

Damer får ingå i herrlag men ska då multiplicera sitt sammanlagda resultat med herrarnas koefficient hämtad ur IPF-GL Points formel

4:9 Serieomgångar

Serien består av fyra (4) serieomgångar Datum anges i kalendern på hemsidan.

Det är möjligt att räkna bänkpressresultatet i styrkelyft till serieresultatet i bänkpressserien. Efter hela seriens avslut flyttas de fem lägst placerade lagen i divisionerna ned en division och de fem högst placerade lagen i upp en division givet att det finns flera divisioner.

Resultat får bara registreras i en tävlingskategori, det ska anges i protokollet ifall resultatet är i klassisk eller utrustat. Ifall man väljer att protokollföra resultatet som klassisk får detta ej registreras i databasen som utrustat.

OBS! Så snart som möjligt före aktuell tävling ska arrangören meddela tävlingsinformation till Antidoping Sverige. Särskild blankett finns för detta på hemsidan under "Antidoping". Informationen mailas till rapport@antidoping.se

4:10 Särskiljning vid lika resultat

I det fall två lag har samma resultat efter seriens avslut vinner det lag som haft högst resultat vid en serieomgång

4:11 Seriepriser

Efter seriens slut delas pris ut till varje bästa lag i högsta divisioner (1 lag per serie).

Detta delas i första hand ut vid Lag SM. Elitserierna avgörs vid Lag SM då priser delas ut enl. 5:8 och 5:9.

4:12 Nedflyttning av lag som uteslutits

Tävlingskommittén beslutar om uteslutning ur serie eller tävling. Förening, vars lag uteslutits ur serien kan anmäla lag nästkommande år till lägsta divisionen.

4:13 Studenttävlingar - Mästerskap och Serie.

Studenttävlingar gäller endast Klassisk Styrkelyft.

fr.o.m. det år man fyller 18 år t.o.m. 25 år.

tävlingslicens för någon av SSFs föreningar.

För i Mästerskap och Studentserien vara inskriven och ha ett studieintyg på någon av landets universitet eller högskolor.

/

Är Studentföreningen endast medlem i SAIF och licens för en annan SSF-förening kan man tävla i sin SSF-förening och räkna sitt serieresultat till både den ordinarie serien och Studentserien.

I serien ska lagnamnet tydligt ange koppling till lärosätets namn och gärna något så det framgår att det är ett studentlag. Studentserien består av högst tre lyftare per omgång. Damer får ingå i herrlag men ska då multiplicera sitt sammanlagda resultat med herrarnas koefficient

Studentlaget måste ha en ansvarig som lägger in lagets resultat vid varje omgång.
I övrigt gäller samma regler som för den ordinarie styrkelyftserien såsom ex. samma datum och dispensregler.

4:14 Tävlingar utanför tävlingskalendern

Skriftlig (elektronisk) sanktionsansökan för anordnande av tävling ska tillställas Tävlingsutskottet minst 30 dagar före första tävlingsdagen för att ansökan ska hinna behandlas. Resultatet ska inte införas i databasen. Däremot ska originalprotokoll insändas till SSFs kansli elektroniskt. Sanktion att arrangera tävling innebär INTE att tävlingen anses vara godkänd SM kvaltävling eller rankinggrundande. Se 5:12

Så snart som möjligt före aktuell tävling ska arrangören meddela tävlingsinformation till RF Antidoping. Särskild blankett finns för detta på hemsidan under "Antidoping". Informationen mailas till rapport@antidoping.se

4:15 Godkänd tävling

Till SSF ansluten förening och medlem som representerar sådan förening får tävla eller delta i uppvisning i styrkelyft och/eller bänkpress endast mot medlem som representerar förening eller annan organisation som är ansluten till SFF eller annat till IPF anslutet nationsförbund såvida inte IPF, SSF eller SDF medger undantag efter ansökan från föreningen.

4:16 Internationell tävling

För arrangerande av internationell tävling skall förening inhämta SSFs tillstånd.
För deltagande i internationell tävling utanför de ordinarie landslagen ska dispens sökas hos Tävlingsutskottet.

5 MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR

SSF fastställer bestämmelser för tävlingar om svenskt mästerskap.

5:1 SM årligen

Samtliga SM-tävlingar arrangeras årligen.

SM arrangeras i följande kategorier för damer och herrar:

Senior (öppen), Veteran, Junior och Ungdom: Klassisk Styrkelyft, Utrustad Styrkelyft, Klassisk Bänkpress och Utrustad Bänkpress.

5:2 Konkurrerande tävling

På plats där SM i styrkelyft eller bänkpress arrangeras får inga andra tävlingar i styrkelyft eller bänkpress arrangeras i samma kategorier.

5:3 SM-arrangör

Svenska mästerskapstävlingar arrangeras av SSF och tilldelad arrangörsförening på tid och plats som SSF bestämmer. Ansökan av arrangör till SM görs till Tävlingsutskottet via digital ansökningsblankett på hemsidan tillsammans med SM avtalet. Se även 5:5.

5:4 SM-arrangörsavtal

Arrangör av svenskt mästerskap ska signera ett SM-arrangörsavtal med SSF.

5:5 Tävlingsinbjudan

Inbjudan till tävling ska i god tid tillställas övriga föreningar. För SM gäller officiell inbjudan via hemsidan och hemsidans Databas (För Lag SM endast hemsidan).

5:6 Start utom tävlan

Start utom tävlan är inte tillåten på mästerskap. Undantag kan beviljas av arrangören i samråd med SSF för SM alt. SDF för DM och LDM.

5:7 Rätt att delta i SM

- Svensk medborgare med giltig tävlingslicens och som fyllt 14 år, under förutsättning att SSFs bestämmelser för SM-start uppfylls.
- Utländsk medborgare enligt gällande representationsbestämmelser, under förutsättning att SSFs bestämmelser för SM-start uppfylls.

5:8 Svenska lagmästare/Lag-SM

De fem (5) första lagen i respektive Elitserie, damer och herrar är kvalificerade för Lag-SM.

Om en förening har två lag representerade i topp 5 i Elitserien så äger föreningen rätt att anmäla ett lag till lag-SM.

I det fall något kvalificerat lag avböjer eller vägrar delta vid Lag-SM tillfrågas nästkommande lag en finalplats. Lag som ej ställer upp har skyldighet att anmäla detta i samband med att tävlingen utlysts.

Ifall så ej sker kan laget komma att flyttas ner en division till nästkommande säsong. Lagmästare vid Lag-SM är det lag som efter fullgjord tävling uppnår högsta sammanlagda slutresultat. Slutresultatet beräknas genom att summera varje deltagares poäng. Poängen erhålls genom IPF GL. I händelse av samma poäng i lagtävlingen tillämpas ytterligare en decimal vid uträkning av poängen. Lagens sammansättning ska bestå av fyra lyftare + en reserv och anmälas senast i samband med invägningen.

Vinnaren i respektive kategori vinner ett pris finansierad och beslutad av SSF.

5:9 Mästerskapstecken

RFs mästerskapstecken delas ut endast i tävling där minst två tävlande finns i klassen.

RFs mästerskapstecken delas endast ut till Senior och Junior. En koffecientklass kan skapas i de fall två eller flera viktklasser endast har en tävlande, då tillämpas IPF GL -poäng.

Vid SM då endast en tävlande deltar i klassen delas SSF-medalj ut. Vid samma företeelse för DM och LDM delas alternativ medalj ut som beslutas av SDF.

På öppna individuella SM i Styrkelyft och Bänkprens delas pokal ut till bästa lyftare Dam/Herr.

Vid Lag SM delas RFs mästerskapstecken ut i Guld, silver, brons, "liten" till lyftare+reserv, per kategori och "stor" till resp. förening. Lagplakett/pokal utdelas till varje segrande förening per kategori.

Vid samtliga SM ska arrangerande förening ge varje deltagare en minnesplakett eller liknande.
För seriepriser, se 4:11

5:10 Anmälan – kategorier

Deltagande i SM-tävling får av deltagare ske endast i en kategori åt gången.

En lyftare kan alltså endast delta i en kategori per invägning.

Försök till att slå ett svenskt rekord som ej är en jämn multipel till 2,5 kg kan endast ske i den kategori som tävlingen avser.

Lyftare som klarat kvalgräns i en viktklass äger rätt att anmäla sig i klassen över eller under. Lyftarens nomineringsresultat anges då med "0 kg" och placeras därför i B-gruppen i det fall viktklassen delas.

Anmälan till SM är klassfast. Det är inte tillåtet att byta viktklass vid SM-tävlingar! Undantag ges för ungdomar vid Ungdoms- och Junior SM. Dessa har möjlighet att gå upp (ej ner) en viktklass från den viktklass som lyftaren är anmäld i. Lyftaren måste i sådant fall anmäla det i samband med start av den invägning för viktklass där lyftaren är anmäld i.

Ett registrerat resultat i klassisk får inte användas som kval till SM i utrustat eller omvänt.

SSF äger rätten att kvotera in lyftare.

Inga efteranmälningar accepteras vid svenska mästerskap. Vid andra nationella tävlingar äger arrangören rätt att godkänna efteranmälningar. Vid distriktsmästerskap/landsdelsmästerskap avgörs detta av respektive SDF. Avgift för efteranmälan kan sättas till max tre gånger ordinarie anmälningsavgift.

5:11 Kvalgränser till SM

För att få delta på SM måste lyftaren ha registrerat resultat i respektive tävlingsform (klassisk eller utrustat). För att få tävla på SM ska även bestämd kvalgräns uppnås, alt. ranking topp 10.

5:12 Kvaltid till SM

Kvaltiden för nästkommande mästerskap börjar dagen efter avslutat mästerskap. Kvaltids avslut är då anmälningsstiden till mästerskapet gått ut.

Godkända kval- och rankinggrundande tävlingar är serieomgångar, distriktsmästerskap, landsdelsmästerskap, SM-tävlingar, internationella tävlingar i IPFs tävlingskalender, eller av SSFs styrelse särskilt bestämda tävlingar.

5:13 Utebliven start vid SM

Anmäld deltagare till SM som ska strykas ska själv eller via ombud senast vid invägningen av aktuell klass meddela detta till huvuddomaren. Den förening vars lyftare ej anmält förhinder får via kansliet en bötesfaktura på 1 000 kr.

5:14 Rekord

Rekord kan endast slås vid tävlan i respektive tävlingsform (klassisk rekord i tävling för klassisk och utrustat rekord i tävling för utrustat). Svenska rekord kan endast slås på SM eller tävling av högre dignitet.

5:15 Prisutdelning på svenskt mästerskap

Vid prisutdelning ska heltäckande träningsoverall (byxa + tröja/jacka) bäras se 8:3. Overall ska följa SSFs regler för reklam. Alla tävlande måste kvarstanna i tävlingsarenan från invägningens slut till dess att medaljceremonin slutförts. Detta gäller för den viktklass som lyftaren tävlar i. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan under ovanstående tidsperiod så måste denne erhålla skriftligt tillstånd till detta från tjänstgörande jury. Vid tävlingar som inte har jury ska skriftligt tillstånd från tävlingsledaren erhållas. Brott mot denna bestämmelse kan tolkas som brott mot gällande dopingregler vilket kan rendera i bestraffning enligt gällande Antidopingreglemente.

5:16 Lyftare eller funktionär

Då lyftare eller funktionär som anmält sitt deltagande i mästerskapstävling och utan giltigt förfall uteblir från tävlingen, ska arrangören anmäla detta till SDF för DM och LDM samt till SSF för SM.

6 DISTRIKTMÄSTERSKAP OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP

Distriktsstyrelsen fastställer bestämmelser för tävlingen i de fall det inte regleras i SSFs tävlingsbestämmelser.

6:1 DM och LDM årligen

Specialdistriktsförbunden (SDF) ska årligen i egen regi eller genom förening anordna Distriktsmästerskap (DM), och valfritt av varje SDF att arrangera Landsdelsmästerskap (LDM).

RFs mästerskapstecken för DM delas endast ut till Senior och Junior, för övriga ålderskategorier gäller alternativ medalj/pris beslutat av resp. SDF.

6:2 Tävlingsdag

Distriktsmästerskap och ev. Landsdelsmästerskap äger rum inom under någon av serieomgångarna i Aktivitetskalendern.

6:3 Rätt att delta

Rätt att delta i DM och LDM har varje medlem med tävlingslicens tillhörande förening inom distriktet.

Lyftare äger endast rätt att delta i DM inom ett distrikt under samma kalenderår.

Lyftaren ska ha fyllt 14 år.

I de fall deltagarantalet anses för stort för arrangör att hantera så kan någon form av kval eller annan begränsning användas. Varje SDF/Landsdel bestämmer själva över detta.

6:4 Anmälningsavgift

Anmälningsavgiftens storlek bestäms av respektive SDF/Landsdel.

6:5 Prisutdelning

Vid prisutdelning ska heltäckande träningsoverall (byxa + tröja/jacka) bäras se 8:3.

Alla tävlande måste kvarstanna i tävlingsarenan från invägningens slut till dess att medaljceremonin slutförts. Detta gäller för den viktklass som lyftaren tävlar i. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan under ovanstående tidsperiod så måste denne erhålla skriftligt tillstånd till detta från jury alternativt tävlingsledare. Brott mot denna bestämmelse kan tolkas som brott mot gällande antidopingbestämmelser vilket kan rendera i bestraffning enligt gällande antidopingreglemente.

7 PROTEST

7:1 Rätt att avge protest

Protest mot tävling, serie eller arrangemang, får avges av förening som deltar i tävlingen.

7:2 Tävlingsprotest

Protester mot tävling eller arrangemang ska ske skriftligt till tävlingsledaren före tävlingens början.

Denne prövar ärendet och meddelar snarast utslag i anledning därav.

Protest under tävling rörande densamma, lyftare eller funktionär ska lämnas omedelbart till tävlingsledaren. Kan ej omedelbart avgörande nås kan tävlingen, den tävlande eller funktionär tillåtas fortsätta, men tävlingsresultat kan uppskjutas till dess beslut fattats.

7:3 Protester som grundar sig på domarens bedömning

Domarens suveränitet är orubblig i en tävling. Protester som grundar sig på domarens bedömning i tävlingssituationer godkänns inte. Vid SM tävlingar kan jury ändra på avgivet domslut.

7:4 Tid för protest

Eventuell övrig protest ska vara SSF eller annat administrerande organ tillhanda senast andra vardagen efter aktuell tävling. Protesten sker via digitalt formulär på SSFs hemsida "Dokument".

7:5 Handläggning av protest

Inkommen protest ska för yttrande omgående översändas till den mot vilken protesten är riktad.

Yttrande ska inkomma inom sju (7) dagar.

Muntlig förhandling kan förekomma om administrerande organ anser det erforderligt. Till sådan förhandling ska samtliga parter kallas. Part får härvid närvara genom ombud. Deltagandet sker på vederbörandes egen bekostnad.

7:6 Protest gällande okvalificerad lyftare

Föranleds protest av okvalificerad lyftare, får administrerande organ uppta protesten till prövning, även om den inkommit senare än vad som sagt i 7.4. dock senast 30 dagar efter tävling, om godtagbara skäl föreligger.

Vid tävling, i vilken okvalificerad lyftare deltagit, fråntas föreningen poängen vilken den okvalificerade lyftaren förskansat. SSF kan som kontrollerande förbund behandla frågor gällande okvalificerad lyftare deltagande i tävling, oavsett när eller på vilket sätt detta kommit till SSFs kännedom.

7:7 Överklagande

Alla frågor beträffande tävlande, tävlingsbestämmelser och protester ska gällande seriesystemet hänskjutas till SSFs Tävlingsutskott vars beslut kan överklagas hos SSFs styrelse.

7:8 Slutgiltig instans

SSFs slutliga beslut rörande tillämpningen av tävlingsregler och tävlingsbestämmelser kan överklagas till RIN med prövningstillstånd.

8 REKLAM

8:1 Allmänna bestämmelser

SSFs styrelse beslutar i frågor avseende reklam.

8:2 Innehåll i reklamtext

Reklam får ej omfatta sådana varugrupper eller illustrationer som kan verka störande, anstötande eller strider mot idrottens värdegrund, regler och ändamål samt får heller ej strida mot SSFs stadgar, regler eller policys.

8:3 Tävlingsutrustning, klädsel på SSF sanktionerade tävlingar

Reklam på tävlingsutrustning ska underställas SSF för godkännande.

Med tävlingsutrustning avses trikå, knäböj- och marklyftdräkt, bänkpresströja, bälte, samt klubboverall som används vid prisutdelning.

SSF utfärdar ett intyg, som visar mellan vilka datum reklamen är giltig, därefter måste ny ansökan göras. Föreningen mottar intyg via mail och intyget skall uppvisas vid tävling.

All utrustning som bärs av lyftare och coacher ska följa SSFs och IPFs regler gällande sponsorlogor.

9. ANTIDOPINGPOLICY OCH REGLER

9:1 Antidoping Sveriges dopingregler

Doping i samband med idrottsutövning är förbjudet. Med doping avses användning av medel och metoder som förbjudits av WADA eller Antidoping Sverige. Idrottsutövare som gör sig skyldig till doping, liksom annan person som är idrottsutövare behjälplig med doping eller som förser idrottsutövare med dopingmedel kan bestraffas enligt 14 kap RF:s stadgar.

Det är föreningens, ledarens och lyftarens skyldighet att förvissa sig om innehållet i WADC och känna till den s.k. rödgröna listan.

9:2 Antidoping Föreningsåtagande

Föreningen ska vart tredje år Vaccinera klubben mot doping genom Antidoping Sverige.

SSFs styrelse kan vidta särskilda åtgärder för förening som inte fullföljt vaccinering. Tävlingsförening får ej delta i tävling (inkl. serie). I det fall vaccineringen inte utförs inom stipulerad tid och föreningen tävlar ändå kan föreningens tävlingsresultat raderas.

9:3 SM och landslagsdeltagande

Den som befunnits dopad och dömts till minst 24 månaders avstängning:

1. Äger inte rätt att delta i internationella tävlingar.
2. Äger inte rätt att få resultat registrerade som svenska rekord eller högre internationella record.
3. Äger inte rätt att under 10 år från avstängningens slut delta i SM-tävlingar.

Vederbörandes klubb lag äger under samma tid (10 år), ej rätt att inräkna dennes poäng till serielaget.

9:4 Tävlingslicens efter avtjänat straff

Lyftare som varit diskvalificerad ska efter avtjänat straff, ha fullgjort de eventuella skadeanspråk som SSF haft på vederbörande för att erhålla ny tävlingslicens.

9:5 Avstängning från träningslokal

Lyftare som diskvalificeras för en period av minst 24 månader blir också avstängd från träning för en period av två år i anläggning som disponeras av förening ansluten till SSF.

9:6 Uteslutning ur förening

Fälls lyftare för andra gången till minst 24 månaders diskvalifikation ska lyftaren uteslutas ur sin förening med hänvisning till att han/hon har skadat föreningens och idrottens anseende. Den andra gången ska vara ett tidsobegränsat uteslutningsbeslut.

9:7 Dopingkontroll

Idrottsutövare är skyldig att underkasta sig dopingkontroll.

Förening som är ansluten till SSF är skyldig att förse antidoping/test grupp med nyckel, tagg, passerkort eller annan anordning för att beredas tillträde till klubbens träningslokal.

Dopingkontroll får genomföras såväl inom Sverige som utomlands vid nationell tävling, internationell tävling eller i samband med träning.

Idrottsutövare är skyldig att även vid annat tillfälle underkasta sig dopingkontroll ex. i hem eller arbete. Idrottsutövare som:

- underlåter att inställa sig till dopingkontroll
- vägrar att lämna dopingprov
- avviker från dopingkontroll
- genom medel eller metod försöker dölja bruk av doping, eller som på annat sätt försvårar dopingkontroll kan bestraffas enligt 2.1 § Idrottens dopingreglemente jämförd med 13 kap. 1 § RF:s stadgar. Bestraffning kan ådömas även annan som hindrar eller försvårar genomförande av dopingkontroll eller på annat sätt bryter mot föreskrifterna för genomförande av dopingkontroll genom att inte följa dopingkontrollants anvisningar.

9:8 Bestraffningsorgan

Straff för förseelse mot RFs dopingregler ska beslutas av Dopingnämnden. Vid upprepat dopingbrott kan livstidsstraff utdömas. Avstängning avser alla idrotter och under strafftiden får den dömda varken träna i SSF-ansluten förenings lokal, tävla, delta i idrottsuppvisning eller utöva ledaruppdrag.

9:9 Handläggning av dopingärende

Antidoping Sverige anmäler till Dopingnämnden när Antidoping Sverige anser att det föreligger ett brott mot dopingreglerna. Bestraffningsärenden inom SSF handläggs av Dopingnämnden och ärendet kommer SSF tillhanda för kännedom. Beslut av Dopingnämnden kan överklagas till RIN.

9:10 Möjlighet till dispens för läkemedel

Utövare som är uttagen till senior- juniorlandslag och är 18 år eller äldre samt utövare som deltar på SM seniorer, eller avser slå svenskt seniorrekord tillhör så kallad **Hög tävlingsnivå**. Utövare på hög tävlingsnivå måste söka dispens för läkemedel som finns med på rödgröna listan, innan aktuell tävling och gärna så snart behandling påbörjas/planeras. Obs! För vissa läkemedel ges ej dispens.

För övriga gäller ett retroaktivt dispensansökningsförfarande. Det innebär att utövaren efter en eventuell dopingkontroll kan inkomma med en dispensansökan som medicinskt styrker utövarens bruk av läkemedlet, t.ex genom ett läkarintyg. Obs! För vissa läkemedel ges ej dispens. För dispens och frågor om dispens hänvisas till Antidoping Sverige.

9:11 Kostnader i samband med dopingkontroller

Antidoping Sverige utför och står för de nationella dopingkontrollerna.

9:12 Tävling enligt seriemetoden

För dopingfall där lyftare ingått i laget ska lagpoängen strykas och laget oavkortat flyttas ned en division. Placeringarna och ev. medaljer/priser omfördelas enligt ny resultatlista.

9:13 Deltagande i konkurrerande organisation

Det är förbjudet att som lyftare/funktionär delta i tävling/uppvisning i styrkelyft/bänkpress där dopingavstängd lyftare eller lyftare i konkurrerande organisation deltar.

9:14 Påföljd

Bryter man mot ovanstående regler upphör gällande licens omedelbart att verka. Samma regler som WADAs dopingregler gäller vid dessa regelbrott. Vid upprepat förseelse kan livstidsstraff utdömas. Avstängning avser alla idrotter och under strafftiden får den dömda varken tävla, träna i SSF ansluten förenings lokal, delta i idrottsuppvisning eller utöva ledaruppdrag.

9:15 Individuell ogiltighet av individuella tävlingsresultat

En förseelse som upptäckts vid kontroll i samband med tävling medför att individuella resultat som uppnåtts i den aktuella tävlingen automatiskt blir ogiltiga med allt vad därav följer såsom förlust av

vunna medaljer, pris, poäng och rekord.

9:16 Ogiltigförklaring av individuella resultat vid evenemang

En förseelse under eller i samband med enskild tävling i ett evenemang får, efter beslut av enligt evenemangets regler ansvariga organ, medföra att idrottsutövarens tidigare individuella resultat i evenemang blir ogiltiga med allt vad som därav följer såsom förlust av medaljer, priser, poäng och rekord. Om idrottsutövaren anser att förseelsen vid tävlingen inte beror på fel eller försummelse från utövarens sida, ska dock utövarens resultat i de tidigare tävlingarna gälla. Detta gäller inte om resultaten i de andra tävlingarna kan ha påverkats av utövarens förseelse.

9:17 Diskvalificering av resultat i tävlingar efter provtagning eller dopingförseelse

Utöver automatisk diskvalifikation enligt artikel 9:15 av resultat i tävling där positivt prov lämnats ska idrottsutövares samtliga tävlingsresultat som uppnått efter att positivt prov lämnats (oavsett om detta skett inom eller utom tävling), eller annan dopingförseelse begåtts, fram till interimistisk avstängning eller avstängning börjat löpa, diskvalificeras – med de konsekvenser som följer inklusive förlust av medaljer, priser, poäng och rekord.

9:18 Konsekvenser för lag

Ifall fler än två utövare i ett lag i en lagidrott befins skyldiga till förseelse i anslutning till tävling, ska laget dömas till disciplinär påföljd i enlighet med SFs tävlingsbestämmelser.

I idrotter som inte är lagidrotter, men där belöningar ges lagvis, kan laget bli diskvalificerat eller dömas till annan disciplinär påföljd enligt SFs tävlingbestämmelser när en eller flera idrottare i laget har begått en förseelse.

10. LYFTNING FÖR UNGDOMAR 11-13 ÅR

10:1 Tävlingsbestämmelser

- 11-13-åringar tävlar i första gruppen, i det fall tävlingen består av flera grupper, på serietävling.
- Lyften utförs enligt gällande regler för klassisk styrkelyft och bedöms av domare.
- IWFs 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 Bänkpress 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).
- Teknikstång (10 kg) och teknikskivor tillåts.
- Lägsta tillåtna vikt i knäböj och bänkpress är 10 kg, lägsta tillåtna vikt i marklyft är 15 kg. Minsta tillåtna höjning därefter är 1 kg.
- Inga rekord kan slås.
- 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 shorts istället för trikå.

