



## U11-13 tävlingsarrangemang

Internationellt får man inte tävla förrän 14 års ålder, medan SSF 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 istället för att fokusera på vikterna.

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

I ett serielag ingår 3 personer, mixade lag (flickor/pojkar) är tillåtna.

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

Tillåten personlig utrustning är samma som vid klassisk lyftning med tillägget att lyftaren kan ha shorts istället för trikå.

Lyften utförs enligt gällande regler för klassiskt styrkelyft och bedöms av domare. IWF:s Sinclair Coefficient används vid beräkning av poäng. Varje godkänt lyft har därutöver ett värde av 0,1.

Räkneexempel: Sara väger 46 kilo och lyfter serien: Knäböj 35,0 - 42,5 - 45,0 Bänkprens 15,0 - 17,5 - bom Marklyft 40,0 - 45,0 - 50,0 Totalt 112,5 kg och åtta godkända lyft (0,8).  $112,5 \times \text{Sinclairkoeff.} = 191,57$  poäng.  $191,57 \times 1,8 = 344,83$  poäng (avrundat till två decimaler).

U11-13 lyftare får tävla med teknikstång (10 kg) och tekniskivor 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. Huvuddomaren är ansvarig för bedömningen av stil och teknik.

Huvuddomaren ska ha samråd med tränare kring bristande teknik i alla delmoment så att den tävlande kan utvecklas i alla lyft.



## Pins och Pokaler

U11-13 tävlanden belönas med Pins från Svenska Styrkelyftförbundet.

3 godkända = 1 brons pin

6 godkända = 1 silver pin

9 godkända = 1 guld pin

Exempel 1: Får den tävlande 3 godkända lyft på bänkpress men 0 godkända lyft på knäböj och marklyft = 1 brons pin.

Exempel 2: Får den tävlande 3 godkända lyft på Bänkpress och 2 godkända lyft på Knäböj och 1 godkänt på Marklyft = 1 silver pin.

Maximalt godkända lyft på en tävling är 9. Lyftare får 1 pin per serietävling. När den tävlande kommer upp i 27 godkända lyft på serietävlingar så belönar Svenska Styrkelyftförbundet med en pokal.

Pins och pokal skickas från Svenska Styrkelyftförbundet.

Vid beställning av pins eller pokaler kontakta SSF idrottskonsulenter:

[eddie.karlsson@styrkelyft.se](mailto:eddie.karlsson@styrkelyft.se)

076-721 45 82

[lisa.karlsson@styrkelyft.se](mailto:lisa.karlsson@styrkelyft.se) 076-721

45 86