyftare under tävling får dessa inte vara i kontakt med lyftarens trikå (om lyftaren inte bär dräkt med långa ben) eller strumpor och måste vara centrerad över knäleden.
- e) *Det är tillåtet för lyftare att få hjälp av annan person att dra upp knävärmare.*
- f) Det är tillåtet att bära knävärmare utanpå dräkter med långa ben. Knävärmare får dock inte bäras innanför dräkten.

Lindor

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

Stödjande lindor:

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

Ikke stödjande lindor:

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

Handledslindor

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

Knälindor

1. Knälindornas maximala längd är 2 m och bredden maximalt 8 cm. Dessa får ej användas vid klassiska tävlingar.
2. Lindningen får maximalt nå 15 cm upp på låret räknat från knäleden och 15 cm nedanför, godkänd totalbredd är alltså maximalt 30 cm.
3. Lindorna får ej vidröra strumpor eller lyftardräkt.
4. Användning av lindor på övriga delar av kroppen är förbjudet.

Huvudbonader

1. Huvudbonad i form av hatt, mössa eller keps är förbjuden att använda under tävling.
2. Kvinnliga lyftare har rätt att bära en s.k. Hijab (huvudduk) under tävling.
3. I bänkpessmomentet har juryn eller domarna rätt att ställa krav på att lyftaren skall fixera håret så att huvudet ligger an mot bänken.
4. Ett vanligt enfärgat, svart eller vitt, pannband är tillåtet att bära (maxbredd 12 cm).

Medicinsk tape (ej plåster)

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

Utrustningskontroll

- a) Kan äga rum vid vilket tillfälle som anges under tävlingen fram till 30 minuter före start av aktuell viktklass.
- b) Minst två domare skall utses till denna uppgift. All utrustning måste granskas och godkännas.
- c) För långa lindor godkänns ej men kan, av lyftaren eller dennes coach, korrigeras till rätt längd för godkännande inom föreskriven tid. Inspekterande domare äger ej rätt att utföra denna service.
- d) Utrustning som är smutsig och/eller trasig får inte användas under tävling.

- e) Lyftare eller coach skall signera ett officiellt formulär att de genomgått utrustningskontroll. Detta överlämnas efter granskningstidens utgång till juryns ordförande. På tävlingar utan jury överlämnas formuläret till tävlingsledaren.
- f) Om lyftaren under tävlingen använder sig av förbjuden utrustning, som **ej** godkänts vid utrustningskontrollen, skall denne omgående uteslutas från tävlingen.
- g) All utrustning som används av lyftaren under tävlingen skall lyftas upp på bordet vid utrustningskontrollen och inspekteras, vilket även gäller underkläder.
- h) Armbandsur, smycken, tandskydd, glasögon och hygienartiklar är tillåtna och behöver ej inspekteras.
- i) Om en lyftare lyckas med ett världsrekordförsök så skall juryn/TK göra en inspektion av dennes utrustning. Befinnes denna till någon enda detalj vara reglementsvidrig så förklaras lyftet ogiltigt och lyftaren utesluts ur tävlingen.
- j) Samtliga domare och den tekniske kontrollanten för respektive viktklass skall senast fem minuter före starten av utrustningskontrollen samlas för att kunna påbörja utrustningskontrollen vid avsedd tidpunkt.
- k) Utrustningskontroll kan ersättas med teknisk kontrollant.

Sponsorers logotyp

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

De logotyper eller emblem från tillverkarna som ej anges på IPF:s "Approved list" för användning vid IPF:s tävlingar" eller om tillägget av godkända logotyper eller emblem som fastställs genom regeln gällande "sponsorers logotyp", får endast bäras på T-tröjor, skor

eller strumpor, där logotypen eller emblemet är tryckt eller broderat och inte är mer än 5 cm * 2 cm i storlek.

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

Detaljer för nationella tävlingar finns att studera i SSF:s Tävlingsbestämmelser.

Allmänt

- a) Olja, fett eller andra glidmedel får absolut inte användas på kropp, dräkt eller personlig utrustning.
- b) Barnpuder, krita, talk eller magnesiumkarbonat (magnesia) får användas på kroppen och utrustningen, men inte på lindorna. Flytande magnesium är ej tillåtet.
- c) Preparat med vidhäftande effekt såsom sandpapper, harts och magnesium får ej användas på undersidan av fotbeklädningen. Endast vatten är tillåtet.
- d) Inga främmande ämnen får appliceras på lyftutrustningen. Till detta räknas alla substanser utom det som behövs för att rengöra stången, bänken och podiet.
- e) Skydd eller skyddstejp får användas innanför långa strumpor om det uppvisas vid utrustningskontrollen och inte blir till någon hjälp i lyftets utförande.
- f) *Halsband och andra halssmycken får bäras. Det är dock inte tillåtet att stoppa in smycket (motsv.) i munnen när lyftaren befinner sig på eller nära lyftarpodiet. Om domarna bedömer det som en säkerhetsrisk eller påverkar lyftet skall halsband/smycke stoppas in under t-shirten (motsv.).*
- g) Lyftares coach/-er skall bära träningsoverall eller kortbyxor av sporttyp kombinerat med t-shirt samt sportskor. All utrustning som bärs skall följa SSF:s och IPF:s regler gällande sponsorlogor.

Lyften och deras utförande

Allmänt

SSF arrangerar även tävlingar för lyftare med funktionsvariationer som sorterar under det regelverk som gäller för "Special Olympics". Detta regelverk finns att studera på SSF:s hemsida.

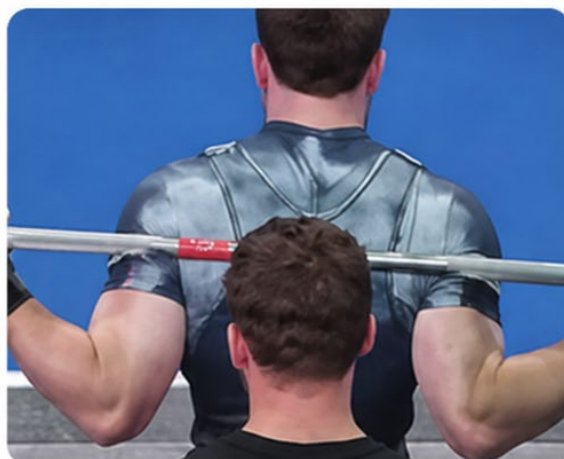
Knäböj

1. Lyftaren skall stå med ansiktet framåt på podiet. Stången skall placeras vågrätt på skuldrorna (se figur A sid. 30 pos.1). **Stångens placering på ryggen får inte vara nedanför den bakre delen av deltoïdmuskeln. Hand och samtliga fingrar skall vara i kontakt med stången (med valfri tumplacering).** Händerna kan hållas var som helst på stången innanför eller mot flänsarna på stången och **samtliga fingrar (inkl. tummen) måste vara i fullständig kontakt med stången under hela lyftet.**

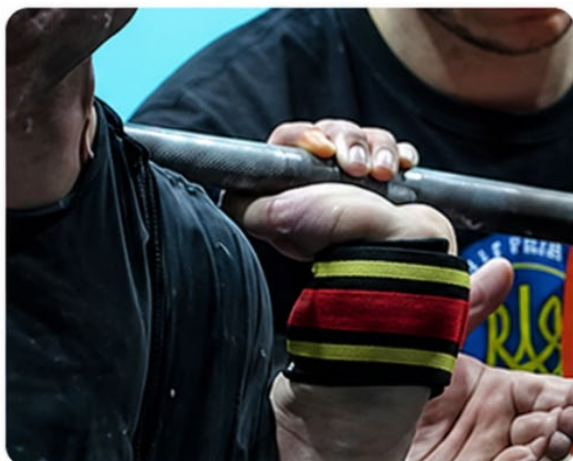
JA



NEJ



JA



NEJ



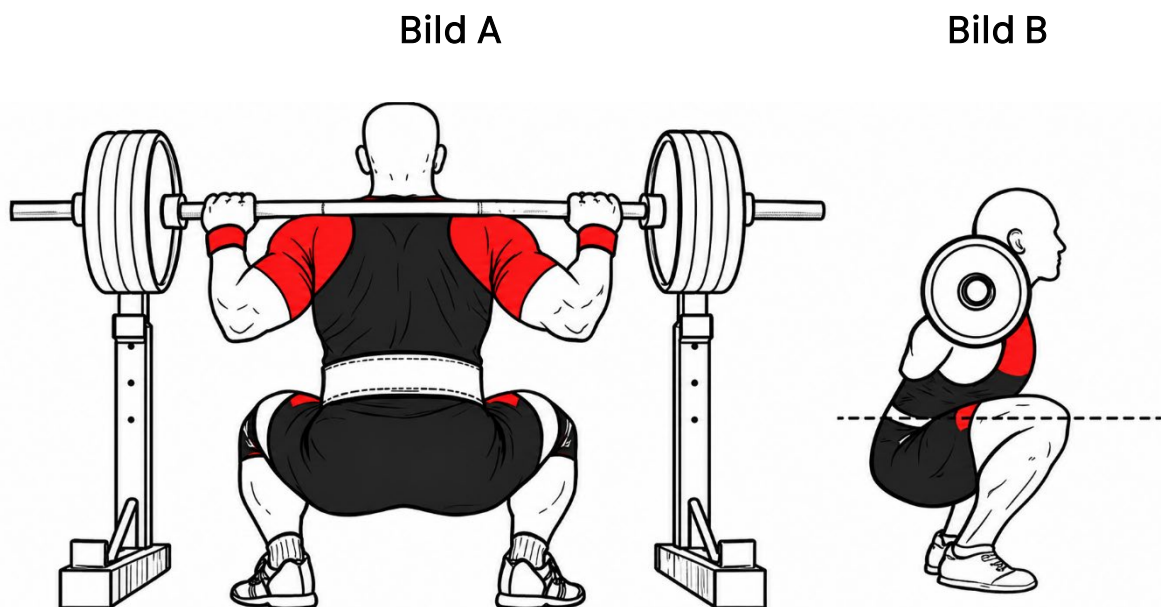
2. Efter att ha lyft av stången från ställningen och förflyttat sig bakåt, intar lyftaren en upprätt startposition (en mindre framåtlutning är tillåten) med låsta knän.
 - a. Startsignal avges när lyftaren står stilla och korrekt med stången i rätt läge. (Lyftaren kan få hjälp av passarna att frigöra stången från ställningen).
 - b. Huvuddomarens (HD) signal är en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "Squat"
Före signalen kan lyftaren ändra sin startställning.
 - c. Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt startposition, skall huvuddomaren vänta ca fem sekunder efter det att lyftaren tror sig intagit rätt startposition. Sedan skall domaren beordra lyftaren att lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Lyftaren kan därefter göra ett nytt försök att inta rätt startposition inom den tid han har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan givetvis, medan huvuddomaren väntar, justera sin startställning för att få sin startsignal.
 - d. Anledningen till detta förfarande är för säkerheten för lyftare och passare.
 - e. Huvuddomaren har rätt att beordra lyftaren sträcka på sig till rätt startposition.
3. Efter huvuddomarens signal skall lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden, (vecket), kommer under knäledens översta punkt. (Se figur B sid. 31 position 2, 3 och 4)
Endast ett försök är tillåtet. Försöket anses påbörjat när knäna böjs.
4. Från denna ställning, och utan dubbelsatsning eller ytterligare sänkning av stången, skall lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka knän och stå still i väntan på signal från huvuddomaren.
5. Signalen består av en bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "rack". När detta ges flyttar sig lyftaren framåt och lägger tillbaka stången. Med hänsyn till lyftarens säkerhet får han ta hjälp av passarna för att lägga tillbaka stången. Om lyftaren av någon anledning tappar balansen efter racksignalen så är det ett godkänt lyft, men om lyftaren tappar/släpper stången är det underkänt. **Det är inte tillåtet att lämna podiet genom att gå framåt under stången.**
Vid överträdelse under 2026 ges en tillsägelse vid första tillfället och en varning vid andra tillfället.
6. Ej fler än fem (5) och minst två (2) klovare/passare skall befinna sig på flaket. Domarna bestämmer hur många passare som skall finnas på podiet.

Orsaker till underkännande i knäböj

1. Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal i början eller slutet av lyftet.
2. Dubbelsatsning eller fler än ett försök att komma upp från vändningen, eller någon sänkning av stången på vägen upp.
3. Lyftaren försummar att i start- eller slutställning stå upprätt och med låsta knän.
4. Lyftaren flyttar fötterna framåt, bakåt eller i sidled. Gungning med fötterna är dock tillåtet.
5. Lyftaren missar djupet enligt figur B position 4 på nästa sida.
6. Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan böj- och nedsignal så att lyftet blir lättare.
7. Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren. En lätt kontakt är tillåtet om det inte är till någon hjälp för lyftaren.
8. Lyftaren tappar eller släpper stången efter fullbordat lyft.
9. Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Bild A visar en typisk men ej obligatorisk placering av stången.

Bild B visar exempel på godkänt djup.



Bänkpress

1. Bänken skall placeras på flaket med huvudändan mot publiken den kan dock även vridas upp till 45 grader. Huvuddomaren skall positionera sig så att denne befinner sig vid lyftarens huvudända. **Det är inte tillåtet för lyftaren att gå in från framsidan av podiet och lägga sig på bänken genom att passera under stången.**
2. Lyftaren skall ligga på rygg så att huvud, skuldror och säte (huvuddelen av sätet, inte enbart låren) har kontakt med bänken. Hela undersidan av skon skall vidröra golvet eller fotunderläggen (så mycket som skon tillåter).
 - a. Stången skall greppas **med alla fingrar** så att handens översida vetter mot bänkens huvudända och tummen på motsatt sida om stången.
 - b. Huvudet skall ligga mot bänken och får inte vara vid sidan eller hänga utanför bänkens vågräta del. Denna ställning bibehålls under hela försöket.
 - c. Fotrörelser är tillåtna under förutsättning att hela foten vidrör golvet eller underlägget.
 - d. Håret får inte dölja bakhuvudet när man ligger ner på bänken. Jury eller domare kan beordra en lyftare att sätta upp eller rätta till håret för att fullvärdigt kunna bedöma ett eventuellt huvudlyft.
 - e. Det är inte tillåtet för lyftaren att sätta upp fötterna på bänken som förberedelse för lyftet. Om så sker måste lyftaren resa sig och börja om förberedelserna och påbörja lyftning inom tilldelad tid.
3. För att åstadkomma en gynnsammare fotställning får lyftaren använda block, massiva eller av lådform. Minimimått för blocken är 60x40 cm. Godkända höjdvariationer är: **2,5**; 5; 10; 20; och 30 cm, eller en kombination av dessa, dock ej högre än 30 cm.
4. Ej fler än fem (5) och minst två (2) klovare/passare skall finnas på flaket. I förekommande fall äger lyftaren rätt att begära avlyft. Ett sådant avlyft sker till raka armar.
5. Det bredaste godkända greppavståndet mellan lyftarens pekfingrar är 81 cm (hela delen av båda pekfingrarna måste vara innanför 81 cm markeringarna och ingen del av markeringarna får synas innanför handen).
 - a. Användande av omvänt grepp är förbjudet.
 - b. Huvuddomaren (HD) har rätt att be lyftaren sträcka på armarna till rätt startposition.
6. När lyftaren antingen själv, eller med hjälp av passarna, fått stången på raka armar och låsta armbågsleder skall denne invänta huvuddomarens signal. Denna signal avges när lyftaren ligger still med stången i rätt läge.
 - a. Om majoriteten av domarna bedömer att lyftaren inte intagit rätt startposition, skall HD vänta c: a fem (5) sekunder efter det att lyftaren anser sig intagit rätt startposition. Sedan skall HD beordra lyftaren att lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök inom den tid denne har på sig att påbörja lyftet. Lyftaren kan, medan huvuddomaren

väntar, justera sin startställning för att få sin startsignal. Anledningen till denna regel är säkerheten för lyftaren.

7. Signalen sker tillsammans med en nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando "start".
8. Efter avgiven signal skall lyftaren sänka stången till bröstet eller buken, (stången får inte vidröra bältet) så att undersidan av båda armbågslederna sänks i nivå med eller under den övre delen av respektive axelled.
 - a. Stången hålls stilla på bröstet, varefter huvuddomaren ger kommandot "press".
 - b. Lyftaren skall då trycka upp stången så att dennes armar blir raka och armbågsleden låses. När denna position har uppnåtts så avger HD "rack"-signal.
 - c. Om lyftaren inte kommer ner till bröstet/buken med stången, eller att stången vidrör bältet, skall HD kommendera "rack" samt visa röd lampa och rött kort/lampa.
 - d. Om HD avger "press" signal i tron att stången ligger på bröstet, men sidodomaren (SD) anser att stången inte vidrör bröst/buk skall SD visa röd lampa och rött kort/lampa.
9. Av säkerhetsskäl kan den inställda höjden på safety racks vid bedömt behov justeras av tjänstgörande jury/domare.

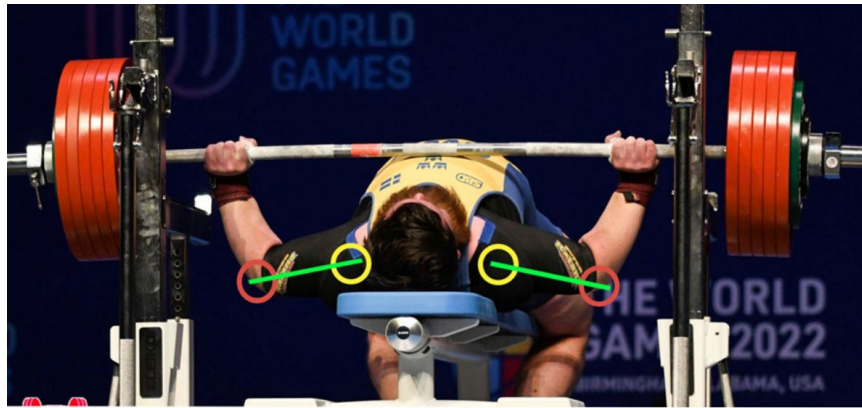
Godkänt lyft



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Godkänt lyft



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

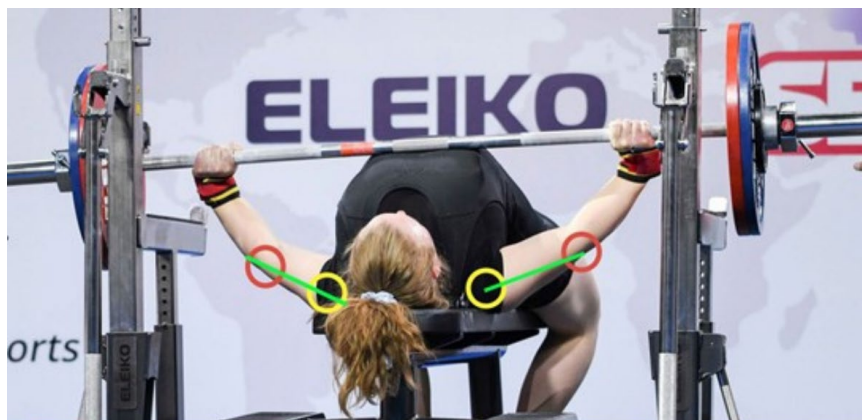
Underkänt lyft



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Underkänt lyft



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Godkänd startposition



Orsaker till underkännande i bänkpress

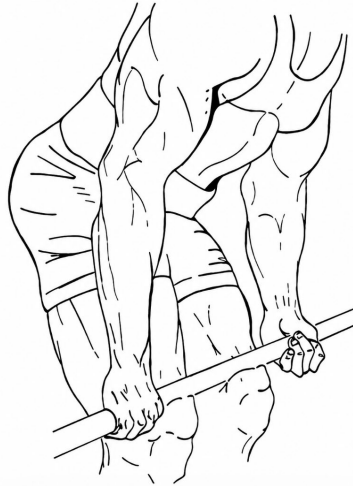
1. Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler.
2. Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom:
 - a. Lyfta huvudet, höja sätet, förflytta skuldror, samt ändra grepp om stängen.
 - b. Platt fotförflyttning på golvet eller på fotblock är dock tillåtet.
3. Stängen sjunker in i bröstet/buken efter att den har stannat på sådant sätt att det underlättar lyftet.
4. Lyftaren nyttjar överkroppens uppgående rörelse genom "hivning" vid start från bröstet.
5. Nedåtgående rörelse av hela stängen efter domarkommandot "press".
6. Om stängen inte vidrör bröstet eller buken, eller att stängen vidrör bältet.
7. Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna och låsa armbågsleden i avslutningen.
8. Någon av passarna vidrör stängen eller lyftaren under själva lyftet, d.v.s. mellan huvuddomarens signaler så mycket att lyftet underlättas.
9. Lyftarens fötter vidrör bänken eller dess konstruktion. Det är inte tillåtet att lyfta foten under lyftet. Fotförflyttning är dock accepterat om foten hålls platt mot underlaget.
10. Lyftaren trycker avsiktligt stängen mot ställningen för att underlätta lyftet.
11. Lyftaren sänker inte stängen så att undersidan av båda armbågslederna sänks i nivå med eller under den övre delen av respektive axelled.
12. Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Regler för parasportare som tävlar i bänkpresstävlingar:

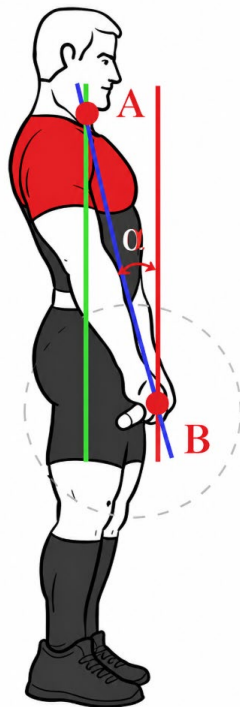
- a) Bänkpresstävlingar skall arrangeras utan speciella klasser för lyftare med funktionsnedsättning, såsom blinda, synskadade eller rörelsenedsatta.
- b) Dessa lyftare kan få assistans till och från bänken med hjälp av coach, kryckor/käpp eller rullstol.
- c) Reglerna tillämpas lika för alla oavsett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

Marklyft

1. Lyftaren skall stå vänd mot podiets framsida med stången framför lyftarens fötter och med valfritt grepp lyfta den från golvet till dess att lyftaren står upprätt.
2. I slutställningen skall lyftaren stå rakt upp med låsta knän ~~och axlarna tillbaka~~*Den främre delen av deltoïdmuskeln skall befinna sig bakom stången i lyftets slutläge. Se figur på nästa sida.*
3. Huvuddomarens nedsignal består av en nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "down". Signalen skall avges när lyftaren håller stången stilla och ser ut att ha intagit slutställning. Om stången skakar när den är på väg upp är det i sig ingen orsak till underkännande.
4. Varje avsiktlig ansats att lyfta stången räknas som ett försök.
5. När lyftet är påbörjat tillåtet inga sänkningar av stången tills lyftet är slutfört och lyftaren har låst sina knän.
 - a. Om stången sänks när axlarna dras tillbaka i slutdraget skall det inte underkännas.
6. I marklyft kan/bör huvuddomaren, om coachen eller lyftaren så begär, tillåta att stången rengörs i första och andra omgången. I tredje omgången skall dock stången alltid rengöras efter varje lyftare.



Bilden visar ett felaktigt nyttjande av låren som hävstång.



Bilden visar en korrekt slutställning i smalt marklyft, där främre delen av axelpartiet befinner sig bakom stången.

Lyftaren måste stå upprätt med raka knän och axlarna tillbakadragna.

Orsaker till underkännande i marklyft

- a) Någon som helst sänkning av stången före slutställning.
- b) Lyftaren står ej upprätt ~~med axlarna tillbakadragna.~~
- c) Lyftaren står ej med låsta knän i slutställningen.
- d) Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta draget.

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

- e) Fotförflyttning framåt, bakåt eller i sidled.

Rotation eller gungning på häl eller fotblad, (även ryckvis) är tillåtet.

Fotförflyttning efter nedsignal är tillåtet.

- f) Lyftaren tar ner stången före huvuddomarens signal.
- g) Lyftaren behåller ej greppet om stången under hela nedtagningen.
Det innebär att lyftaren inte får släppa stången med händerna innan den når golvet.
- h) Lyftaren gör en eller flera felaktigheter som strider mot den allmänna beskrivningen av lyftets utförande.

Invägning

- a) Invägning för en viktklass skall ske högst två (2) timmar före tävlingsstart.
Samtliga lyftare i klassen skall vägas in.
Samtliga utsedda domare är ansvariga för att invägningen genomförs i enlighet med gällande bestämmelser.
Om nödvändigt kan flera viktklasser väga in samtidigt om tävlingen körs gemensamt.
Om en lyftare tävlar två gånger under samma dag skall denne vägas in vid två olika tillfällen och tilldelas två olika lottnummer.
- b) Om det inte redan är gjort skall det lottas i vilken ordning lyftarna skall vägas. Den lottordningen fastställer också lyftordning om två lyftare skall lyfta på samma vikt.
- c) Ordinarie invägning skall pågå under högst 90 minuter (1,5 timme).
- d) Invägning skall ske i ett eget rum med stängd dörr, där förutom domarna endast lyftaren och dennes coach eller ledare får närvara. Ledare/coach som åtföljer lyftare vid invägning skall vara av samma kön som den lyftare som vägs in. Undantag kan beviljas för vårdnadshavare till ej myndiga lyftare. Lyftaren skall styrka sin identitet med giltigt ID-kort eller pass.

OBS! GILTIG LEGITIMATION (kan även vara digital) skall uppvisas vid alla tävlingar.

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

Av hygienskal bör lyftaren ha strumpor på sig vid invägningen, annars nyttjas en pappersservett på vågen.

- e) Lyftare kan vägas in naken eller med kalsonger; för kvinnor trosor och BH. **Om lyftaren så önskar, och integriteten kan bibehållas, så kan lyftaren bära "minimal klädsel" vid invägningen. Denna kan bestå av lyftartrikå och/eller underkläder/t-shirt.**

Om tvivel uppstår beträffande klädernas vikt kan en ny vägning, där lyftaren endast bär lyftartrikå begäras.

Vid invägning skall lyftare och vågkontrollant vara av samma kön.

Vågkontrollant behöver ej vara licensierad domare.

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

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

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

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

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

Misslyckas detta utesluts lyftaren från denna klass.

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

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

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

- g) Vid mästerskapstävling får lyftaren endast vägas in i anmäld viktklass. Detta gäller exempelvis vid SM-tävlingar. Undantag ges för ungdomar **vid Ungdoms-SM**. Dessa har möjlighet att gå upp en viktklass från den viktklass som lyftaren är anmäld i. Lyftaren måste dock anmäla sin avsikt i samband med start av invägning för viktklass där lyftaren är anmäld.

Om en lyftare byter viktklass och lottningen är gjord skall lyftaren ha lägsta lottnumret i den nya viktklassen.

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

- h) Lyftaren skall kontrollera och anmäla önskad ställningshöjd i knäböj och bänkpress samt ställningshöjd för "Safety Racks" i samband med invägning. Utöver detta skall även ev. behov av avlyft eller fotunderlägg i bänkpressen anmälas.

Detta skall i startkortet noteras och därefter signeras startkortet av lyftaren eller dennes coach.

- i) **Vid koeficient-/serietävlingar** får invägning ske endast en gång. Här kan lottdragning ske i samband med invägningen. I alla övriga tävlingar skall lottdragning ske före invägningen. Om en lyftare byter viktklass från den han är anmäld i skall han ha lägsta lottnummer. Vid mästerskapstävling (SM) så tävlar man i anmäld viktklass.

Tävlingsordning

Roundsystem

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

Vidare tilldelas lyftaren elva (11) s.k. höjningslappar/ändringskort (se exempel nedan); tre för knäböj, tre för bänkpress och fem för marklyft.

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

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

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

- b) Coach/lyftare och/eller är ensamt ansvariga för att "enminutsregeln" följs.

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

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

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

Startkort

Namn		Grupp			Sign	
Förening		Reg-Nr			Höjdinställningar	
Kroppsvikt:		Klass		Lott		
	1	2	3	Resultat		
Knäböj						
Bänkpress						
Marklyft						
Klassisk Utrustad	Total:					
				Knäböj	Ställningshöjd	
					Normal Smal	
				Bänkpress	Ställningshöjd	
					Safetyrack	
					Avlyft Ja Nej	

Höjningslapp/ändringskort

Namn: _____				
Klubb: _____			Sign: _____	
<input type="checkbox"/>	Knäböj			
<input type="checkbox"/>	Bänkpress			
<input type="checkbox"/>	Marklyft			
			Endast sista försök	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Försök 1	Försök 2	Försök 3	Ändring 3:1	Ändring 3:2

- c) Om en omgång består av 10–14 lyftare kan den delas i ungefärligen lika stora grupper. Vid 15 eller fler är det obligatoriskt med delning av gruppen. Vid bänkpressstävlingar accepteras grupper upp till 20 lyftare innan uppdelning i grupper skall ske.

En omgång kan gälla en enda viktklass eller kombinationer av flera, allt efter arrangörens beslut.

Delningen baseras på lyftarnas bästa sammanlagda resultat i aktuell viktklass under kvalperioden till mästerskapet.

Lyftare med lägst uppnådda resultat placeras i första grupp o.s.v. intill dess att ett nödvändigt antal grupper formats. Detta gäller också för lyftare som vill byta viktklass upp eller ned vid tävlingar med icke klassfast anmälan.

- d) Varje lyftare gör sitt första försök i runda ett (1), sitt andra i runda två (2) och sitt tredje i runda tre (3).
- e) Om en grupp består av färre än sex (6) lyftare sker ett tidstillägg mellan varje runda enl. följande:

Fem (5) lyftare – tillägg en (1) minut

Fyra (4) lyftare – tillägg två (2) minuter

Tre (3) lyftare – tillägg tre (3) minuter, vilket är maximalt tidstillägg

Om en lyftare gör två försök efter varandra skall tidstillägget vara tre (3) min.

För att kompensera för mindre tid får inte stången lastas av och klovas om förrän efter det att tiden för tidstillägget har gått ut.

När stången är omklovad har lyftaren en minut på sig att påbörja lyftet.

- f) Under en runda skall stångens vikt successivt höjas. Vissa omständigheter kan inträffa som medger viktsänkning, som då skall ske i slutet på rundan (se punkt i).
- g) Lyftordningen i varje runda bestäms av lyftarnas viktval.

Skulle två (2), eller fler, lyftare begära samma vikt gäller att lyftare med lägst lottnummer börjar och åtföljs av den med lägst lottnummer, o.s.v.

Detsamma gäller i runda tre (3) i marklyft där två (2) ändringar får ske under förutsättning att stången inte redan är klovad för den vikt han har begärt.

Exempel (sista lyften i marklyft):

Lyftare A har lottnummer fem (5) och begär 250,0 kg.

Lyftare B har lottnummer två (2) och begär 252,5 kg.

Lyftare A missar sitt försök på 250,0 kg.

Kan lyftare B sänka sitt försök till 250,0 kg?

Nej; lyftordningen styr vem som skall lyfta först vid lika viktval.

- h) Om en lyftare missar sitt lyft så måste denne vänta till nästa runda.
- i) Om ett lyft misslyckas p.g.a. felklovning, materialfel, felingripande av passare eller annan orsak som lyftaren ej är skyldig till skall lyftaren ges ett omförsök sist i den runda där lyftning pågår. Gäller omförsöket sista försöket i en bänkpresstävling, sista försöket i marklyft eller ett rekordförsök så skall lyftaren alltid lyfta efter sig själv.

Om en lyftare av någon anledning skall ha ett omförsök på ett lyft (t.ex. felklovning, felaktigt ingripande av passare) och är sist eller har högst två (2) lyft mellan skall en vilotid läggas till den ordinarie en (1) minut som lyftaren har på sig att påbörja lyftet.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Om lyftaren/coachen missar att anmäla nästa vikt inom stipulerad tid sker en automatiskt en höjning med 2,5 kg till nästa lyft om lyftaren har fått sitt föregående lyft godkänt. Om lyftaren missat sitt lyft får denne automatiskt ett omförsök på samma vikt i nästa lyft.

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

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

- m) I marklyftets tredje (3) runda är två (2) ändringar tillåtna.

Det kan gälla höjning eller sänkning av begärd vikt, men accepteras endast under förutsättning att lyftaren inte hunnit bli uppropad till en färdigklovad stång med tidigare begärd vikt **samt att lyftaren har ett högre lottnummer.**

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

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

- n) För särskilda bänkpresstävlingar gäller generellt samma regler som i styrkelyftstävlingar, men med ett viktigt undantag. I tredje försöket är två (2) ändringar tillåtna i enlighet med punkten ovan

Höjningslappar/ändringskort måste följaktligen förses med de två extrarutor som marklyftskortet visar.

- o) Om en lyftomgång består av en enda grupp, maximalt 14 lyftare, skall en paus finnas mellan delgrenarna.

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

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

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

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

Med detta system sparas mycket tid! **Vid mediasändning av tävling kan tider justeras.**

Rekord/rekordförsök

Världsrekord/(Kontinentala-/Regionala rekord)

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

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

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

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

Fr.o.m. 2021 registrerar IPF även rekord för World Games. Standarden på dessa rekord har satts till de världsrekord som gällde per 2021-07-14.

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

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

2. Följande krävs för godkännande:

- a) Tävlingen måste vara arrangerad av ett nationsförbund anslutet till IPF.
- b) Alla tre domarna måste ha giltig internationell domarlicens och tillhöra nationsförbund anslutet till IPF. Domarna måste representera tre (3) olika nationer och det måste även finnas en jury bestående av minst tre (3) ledamöter.
- c) En domares ärlighet och kompetens ifrågasätts inte, oavsett landstillhörighet.
- d) All utrustning som nyttjas måste vara godkänd av IPF.
- e) Delgrensrekord godkänns endast om ett sammanlagt resultat uppnåtts. Undantaget är "singellyft rekordet" vid en styrkelyftstävling enligt punkt 3b nedan.
- f) Om två (2) lyftare begär samma vikt för ett nytt rekord i ett individuellt lyft och den första lyftaren får sitt lyft godkänt så höjs automatiskt den andra lyftaren vikt med 0,5 kg.
- g) Ett rekord måste slås med minst 0,5 kg. Samtliga kilon skall räknas in i totalresultatet.
- h) Om en lyftare som genomför ett försök på marklyftsrekord har placerats sist i rundan p.g.a. att en protest är inlämnad så måste ev. ytterligare rekordförsök höjas med 0,5 kg. Om fler än en lyftare genomför försök på marklyftsrekord och en lyftare har placerats sist i rundan p.g.a. att en protest är inlämnad så måste lyftaren lyfta direkt efter sig själv.

3. Världsrekord i singelbänkpress

- a) Måste slås vid en internationell tävling. Samma regler gäller som för övriga världsrekord.

- b) Om en lyftare överträffar "singellyft rekordet" vid en styrkelyfttävling godkänns det som sådant. Detta under förutsättning att ett ärligt försök (bona fide attempt) görs i både knäböj och marklyft.
- c) Om en lyftare i "singellyftstävling" slår det gällande styrkelyftsrekordet räknas det inte som nytt rekord där.
- d) Bänkpressmästerskap skall vara organiserade utan särskilda klasser för lyftare med funktionsnedsättning. Dessa lyftare får tävla om de kan utföra lyften enligt det regelverk som IPF sätter upp.

Svenska rekord

Svenska rekord kan endast sättas vid SM-tävling eller tävlingar av högre dignitet!

För att ett svenskt rekord skall godkännas skall det dömas av lägst tre (3) förbundsdomare i samtliga delgrenar. Vid examination till förbundsdomare skall kandidaten ersättas med en behörig domare. En utländsk medborgare som uppfyller kriterierna enl. Tävlingsbestämmelserna har även rätt att slå rekord.

Rekordanmälan skall fyllas i av jury och skickas därefter, tillsammans med originalprotokoll, till SSF.

SSF registrerar svenska rekord för:

Ungdom 14 – 18 år dam/herr

Junior 19 – 23 år dam/herr

Seniorer dam/herr

Master 1 dam/herr 40 – 49 år

Master 2 dam/herr 50 – 59 år

Master 3 dam/herr 60 – 69 år

Master 4 dam/herr 70 år och uppåt

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

Samma regel gäller även för övriga master klasser och för ungdomar och juniorer.

Exempel: Om en ungdomslyftare som är 18 år slår ett svenskt seniorrekord så får lyftaren samtidigt även rekorden för åldersklasserna ungdom 14–18 och junior.

Styrkelyft

Knäböj – Bänkpress – Marklyft – Sammanlagt

(rekord i delgrenar godkänds endast om lyftaren får ett sammanlagt resultat)

Bänkpress singellyft (kan sättas vid bänkpress- och styrkelyftstävlingar)

Internationella rekord i styrkelyft och bänkpress, (Europa- och Världsrekord) kan endast sättas på internationella tävlingar som har jury.

Nordiska rekord får slås vid SM/RM-tävlingar med jury.

Funktionärer vid tävlingar

- a) Speaker, företrädesvis domare
- b) Tävlingsledare, domare (företrädesvis den med högst behörighet)
- c) Tävlingssekreterare
- d) Kontaktpersoner, ansvarar för att motta viktändringar
- e) Passare/klovare.
- f) Teknisk kontrollant, kvalificerad domare.

Ytterligare funktionärer utses vid behov.

Ansvarsområden för funktionärer

- a) **Speaker:** ansvarar för att tävlingen flyter effektivt. Vid Svenska Mästerskap skall speaker vara utbildad domare eller ha speakerutbildning.

Denne tillser att de tävlandes begärda lyft kommer i regelmässig ordning avseende vikter och lottordning.

Speaker meddelar begärd vikt för nästa försök och namnet på lyftaren.

När stängen är klovad och klar skall huvuddomaren göra speakern uppmärksam på detta, klockan startas samtidigt som speakern kallar in aktuell lyftare.

Försök som utannonseras av speakern skall föras upp på en resultattavla placerad på en väl synlig plats där lyftarna redovisas i lottordning.

- b) **Tävlingsledare (TL):** bistår tävlingssekreteraren med gruppindelning och invägning-/starttider. Tävlingsledaren har bestämmanderätt i frågan. Detta med bakgrund i regelverket, tillgängliga domare etc.

Ansvarar tillsammans med domarbesättning (vid SM, sittande jury) i varje enskild tävlingsgrupp att tävlingen följer det tekniska regelverket.

Ansvarar för att det finns domarbesättning och eventuellt vågkontrollant på samtliga invägningar samt att dessa har den utrustning/dokument de behöver för att utföra sitt jobb.

Skall se till att nödvändiga blanketter finns tillgängliga. Huvuddomare i aktuell invägningssgrupp ansvarar för att startkort och protokoll för utrustningskontroll fylls i korrekt och att protokoll finns innan tävlingsstart.

Vid SM-tävlingar ansvarar TL för att genomföra en domarbriefing innan start av varje tävlingsgrupp. Detta ansvar kan delegeras ut till jury för aktuell grupp. Jury ansvarar för att ge sittande domare en briefing efter varje tävlingsgrupps avslut.

Ansvarar för att alla domare i aktuell tävlingsgrupp bär enhetlig klädsel.

Ansvarar för att skriftligt ge eventuell dispens för lyftare som behöver lämna arenan innan tävlingens slut.

Övriga ansvarsområden för tävlingsledaren vid Svenska Mästerskap beskrivs i SM-handboken.

- c) **Tävlingssekreterare:** ansvarar under tävling fortlöpande för att tävlingsprotokoll och resultattavla blir korrekt ifyllda samt ser, efter avslutad tävling, till att de tre domarna undertecknar det officiella protokollet, och i förekommande fall ev. rekordanmälningar och övriga handlingar.

Ansvarar även för noggrann tidtagning fr.o.m. inrop till dess att lyftaren fått startsignal från HD. Svarar också för annan tidtagning, t.ex. att lyftaren har lämnat flaket inom 30 sekunder efter utfört lyft.

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

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

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

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

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

Att definiera startögonblicket för ett försök beror på vilket lyft som avses. I knäböj och bänkpress sammanfaller det med huvuddomarens signaler, i marklyft när lyftaren gör ett bestämt försök att lyfta stången.

Om tidtagning saknas i tävlingssystemet, eller om något tävlingssystem inte används, krävs en särskilt utsedd person som ansvarar för manuell tidtagning.

- d) **Kontaktpersoner:** ansvarar för att lyftarna och matcharna meddelar sina höjningar så snabbt som möjligt för att sedan utan dröjsmål informera tävlingssekreteraren. Som nämnts tidigare så har lyftaren en minut på sig efter avslutat lyft att själv eller via coach, uppge sin nästa vikt.
- e) **Passare/klovare;** ansvarar för stångens lastning/lossning av stången, att begärd vikt är lastad, att korrekta höjder är inställda vid knäböj och bänkpress, för rengöring av stång och flak på begäran av huvuddomaren, och att flaket hålls i ett presentabelt skick under hela tävlingen. (Skulle det komma blod på stång eller flak, rekommenderas rengöring med desinfektionsmedel).

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

Dessa skall hjälpa till med avlyft, om så begärs, likaså vid återföring av stången till ställningen.

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

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

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

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

Generella regler

1. Maximalt antal tillåtna ledare/coacher i uppvärmningsområdet för varje tävlingsgrupp för resp. nation/förening:
En (1) lyftare=tre (3) ledare/coacher
Två (2) lyftare i samma grupp=tre (3) ledare/coacher
Två (2) lyftare i olika grupper=fem (5) ledare/coacher
Tre (3) lyftare i samma grupp=fem (5) ledare/coacher
Tre (3) lyftare i olika grupper=sex (6) ledare/coacher
Fyra (4) lyftare=sex (6) ledare/coacher

Maximalt antal tillåtna ledare/coacher i förberedelseutrymmet (där exvis lindning av knän sker) för varje tävlingsgrupp för resp. nation/förening vid utrustad tävling:
En (1) lyftare=två (2) ledare/coacher
Två (2) lyftare=fyra (4) ledare/coacher
Tre (3) lyftare=fem (5) ledare/coacher
Fyra (4) lyftare=sex (6) ledare/coacher

Maximalt antal tillåtna ledare/coacher i förberedelseutrymmet för varje tävlingsgrupp för resp. nation/förening vid klassisk tävling:
En (1) lyftare=två (2) ledare/coacher
Två (2) lyftare=två (2) ledare/coacher
Tre (3) lyftare=två (2) ledare/coacher
Tre (3) lyftare i olika grupper=tre (3) ledare/coacher
Fyra (4) lyftare=fyra (4) ledare/coacher

Vid tävlingar som anordnas på en plattform eller scen får bara lyftaren med en (1) ledare/coach, jurymedlemmar, utsedda domare och klovare/passare uppehålla sig. Under själva lyftet har var och en sina bestämda platser.

Matcharna/coacher måste då befinna sig inom anvisat område, som beslutats av juryn eller den tekniska kontrollanten. Anvisat område (coach area) skall inte vara längre från podiet än fem meter och utformat så att coacher utan svårighet kan se lyftet ur alla vinklar. Ledare och coacher ska bära träningsbyxor, shorts eller träningstights tillsammans med t-shirt eller träningströja. Klädseln ska antingen ha reklam som finns med på IPF:s Approved List, vara tävlingens officiella kläder eller klubbens officiella kläder. Dessutom ska SSF:s bestämmelser om reklam på klädsel följas. Ingen huvudbonad får bäras. Det är inte tillåtet för ledare/coacher att fotografera eller filma från coachområdet. Om en coach bryter mot dessa bestämmelser så kan denne avvisas från uppvärmnings- och förberedelseområdena.

2. En lyftare får inte linda, rätta till dräkten eller sniffa ammoniak inom synhåll från flaket, undantag gäller tillpassning av bältet.
3. Vid internationella tävlingar med två lyftare eller två olika nationer tävlande i flera viktklasser kan man gå vartannat lyft oavsett begärd vikt. Den som börjar lägst bestämmer lyftordningen i delgrenen.
4. Vid tävlingar sanktionerade av IPF skall stångens vikt alltid vara en multipel av 2,5 kg. Officiell vikt skall meddelas i kg och minsta höjning mellan försök måste vara 2,5 kg. Höjning med mindre än 2,5 kg kan endast accepteras om det gäller rekordförsök i **någon av delgrenarna** (knäböj, bänkpress och marklyft) och gällande för lägst den mästerskapsnivå som lyftaren tävlar i (Mästerskapsrekord).

Undantag från dessa regler:

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

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

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

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

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

- c. Rekordförsök får göras i alla ordinarie lyft, förutsatt att höjningen är minst 0,5 kg.
Exempel: gällande rekord är 100 kg: försök ett–100 kg, andra 100,5 kg, tredje 101 kg.

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

- d. En lyftare får endast göra rekordförsök på en vikt som inte är delbart med 2,5 i en tävling av minst samma status som denne tävlar i.

Exempel: En veteranlyftare i en seniortävling får inte försöka på en vikt för veteranrekord som inte är delbar med 2,5 om inte rekordet samtidigt innebär ett seniorrekord.

- e. Inträffar det att en vikt som är begärd till följande runda, vilken inte är delbar med 2,5 och för att slå ett rekord, överskrids av en annan lyftare i rundan före, reduceras den begärda vikten till närmast delbart 2,5 kg.

Exempel 1: gällande rekord är 302,5 kg.

Lyftare A knäböjer 300 kg i första rundan och begär 303,5 kg i andra.

Lyftare B knäböjer 305 kg i första rundan.

Lyftare A:s vikt i andra rundan reduceras nu till 302,5 kg.

Exempel 2: gällande rekord är 300,0 kg.

Lyftare A knäböjer 300 kg i första rundan och begär 301,0 kg i andra.

Lyftare B knäböjer 305 kg i första rundan.

Lyftare A:s vikt i andra rundan ökas nu till 302,5 kg.

5. **Felklovningar:** I frånvaro av tjänstgörande jury så ansvarar huvuddomaren ensam för de beslut som skall tas i samband med felklovningar och felaktiga meddelanden från speakern. Beslutet delges speakern som därefter på ett lämpligt sätt klarlägger situationen.

Exempel:

- a. Om stången är klovad med en lättare vikt än begärd och försöket lyckas, kan lyftaren antingen acceptera försöket eller gå om på rätt vikt vilket lyftaren också får om försöket misslyckas. **Omförsök skall göras sist i samma runda!**
- b. Om stången är klovad med en tyngre vikt än begärd och försöket lyckas, protokollförs resultatet till lyftarens fördel. Här kan det bli nödvändigt att sänka stångens vikt för andra lyftare på tur efter felklovningen. Om försöket däremot misslyckas får lyftaren göra ett omförsök i slutet på rundan.
- c. Om stången är fellastad, något händer med stången eller skivorna under själva lyftet, flaket råkar komma i olag, och lyftet trots detta lyckas, kan lyftaren antingen acceptera godkänd vikt eller begära omförsök. Detta kan lyftaren, i detta fall, alltid göra om lyftet underkänns. Omförsök görs i vanlig ordning sist i rundan.

Om ett försök lyckas i samband med snedbelastning av stången och lyftaren vill ha det till protokollet, noteras vikten. Om vikten ej är en multipel av 2,5 kg som närmast undre liggande multipel av 2,5 kg.

- d. Om speakern av misstag meddelat en lättare eller tyngre vikt än lyftaren begärt, tar huvuddomaren samma beslut som vid övrig felklovning.
- e. Om en lyftare eller dennes coach av någon orsak inte kan vistas i närheten av lyftpodiet för att följa tävlingens förlopp och lyftaren missar sitt försök

p.g.a. speakern inte ropat upp lyftaren på begärd vikt, skall stångens vikt sänkas och lyftaren få sitt försök i slutet på rundan.

- f. Gäller lyftet ett rekordförsök så skall lyftaren alltid lyfta efter sig själv.
6. Tre missade lyft i någon delgren medför att lyftaren inte får något totalresultat.
 7. Direkt före ett lyft får lyftaren endast anlita passarna att bistå vid avlyft. Någon som helst hjälp med att komma i startställning är förbjudet.
 8. Efter fullföljt försök skall lyftaren snarast, och inom 30 sekunder, lämna flaket. Om lyftaren inte rättar sig efter denna regel kan lyftet ogiltigförklaras efter beslut från domarna.
 9. *Lyftarnas hår skall sättas upp på ett sådant sätt att det inte försvårar domarnas möjligheter att döma ett lyft.*
 10. *Lyftarna skall agera på lyftarpodiet på ett respektfullt sätt. Det är inte tillåtet att kasta bältet på eller invid lyftarpodiet.*
 11. Om en lyftare under uppvärmning eller tävling råkar ut för en skada eller på annat sätt visar tecken på ett tillstånd som kan betyda uppenbara risker för dennes framtida hälsa, har tävlingsläkaren rätt till en undersökning.

Finner läkaren det lämpligt att lyftaren avbryter tävlingen skall denne sammankalla juryn samt den berördes lagledare till överläggning och där redovisa sin åsikt innan beslut tas om lyftaren skall dras ur tävlingen.
 12. En lyftare eller coach som på lyftarflaket eller i dess närhet uppför sig på ett sådant sätt att det kan anses skada vår sport, skall officiellt varnas.

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

Berörd lagledare skall officiellt informeras om såväl varning som uteslutning.
 13. Genom ett majoritetsbeslut av jury och tjänstgörande domare kan en lyftare eller funktionär omedelbart uteslutas om förseelsen kan anses så graverande att varning bedöms vara en för lindrig påföljd. Berörda lagledare skall delges beslutet.
 14. Alla synpunkter på domslut, klagomål över tävlingsarrangemang eller mot vissa i tävlingen delaktiga personer måste göras till juryn, på begäran skriftligt.

Klagomål framförs till juryns ordförande och undertecknas i förekommande fall av lagledare, coach eller i bådass frånvaro av lyftaren själv omedelbart efter den händelse som klagomålet avser.
 15. Om det är nödvändigt så avbryts tävlingen under tiden som juryn avgör ärendet enligt majoritetsprincipen. Juryns ordförande delger den klagande beslutet. Detta beslut är slutgiltigt och går ej att överklaga.

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

I de fall som klagomålet riktas mot ett motståndarlags lyftare eller ledare skall det ske skriftligt och en depositionsavgift om 500 kronor skall erläggas. Juryn kommer

inte att agera mot protester som inlämnas m.a.a. domarnas bedömning av ett lyft som utförts av **lyftare från en annan förening**. Skulle domslutet innebära att klagomålet ogillas, och därmed saknar substans, kan hela eller delar av den deponerade summan kvarhållas och doneras till SSF alt. IPF enligt juryns bestämmande.

16. Tjänstgörande jury har möjlighet att använda egen skärm vid jurybordet som ett stöd i sin bedömning för att avgöra om ett lyft är godkänt eller inte. För att nyttja denna typ av stöd är det av stor vikt att kameror är placerade på ett sådant sätt att de ger en korrekt bild av lyftens utförande.

Domarna

1. Domarna skall vara tre till antalet, en huvuddomare och två sidodomare.
2. Huvuddomaren skall avge de reglementsensliga signalerna för de tre lyften.
3. Signalerna är följande:

Lyft	Startsignal	Slutsignal
Knäböj	En nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " Squat "!	En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " Rack "!
Bänkpress	En nedåtriktad armrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " Start "! När huvuddomaren bedömer att lyftaren har stoppat på bröstet ges kommandot " Press ", tillsammans med en uppåtriktad armrörelse.	En bakåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " Rack "!
Marklyft	Ingen signal	En nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando " Down "!

Om en lyftare inte kan slutföra en knäböj eller bänkpress, ges kommandot "**Rack**"!

Om en lyftare inte kan uppnå en godkänd startposition i knäböj eller bänkpress, ges kommandot "**Replace**"!

4. Så fort som ett lyft avslutats och stängen återförts till ställning eller flak skall domslut avges med hjälp av ett lampsystem:

en vit lampa = godkänt

en röd lampa = underkänt

5. Domarna skall välja sådana positioner runt flaket så att de för varje delgren har den bästa uppsikten över lyftet dock ej på ett längre avstånd än fyra meter från podiet.

Huvuddomaren skall vara uppmärksam och väl synlig för lyftaren vid knäböj och marklyft. Sidodomarna skall säkerställa att de i knäböj och bänkpress sitter så att huvuddomaren kan observera deras armrörelser vid start av lyften.

6. Före tävlingens början skall domarna försäkra sig om och tillse att:

- a. flak, redskap och utrustning till alla delar överensstämmer med reglerna. Tävlingsstång (stänger) och vikter kontrollvägs och allt som är defekt skall kasseras.

En reservstång bör finnas om något skulle hända med originalstången

- b. vågen är rätt inställd, kalibrerad och fungerar.
- c. lyftarna vägs in i sina viktklasser inom viktgränserna och den utsatta tiden.
- d. lyftarnas dräkter och personliga utrustning i övrigt till alla delar är reglementsensliga.

Det är lyftarnas ansvar att säkerställa att all utrustning de använder har blivit kontrollerad. Lyftare som bär ej kontrollerad utrustning riskerar annars att bli diskvalificerad.

7. Under tävlingens gång skall domarna förvissa sig om att:

- a. stångens vikt överensstämmer med den av speakern utropade. För detta ändamål kan domarna förse med belastningstabeller.
- b. den personliga utrustning som lyftaren bär på flaket stämmer överens med gällande regelverk och har granskats i samband med utrustningskontrollen.

Om någon domare har anledning att misstänka att någon lyftare bryter mot reglerna, skall huvuddomaren informeras direkt efter avslutat lyft. Juryns president (tävlingsledaren) gör därefter en förnyad kontroll.

Om en lyftare använder regelvidrig utrustning, otillåtna föremål eller utrustning som inte har visats upp vid utrustningskontrollen, ska lyftaren omedelbart diskvalificeras från tävlingen.

Om en lyftare däremot använder regelvidrig utrustning som av misstag har godkänts vid utrustningskontrollen och detta upptäcks innan lyftet påbörjas, ska lyftaren stoppas och ges möjlighet att rätta till eller ta av den otillåtna utrustningen innan fortsatt tävlande får ske. Detta ska ske på lyftarens egen tid.

Om den felaktigt godkända utrustningen upptäcks efter genomfört lyft ska lyftet underkännas om utrustningen bedöms ha kunnat ge lyftaren en fördel. Lyftaren ska därefter rätta till utrustningen innan fortsatt tävlande

får ske. Om utrustningen bedöms ha påverkat eller underlättat lyftet ska lyftaren ges ett nytt försök i slutet av rundan.

Vid bedömningen ska sunt förnuft tillämpas utifrån om utrustningen faktiskt har kunnat påverka eller underlätta lyftet.

8. Om en sidodomare före startsignal i knäböj eller bänkpress inte godtar lyftarens startställning, skall detta kungöras med fortsatt handuppräckning. Har ytterligare en domare samma uppfattning så får huvuddomaren inte ge startsignal.

På begäran skall lyftaren eller dennes coach via juryn ges besked om orsaken för att om möjligt hinna korrigera startställning eller stångens placering innan tiden gått ut för lyftet.

Likaledes kan lyftaren eller dennes coach begära upplysning varför ett lyft underkänts. En begäran om förklaring skall omgående göras till juryn innan nästa lyftare kommit in på podiet.

Juryn meddelar lyftaren orsaken. Domarnas kort kan ge indikationer om orsak till underkännande.

OBS! Efter det att startsignal är given så får ingen handuppräckning ske.

9. Domarna skall avhålla sig från att ge kommentarer och får inte motta någon som helst muntlig information gällande tävlingens förlopp. Därför är det väsentligt att lottnummer åtföljs av lyftarens namn på resultattavlan så att domarna kan följa lyftordningen.
10. En domare får inte försöka påverka övriga domares beslut.
11. Huvuddomaren kan, för att underlätta tävlingens genomförande, diskutera med övriga domare, juryn eller andra funktionärer.
12. Om huvuddomaren finner det lämpligt kan denne beordra rengöring av stång och/eller lyftplan. Om lyftaren eller dennes coach vill att något skall rengöras skall det ske via huvuddomaren och inte direkt till klovorna.
Vid sista försöket i marklyft **skall** stången rengöras inför varje lyft.
13. Efter tävlingen skall samtliga domare skriva under tävlingsprotokoll samt ev. övriga handlingar som kräver underskrift.
14. SSF:s Tekniska Utskott utser tävlingsledare och domare till Svenska Mästerskap och Riksmästerskap.
15. Vid alla svenska tävlingar oavsett nivå får max två domare från samma förening döma en viktklass/tävlingsgrupp. Undantaget är om den tredje domaren är internationell domare. Om det är fler än en grupp i samma viktklass skall samtliga grupper dömas av samma domarsteam.
16. Att bli vald till huvuddomare för en viktklass/grupp hindrar inte att man kan uttas till sidodomare eller teknisk kontrollant i någon annan viktklass/grupp.
17. Klädsel för internationella domare vid nationella tävlingar är alltid internationell domarklädsel (för Förbundsdomares och Distriktsdomares klädsel se domarstegen):



Herrar, vinter: mörkblå kavaj med IPF:s domarmärke fäst på vänster bröstficka och grå byxor med vit skjorta och IPF-slips.

Herrar, sommar: grå byxor och vit skjorta och IPF-slips.

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

Damer, sommar: grå kjol eller byxor och vit blus eller skjorta.

OBS! Byxor eller kjol får ej vara av jeansstyg eller chinos!

Internationell domare av kategori 1 bär rött domarmärke och röd IPF-slips.

Internationell domare av kategori 2 bär blått domarmärke och blå IPF-slips.

Domare skall bära svarta eller grå strumpor och svarta skor (ej träningskor) som kompletterar klädseln i övrigt. Öppna skor av sandaltyp är inte godkända.

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

18. Kvalifikation för internationell domare i kategori 1 och 2:

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

19. **Internationell domare av kategori I** får döma alla tävlingar, delta i jury samt examinera kandidater till internationell domarbehörighet.
Internationell domare av kategori II får döma alla tävlingar.
Förbundsdomare (F) får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella.
Distriktsdomare (D) får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella och svenska mästerskapstävlingar.
20. Distriktsdomare i Sverige kan man bli fr.o.m. den dag man fyller 18 år och har genomgått domarutbildning med godkänt resultat. Det är upp till den domaransvarige i varje SDF att, i samarbete med SSF:s Tekniska Utskott (TeU), tillse att alla domare oavsett ålder bedöms vara lämpliga att utföra sitt uppdrag. Om så ej bedöms vara fallet så kan licensen återkallas.
21. För att få behålla sin domarbehörighet fordras att det aktivitetskrav för den kategori man innehar uppfylls och att den obligatoriska fortbildningen genomgått.
22. Varje domare skall tillhöra förening ansluten till SSF och inneha giltig domarlicens.
23. Vid rekordslagning måste minst en (1) domare tillhöra neutral förening och denna domare, jämte minst en till, måste godkänna lyftet för att rekordet skall kunna godkännas. Detta krav gäller ej IT-domare.

Jury vid nationella mästerskap

1. Vid svenska mästerskap (SM) ska en jury alltid utses för varje tävlingsgrupp.
2. Juryn vid SM ska bestå av två (2) eller tre (3) internationella domare av kategori 1 eller 2. Om ingen medlem från SSF:s tekniska utskott finns på plats agerar den mest erfarna domaren som ordförande.
3. Även vid Landsdelsmästerskap kan en jury om 2–3 personer avdelas, med följande förutsättningar:

Minst en jurymedlem skall vara internationell domare.
Endast internationell domare och förbundsdomare som dömt SM-tävling kan ingå i jury.
Inga svenska rekord kan slås under tävlingen.
4. Tävlingsledare skall inneha giltig domarlicens och vara den tjänstgörande domare som har den högsta behörigheten. Tävlingsledaren ansvarar för att tävlingen följer gällande regelverk. Vid SM-tävlingar utser Tekniska Utskottet tävlingsledare.
5. Juryn ansvarar för att det tekniska regelverket följs korrekt.
6. Juryn kan under tävling, genom majoritetsbeslut, ersätta en domare som anses osaklig eller partisk. Domaren ska dock först varnas och ges möjlighet att korrigera sitt beteende.
7. En domares opartiskhet ska inte ifrågasättas, men felaktiga beslut kan ske i god tro. Domaren ska då få möjlighet att förklara sitt beslut innan eventuell varning ges.

8. Om en protest lämnas in mot en tjänstgörande domare ska denne informeras omedelbart. Juryn ska dock undvika att i onödan stressa domarna.
9. Om ett domslut strider mot de tekniska reglerna kan juryn (eller tävlingsledaren) ingripa, korrigera felet och ge lyftaren ett nytt försök.
10. Endast i undantagsfall, vid tydliga eller allvarliga bedömningsfel, kan juryn samråda med domarna (verbalt eller digitalt) och ändra beslut genom enhällighet. Endast domslut med utfallet 2–1 kan ändras. Juryn kan använda bild- eller videomaterial från tävlingens officiella kamera som stöd.
11. Juryn ska placeras så att den har full överblick över tävlingen.
12. Inför varje tävling ska juryns ordförande säkerställa att alla jurymedlemmar och tjänstgörande domare förstår sin roll och känner till aktuella regeländringar.
13. Vid musik under tävlingen bestämmer juryn (huvuddomaren) ljudnivån och när musiken ska stängas av, vilket skall ske senast när lyftaren går upp på podiet eller greppar stången.

SSF:s Tekniska Utskott (TeU)

1. TeU skall bestå av fem (5) internationella domare av kategori 1 och väljs av SSF:s internationella domare för en period om två år.
2. TeU ansvarar för att granska regelverket och årligen uppdatera regelboken i enlighet med IPF:s direktiv.
3. TeU utser domare och jury vid SM-tävlingar. Vid behov kan distriktsdomare användas som tekniska kontrollanter.
4. TeU ansvarar för utbildning och vidareutbildning av domare samt för att upprätthålla hög domarkompetens på alla nivåer i Sverige.
5. TeU informerar SSF:s styrelse, ordförande och generalsekreterare om vilka domare som är lämpliga och tillgängliga för internationella uppdrag.
6. TeU för löpande dialog med SDF:s domaransvariga kring utbildning, regeländringar och annan relevant information.
7. Representant ur TeU agerar i regel tävlingsledare i samband med SM-tävlingar.

Reklam

Hemställan om att få använda tävlingsutrustning med reklam skall sändas till SSF för godkännande. SSF utfärdar intyg som regleras utifrån SSF:s tävlingsbestämmelser.

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

Ledare och coacher ska bära träningsbyxor, shorts eller träningstights tillsammans med t-shirt eller träningströja. Klädseln ska antingen ha reklam som finns med på IPF:s Approved List, vara tävlingens officiella kläder eller klubbens officiella kläder. Dessutom ska SSF:s bestämmelser om reklam på klädsel följas. Ingen huvudbonad får bäras.

Protest

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

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

Kan beslut inte avgöras omedelbart, kan tävlingen tillåtas fortgå, men tillkännagivandet av tävlingsresultat skjuts upp intill dess att det aktuella ärendet har avgjorts.

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

Fusk

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

Partiskhet

Domare som visar partiskhet kan bytas ut av tävlingsledare som har lägst samma domarbehörighet som den berörde domaren.

Bilaga 1 - Särskilt regelverk för lyftare i kategorin U11-13

Internationellt får man inte tävla förrän vid 14 års ålder. SSF har dock beslutat att man nationellt får tävla redan från den dag man fyller 11 år. Tävlingsbestämmelserna för unga lyftare mellan 11–13 år ser annorlunda ut och syftar till att främja en god lyftteknik i stället för att fokusera på stångens vikt.

I Tävlingsbestämmelserna § 10 anges det att: "11–13-åringar tävlar i första gruppen på serietävling. De tävlar ej i en separat grupp utan är en del av den första gruppen i de fall de är flera grupper. 11–13 åringar tillåts inte delta vid DM eller SM".

I ett serielag ingår tre personer, mixade lag (flickor/pojkar) är tillåtna.

Licensavgiften för 11–13-åringar är densamma som för ungdomar 14–18 år.

Lyften utförs enligt gällande regler för klassisk styrkelyft och bedöms av domare. Poängen beräknas med Internationella Tyngdlyftningsförbundets Sinclair-koefficient. För varje godkänt lyft tillkommer dessutom ett tillägg på 0,1.

Beräkning av poäng:

1. Den sammanlagda vikten av alla godkända lyft räknas ihop.
2. Resultatet multipliceras med lyftarens Sinclair-koefficient.
3. Den framräknade poängen multipliceras sedan med antalet godkända lyft uttryckt som ett tilläggsvärde (exempelvis 8 godkända lyft = 1,8).

Exempel:

Sara väger 46 kg och genomför följande serie:

- **Knäböj:** 35,0 – 42,5 – 45,0
- **Bänkprens:** 15,0 – 17,5 – bom
- **Marklyft:** 40,0 – 45,0 – 50,0

Den totala godkända vikten blir 112,5 kg. Sara har dessutom åtta godkända lyft, vilket ger tilläggsfaktorn 1,8.

Beräkningen blir då:

$112,5 \times \text{Sinclair-koefficient} = 191,57 \text{ poäng}$

$191,57 \times 1,8 = 344,83 \text{ poäng}$

Slutresultatet blir alltså **344,83 poäng** (avrundat till två decimaler).

U11–13 lyftare får tävla med teknikstång (10 kg) och även teknikskivor tillåts. Vid tävling ska dessa finnas på plats och sedan tas fram om de ska användas av U11–13 lyftaren.

Lägsta tillåtna vikt i knäböj och bänkprens är 10 kg, lägsta tillåtna vikt i marklyft är 15 kg. Minsta tillåtna höjning därefter är 1 kg. Inga rekord kan slås.

Bedömning

Varje arrangerande förening och distrikt ska bli informerade om att det är U11-13 tävlanden. Domare, klovare och arrangerande föreningar behöver vara insatta i regler, material och genomförande.

Pins och Pokaler

U11-13 tävlande belönas med Pins från Svenska Styrkelyftförbundet enligt nedanstående:

Tre godkända lyft = En pin i brons

Sex godkända lyft = En pin i silver

Nio godkända lyft = En pin i guld

Exempel 1: Får den tävlande tre godkända lyft på bänkpresse men noll godkända lyft på knäböj och marklyft = En pin i brons.

Exempel 2: Får den tävlande tre godkända lyft i bänkpresse och två godkända lyft i knäböj och 1 godkänt på Marklyft = En pin i silver.

Maximalt godkända lyft på en tävling är nio. Lyftare får en pin per serietävling.

När den tävlande kommer upp i 27 godkända lyft på serietävlingar så belönar Svenska Styrkelyftförbundet lyftaren med en pokal.

Pins och pokaler beställs via Svenska Styrkelyftförbundets kansli.

Bilaga 2 - Domarstege för Svenska Styrkelyftförbundet, 2026

Allmänt

Åldersgräns

Rätt att bli domare har den som fyllt 18 år. Det är upp till domaransvarig i varje Specialdistriktsförbund (SDF) att, i samarbete med SSF:s Tekniska utskott (TeU), tillse att alla domare oavsett ålder är lämpliga att utföra sitt uppdrag. Om så ej bedöms vara fallet så kan licensen återkallas.

Byte av föreningstillhörighet/omregistrering

Omregistrering (föreningsbyte) kan normalt endast ske under perioden 15 november till 15 december och träder i kraft den 1 januari kommande år. Mer information angående detta finns att läsa i SSF:s Tävlingsbestämmelser.

Domarklädsel

Domare skall vara snyggt och propert klädda i:

- För män: grå byxor, vit skjorta med broderat SSF domarembem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och enfärgad mörkblå slips eller den slips som SSF säljer via sin hemsida. Förbundsdomare som dömer SM-tävling skall bära mörkblå kavaj med SSF:s domarembem (kan vara löstagbart).
- För kvinnor: grå kjol eller byxa, vit blus/skjorta med broderat SSF domarembem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) scarf/slips. Förbundsdomare som dömer SM-tävling skall bära mörkblå kavaj med SSF:s domarembem (kan vara löstagbart).
- För övriga domare är det tillåtet att bära en kavaj enligt ovanstående premisser. Dock finns alltid kravet på likformighet för samtliga tjänstgörande domare i en grupp.
- Tävlingsledaren ansvarar för att alla domare uppträder i enhetlig klädsel.

OBS! Byxor eller kjol får ej vara av jeansstyg eller chinos!

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

Domare skall bära svarta eller grå strumpor och svarta skor (ej träningskor) som kompletterar klädseln i övrigt. Öppna skor av sandaltyp är inte godkända.

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



Så räknas de olika uppdragen:

På SM- och internationella tävlingar (oavsett tävlingstyp BP/SL) räknas alla uppdrag som ett helt uppdrag (primärt uppdrag). Detta gäller oavsett om man har haft en roll som domare, jury, teknisk kontrollant, speaker eller tävlingsledare. Man räknar max ett uppdrag/dag även om man dömt flera grupper.

Tävlingar under SM-nivå:

Domare och tävlingsledare räknas som helt uppdrag på SL-tävlingar (primärt uppdrag).

Speaker och TK på SL-tävlingar=övrigt uppdrag (sekundärt uppdrag).

Ett uppdrag per dag räknas oavsett antal grupper.

Domare, tävlingsledare, TK och speaker på bänkpresstävling = övrigt uppdrag (sekundärt uppdrag)

Ett uppdrag per dag räknas oavsett antal grupper/starter.

Jury på landsdelsmästerskap SL=ett helt uppdrag (primärt uppdrag)

Jury på landsdelsmästerskap BP=övrigt uppdrag (sekundärt uppdrag)

Ett uppdrag per dag räknas oavsett antal grupper/starter.

Instruktör på domarutbildning=övrigt uppdrag (sekundärt uppdrag)

Distriktsdomare

Distriktsdomarutbildning

Planläggs, genomförs och bekostas av respektive distrikt i samarbete med SSF:s Tekniska utskott. SSF betalar arvode för utsedda instruktörer, övriga kostnader belastar resp. distrikt alt. arrangerande förening.

Som instruktör vid distriktsdomarutbildning skall av SSF:s Tekniska utskott godkänd domarinstruktör agera.

Godkänd domarinstruktör och examinerator är en internationell domare.

Kursen genomförs under två dagar och består av teoretisk och praktisk utbildning, med avslutande prov. Före kursstart skall samtliga elever ha gått igenom de förberedande material som SSF tillhandahåller.

För att godkännas som distriktsdomare fordras 85 % rätt i det teoretiska provet och 90 % i det praktiska provet. Deltagare som ej uppnår godkänt resultat i proven har rätt att

genomföra omprov. Omprov får dock genomföras inom sex månader från kursdatum. Maximalt ett omprov accepteras, därefter krävs att den berörde genomför förnyad domarutbildning.

Behörighet

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

Krav på aktivitet

För att få behålla behörigheten som distriktsdomare skall tre (3) uppdrag per verksamhetsår redovisas. Minst två (2) stycken skall vara dömda SL-tävlingar (**primärt uppdrag**). Med övrigt uppdrag (**sekundärt uppdrag**) avses bänkpresstävling, tävlingsledare, teknisk kontrollant eller speaker. Krav finns även på deltagande vid den obligatoriska domarfortbildningen (Referee Clinic), vilken normalt genomförs vart fjärde år.

Vid för låg aktivitet vidtas följande åtgärder:

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

Förbundsdomare

Minimikrav för att kunna bli förbundsdomare

Erfarna distriktsdomare, med minst fem (5) års praktik och tolv (12) redovisade uppdrag varav nio (9) skall vara dömda SL-tävlingar, har möjlighet att ansöka om examination till förbundsdomarbehörighet högre nivå som domare.

För att godkännas som förbundsdomare skall ett teoretiskt och praktiskt prov genomföras. Det praktiska omfattar 100 fullföljda/genomförda lyft. Dessa fördelas på knäböj (40 lyft) bänkpres (30 lyft) och marklyft (30 lyft). Minst 90 % rätt måste uppnås vid respektive prov för godkännande. Teoretiskt och praktiskt prov genomförs vid SM-tävling. Examination till förbundsdomare skall göras av två internationella domare.

Vid underkänt teoretiskt prov får praktiskt prov ej genomföras vid samma provtillfälle. Omprov får genomföras tidigast sex månader efter första provtillfället.

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

Därefter handlägger SDF:s domaransvarige ansökan och skickar godkända ansökningar vidare till SSF:s Tekniska utskott. Ansökan skall göras före den 15 maj eller den 15 december.

De i **domarboken databasen** noterade och bestyrkta uppdragen ligger till grund för beslut.

SSF:s Tekniska utskott analyserar fortlöpande behovet av förbundsdomare i landet. Beslut om examination baseras bl.a. på antalet tillgängliga domare samt ålder, kön och geografisk spridning på dessa.

Behörighet

Förbundsdomare får döma alla tävlingar i Sverige utom internationella tävlingar.

Krav på aktivitet

- För att behålla sin behörighet skall förbundsdomare redovisa minst fyra (4) uppdrag per verksamhetsår, varav tre (3) skall vara dömda SL-tävlingar (**primärt uppdrag**). Med övrigt uppdrag (**sekundärt uppdrag**) avses bänkpresstävling, tävlingsledare, teknisk kontrollant eller speaker.
- Deltagit vid den obligatoriska domarfortbildningen (Referee Clinic).
- Genomfört årligt digitalt teoriprov med godkänt resultat.

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

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

Internationell domare

Det finns två nivåer för internationella domare; kategori 1 och 2.

Krav för att kunna erhålla internationell behörighet i kategori 2 (Cat II)

För att erhålla internationell behörighet Cat II fordras att kandidaten:

- har varit förbundsdomare under minst fem (5) år,
- är en välrenommerad domare,
- har god kännedom i det engelska språket,

Därefter följs kandidaten upp vid SM-tävlingar av representanter ur SSF:s Tekniska utskott och ges i samband med dessa feedback på uppträdande samt genomgång av juryns testprotokoll (uppnått godkänt/underkänt resultat) av kandidatens domarbedömning.

Ansökan om examination för internationell behörighet insänds av respektive förening till eget SDF. Respektive SDF kontrollerar att fastställda krav uppnåtts och sänder, med eget yttrande, ansökningshandlingar till SSF:s Tekniska utskott senast den 1 april årligen. Därefter fattar SSF:s Tekniska utskott beslut om kandidaten skall nomineras för examination till IPF. Beslut om anmälan fattas av SSF:s styrelse. Examination äger rum vid internationell tävling

Examination till internationell behörighet i kategori 2 (Cat II)

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

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

Examination till internationell behörighet i kategori 1 (Cat I)

Ansökan för examination till Cat 1 ställs till SSF:s Tekniska utskott för behandling och beslut.

Behörighet för internationella domare

Kategori II får döma alla tävlingar.

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

Krav på aktivitet

- För att behålla sin behörighet skall alla internationella domare redovisa minst två internationella och två nationella mästerskap/fyraårsperiod. Dessutom redovisas fyra (4) uppdrag per verksamhetsår, varav tre (3) skall vara dömda SL-tävlingar (primärt uppdrag). Med övrigt uppdrag (sekundärt uppdrag) avses bänkpressstävling, tävlingsledare, teknisk kontrollant eller speaker.
- Deltagit vid den obligatoriska domarfortbildningen (Referee Clinic).
- Genomfört årligt digitalt teoriprov med godkänt resultat.

IPF:s krav på internationella domare för omregistrering

- För att upprätthålla högsta möjliga kompetens inom domarkåren måste varje domare kontinuerligt förnya sin licens.
- Detta skall ske den 1 januari vart fjärde (4) år (följer Sommar-OS).
- Varje nationsförbund är ansvarigt för att en sammanställning över utförda domaruppdrag inom sitt förbund föregående fyraårsperiod, såväl internationellt som nationellt (enbart mästerskapstävlingar), sänds in till IPF:s domarregistrator.
- Ny licenskostnad tillkommer.
- Om en domare har varit inaktiv under perioden eller underlåter att rapportera, dras behörigheten in. Om behörigheten skall återfås måste ny godkänd examination genomföras.
- Domarbok som registreras inom 12 månader före den 1 januari ett OS-år är giltig över nästkommande fyraårsperiod.

För övriga krav och information gällande internationella domare hänvisas till IPF:s bestämmelser.

Domarinstruktör

Krav för att genomgå utbildning till domarinstruktör:

- Internationell domare
- Deltagit i SSF:s instruktörsutbildning

Domarinstruktörens uppgifter

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

Domarinstruktörsutbildning planläggs, genomförs och bekostas av SSF.

Fortbildning

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

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

Fortbildning av domare genomförs och bekostas av respektive SDF. SSF:s domarinstruktörer ansvarar för dessa fortbildningar.

Domarinstruktörer fortbildas genom SSF:s försorg.