



**TÄVLINGSBESTÄMMELSER**

**FÖR**

**SVENSKA STYRKELYFTFÖRBUNDET**

# Innehåll

## SVENSKA STYRKELYFTFÖRBUNDET

---

Revisionshistoria	4
1 ALLMÄNNA BESTÄMMELSER	7
1:1 Allmänt	7
1:2 Tävlingsår	7
1:3 Deltagande i landslag	7
1:4 Fribiljetter	7
1:5 Tävlingskalendarium	7
1:6 Sändning via radio, TV och internet mm	7
1:7 Sammanslagning av föreningar	7
1:8 Kännedom om tävlingsbestämmelserna	8
1:9 Bestraffning	8
2 AVGIFTER	8
2:1 Kontroll av avgiftsbetalning	8
2:2 Administrativa- och startavgifter	8
3 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER	8
3:1 Tävlingslicens	8
3:3 Omregistrering	9
3:4 Legitimation	9
3:5 Utländsk medborgare	9
4 TÄVLINGSVERKSAMHET	9
4:1 Administration	9
4:2 Inbjudan till serien	9
4:3 Anmälan till serien	10
4:4 Avgift	10
4:5 Seriesystem	10
4:6 Rapportering av resultat	10

4:7	Utebliven rapportering	10
4:8	Lagsammansättning	10
4:9	Serieomgångar	11
4:10	Särskiljning vid lika resultat	11
4:12	Nedflyttning av lag som uteslutits	11
5 MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR		12
5:1	SM årligen	12
5:3	SM-arrangör	12
5:4	SM-arrangörsavtal	12
5:5	Tävlingsinbjudan	12
5:6	Start utom tävlan	12
5:7	Rätt att delta i SM	13
5:8	Svenska lagmästare/Lag-SM	13
5:9	Mästerskapstecken SM	13
5:10	Anmälan – kategorier	14
5:11	Kvalgränser till SM	14
5:12	Kvaltid till SM	14
5:13	Utebliven start vid SM	14
5:14	Rekord	14
5:15	Prisutdelning på svenskt mästerskap	14
6 DISTRIKTMÄSTERSKAP OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP		15
6:1	DM och LDM årligen	15
6:2	Tävlingsdag	15
6:3	Rätt att delta	15
6:4	Anmälningsavgift	15
6:5	Prisutdelning	15
6:6	Distriktrekord	16
7 PROTEST		16
7:1	Rätt att avge protest	16
7:4	Tid för protest	16
7:5	Handläggning av protest	16
7:6	Protest gällande okvalificerad lyftare	17

7:7	Överklagande	17
7:8	Slutgiltig instans	17
8	REKLAM	17
8:1	Allmänna bestämmelser	17
8:2	Innehåll i reklamtext	17
8:3	Tävlingsutrustning, klädsel på SSF sanktionerade tävlingar	17
9	ANTIDOPINGPOLICY OCH REGLER	17
9:1	Antidoping Sveriges dopingregler	17
9:2	Antidoping Föreningsåtagande	18
9:3	SM och landslagsdeltagande	18
9:4	Tävlingslicens efter avtjänat straff	18
9:5	Avstängning från träningslokal	18
9:6	Uteslutning ur förening	18
9:7	Dopingkontroll	18
9:8	Bestraffningsorgan	19
9:9	Handläggning av dopingärende	19
9:10	Möjlighet till dispens för läkemedel	19
9:11	Kostnader i samband med dopingkontroller	20
9:12	Tävling enligt seriemetoden	20
9:13	Deltagande i konkurrerande organisation	20
9:14	Påföljd	20
9:15	Individuell ogiltighet av individuella tävlingsresultat	20
9:16	Ogiltigförklaring av individuella resultat vid evenemang	20
9:17	Diskvalificering av resultat i tävlingar efter provtagning eller dopingförseelse	20
9:18	Konsekvenser för lag	21
10	LYFTNING FÖR UNGDOMAR 11-13 ÅR	21
10:1	Tävlingsbestämmelser	21

## Svenska Styrklyftförbundet (SSF) Tävlingsbestämmelser (TB)

Nedanstående tävlingsbestämmelser har fastställts enligt § 1:1 av Förbundsstyrelsen alt. Tävlingsutskottet. Dessa gäller tillsvidare, för förening som deltar i SSFs tävlingsverksamhet. Revideringar görs i synnerhet i samband med nytt tävlingsår, men kan göras löpande och anges då på SSFs hemsida samt i TBs Revisionshistoria.

### Revisionshistoria

Datum	Reviderat
2026-04-16	<b>9.10 Medicinsk dispens</b> Reviderad text
2026-04-01	<b>5:9 Mästerskapstecken SM</b> (Förtydligande gällande koeficientklass)
2025-12-22	<b>5:9 Mästerskapstecken SM</b> (Förtydligande gällande minsta antal deltagare för koeficientklass)
2025-09-08	<b>6:6 Distriktrekord</b> (Förtydligande)
2025-07-02	<b>6:6 Distriktrekord</b> (Förändring att rekorden endast kan slås på DM)
2025-06-17	<b>5:8 Svenska lagmästare/Lag SM</b> (Förändring i lagens sammansättning-reserver.) <b>5:9 Mästerskapstecken SM</b> (Förändring tävlande i koeficientklass)
2025-01-21	<b>4:13 Studenttävlingar</b> (Punkten har utgått) <b>5:11 Kvalgränser till SM</b> (Ej längre möjligt med topp-10 kvotering)
2024-10-24	<b>4:15 Godkänd tävling</b> (förtydligande av befintlig bestämmelse)
2024-05-16	<b>4:17 Lyftaren måste stanna kvar hela tävlingen</b> (förtydligande av tidigare dopingbestämmelse)
2024-05-13	<b>6:6 Distriktrekord</b>
2023-05-04	<b>8.3 Reklam</b> (ej längre avgiftsbelagd)
2023-01-24	<b>4 Tävlingsverksamhet &amp; 5:8 Lag SM</b> Flera justeringar io.m. nytt seriesystem. <b>5:3 SM arrangör "digitalt formulär"</b>

	<p><b>5:10</b> "klassfast anmälan, undantag ungdom"</p> <p><b>5:15</b> Gällande kädreklam</p> <p><b>8:3 Reklam</b>, "Tävlingsutrustning, intyg"</p> <p><b>10</b> Tävling för ungdom 11-13 år "undantag shorts/trikå"</p>
2022-09-30	5:2 Lag SM. Ändrat poängsystem från Wilks till IPF-GL, är korrigerad.
2022-05-12	<p>I enlighet med årsmötesbeslut 2022.04.24 har kategorinamnen ändrats till klassisk/utrustad Styrkelyft/Bänkpress mot tidigare Styrkelyft/Bänkpress klassisk/utrustad.</p> <p>Följande är borttaget under § 5:11  <i>"För junior och ungdoms-SM klassiskt gäller bestämd kvalgräns alternativt ranking topp 10."</i></p>
2022-01-13	<p>§ 3:3 Omregistrering – Ny blankett där lyftaren, tidigare och nya föreningen undertecknar innan inlämning till kansliet.</p> <p>§ 9:2 Antidoping Föreningsåtagande (tidigare; Antidopingavtal). Föreningen ska vart tredje år Vaccinera klubben mot doping genom Antidoping Sverige.</p>
2021-12-22	§ 4:9 Serieomgångar - Varje serieomgång ska avgöras under två helger (11 dagar mellan torsdag och 2:a söndag).
2021-01-21	<p>Förtext - ...fastställts enligt §1:1 av...</p> <p>§ 1:1 Allmänt – <i>Vid särskilda yttre omständigheter...</i> § 4:9 Serieomgångar (ny mailadress för anmälan dopingkontroll) § 5:12 Kvaltid till SM</p> <p>§ 9:1 Antidoping Sveriges dopingregler</p> <p>§ 9:2 Antidopingavtal (<i>RF byts mot Antidoping Sverige</i>)</p> <p>§ 9:9 Handläggning av dopingärende § 9:10 Möjlighet till dispens för läkemedel</p> <p>§ 9:11 Kostnader i samband med dopingkontroller</p> <p>§ 9:17 Diskvalificering av resultat i tävlingar efter provtagning eller dopingförseelse</p>
2020-10-05	§ 4:11 Tävlingar utanför tävlingskalendern
2020-09-04	§ 5:11 Kvalgränser till SM
2020-09-02	<p>§ 4:9 Serieomgångar – Anmälan till RF Antidoping (omformulering av text)</p> <p>§ 1:1 Allmänt, samt på övriga ställen där disciplinerna nämns.  (Enligt årsmötesbeslut ändring av namnen på disciplinerna att heta <i>Styrkelyft utrustad, Bänkpress klassisk</i> o.s.v.)</p>

2020-03-01

§ 4:9 Serieomgångar - Dispens för tävlingar utanför seriefönstret

§ 4:9 Serieomgångar - Anmälan till RF Antidoping § 5:11 Kvalgränser (Efteranmälningar)

## **1 ALLMÄNNA BESTÄMMELSER**

### **1:1 Allmänt**

Svenska Styrklyftförbundet (SSF) ansvarar ytterst för styrklyftets organisation och tävlingsregler inom Sverige. Alla tävlingar ska arrangeras enligt Svenska Styrklyftförbundets och/eller Internationella Styrklyftförbundets (IPF) tävlingsregler och bestämmelser, ifall inte annat beslutas av Förbundsstyrelsen. Tävlingsreglerna omfattar tävlingar i Utrustad Styrklyft, Utrustad Bänkpresa, Klassisk Styrklyft och Klassisk Bänkpresa.

Större principiella förändringar av tävlingsbestämmelserna fastställs av Förbundsstyrelsen. Löpande administrativa förändringar fastställs av Tävlingsutskottet.

Vid särskilda yttre omständigheter kan Tävlingsbestämmelserna förändras för enskilda tillfällen.

### **1:2 Tävlingsår**

Med Tävlingsår avses tiden 1 januari - 31 december

### **1:3 Deltagande i landslag**

Lyftare som uttagits till och genom avtal eller på annat sätt godkänt sitt deltagande i svenskt landslag eller förberedelser för sådant lag får inte utan SSFs medgivande undandra sig deltagande utan giltigt skäl.

### **1:4 Fribiljetter**

Legitimationskort för "Stor Grabb/Tjej" utfärdat av SSFs styrelse har fritt inträde till tävling eller uppvisning som anordnas av en till SSF tillhörande organisation.

### **1:5 Tävlingskalendarium**

Presenteras årligen senast den 30 september för kommande säsong. Tävlingskalendariet styr SSFs verksamhetsplanering och ska koordineras med det internationella programmet och andra förbundsaktiviteter.

### **1:6 Sändning via radio, TV och internet mm**

Förening har rätt att efter godkännande av SSF träffa avtal med tredje man om sändning av rörliga bilder och ljud från eget tävlingsarrangemang i alla nu befintliga samt i framtiden utvecklade former av media såsom TV, radio och internet.

### **1:7 Sammanslagning av föreningar**

Beslutar förening att dess verksamhet ska uppgå i annan förening, kan den sistnämnda (föreningen) få tillstånd av Förbundsstyrelsen att ta den plats i seriesystemet som den gamla föreningen hade rätt till, under förutsättning att denna lagt ned sin styrklyftverksamhet. Ansökan om att ta sådan plats i seriesystemet ska tillsändas SSF som beslutar i frågan. Till ansökan ska bifogas bestyrkta protokollutdrag från respektive förening av vilka ska framgå att beslut fattats i enlighet med föreningens stadgar och att föreningarna hemställer att den nya föreningen får ta den aktuella platsen i seriesystemet. Till ansökan ska

även bifogas båda föreningarnas senaste verksamhets- och förvaltningsberättelser. Förening kan, sedan ansökan beviljats av SSFs styrelse, delta under så kallat dubbelnamn eller helt nytt namn. Berörda föreningar ska vara överens om det nya namnet och detta ska framgå av de översända protokollutdragen. Vidare ska Riksidrottsförbundet (RF) ha godkänt ett eventuellt nytt namn.

### **1:8 Kännedom om tävlingsbestämmelserna**

Det är föreningens, ledarens, lyftarens och funktionärens skyldighet att förvissa sig om innehållet i SSFs gällande Tävlingsbestämmelser samt Policy för uppdrag inom SSF.

### **1:9 Bestraffning**

Förening/lyftare som inte följer eller bryter mot aktuella tävlingsbestämmelser riskerar bestraffning. Bestraffning beslutas av SSFs Disciplinnämnd.

### **1:10 Övriga påföljder**

Förening/lyftare kan vidare ådömas annan påföljd enligt IPFs eller SSFs stadgar eller reglementen.

## **2 AVGIFTER**

### **2:1 Kontroll av avgiftsbetalning**

SSF övervakar att avgifter/skulder till SSF regleras inom föreskriven tid.

Styrelsen kan besluta att förening, som har oreglerade avgifter/skulder, inte får delta i tävlingar så länge sådana skulder är oreglerade.

### **2:2 Administrativa- och startavgifter**

Avgifternas storlek beslutas av Förbundsstyrelsen på kalenderårsbasis.

## **3 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER**

### **3:1 Tävlingslicens**

Licensen innebär att lyftaren är försäkrad under sin styrkelyftutövning i enlighet med särskilt utfärdade försäkringsbestämmelser. Som licensierad i Svenska Styrkelyftförbundet har man rätt att tävla på av SSF sanktionerade tävlingar (gäller fr.o.m. den dagen lyftaren fyller 11 år).

Lyftare kan söka licens fr.o.m. den dagen han/hon fyller 11år (Lyftning för ungdomar 11-13 år se punkt 10). Licens gäller för tiden 1 januari - 31 december och ska förnyas varje verksamhetsår.

För övriga åldersbestämmelser se SSFs Tävlingsregler.

För att en förening ska äga rätt att lösa tävlingslicenser krävs att föreningen har fullföljt *Vaccinera klubben* inom stipulerad tid. Licensen innebär att lyftare är olycksfallsförsäkrad.

### 3:2 Neka licens

Lyftare kan nekas licens ifall obetalda skulder finns till förbundet, eller ifall avbetalningsavtal ej finns som godkänts av båda parter.

### 3:3 Omregistrering

Omregistrering (föreningsbyte) kan normalt endast ske under tiden 15 november till 15 december och träder i kraft den 1 januari kommande år. Tävlingsutskottet kan godkänna övergångar utanför ordinarie period för omregistrering i de fall särskilda fall föreligger. Lyftare äger ej rätt att representera olika förenings serielag under ett och samma tävlingsår.

Omregistrering är avgiftsbelagd. Ansökan om föreningsbyte sker via digitalt formulär, se Förbundets hemsida under *Dokument*. Den sökande ansvarar för att bekräftelse uppvisas för kansliet av tidigare klubb. Föreligger särskilda hinder mellan den tidigare föreningen och lyftaren ex. i form av obetalda medlemsavgifter, kan föreningen neka omregistreringen tills lyftaren har fullföljt sina åtaganden.

Under övergångsproceduren äger lyftaren rätt att tävla för sin tidigare förening.

Efter att ett verksamhetsår förflutit sedan lyftaren senast varit registrerad/licensierad äger lyftare rätt att åter registrera sig för ny valfri förening, detta sker i sådant fall kostnadsfritt via mail till kansliet. Ifall bestraffning ådömts lyftare som övergår till annan förening ska sådan bestraffning överföras till lyftarens nya förening.

### 3:4 Legitimation

Lyftare ska vid invägningen uppvisa giltig legitimation. Tävlingsledningen kan neka start ifall detta saknas.

### 3:5 Utländsk medborgare

Utländsk medborgare, som är folkbokförd i Sverige, äger rätt att starta i nationella tävlingar, om denne är registrerad och licensierad för en svensk förening ansluten till SSF. Vid registrering av utländsk medborgare ska folkbokföringsbevis och ett intyg från lyftarens nationella förbund (anslutet till IPF) om tillåtelse att tävla i vistelslandet bifogas till kansliet i samband med ansökan. Utländsk medborgare, som från folkbokföringsdatum varit stadigvarande bosatt i Sverige under minst tolv månader, äger rätt att delta i mästerskapstävlingar (DM, Landsdelsmästerskap (LDM) och SM). Lyftaren får under denna tid ej tävlat för utländsk förening/landslag.

Lyftare med dubbelt medborgarskap får ej delta i serie- eller mästerskapstävlingar i Sverige om lyftaren under verksamhetsåret tävlat i eller har för avsikt att tävla i något annat lands motsvarande serie/mästerskapstävling/landslag. Se SSFs Tävlingsregler

## 4 TÄVLINGSVERKSAMHET

### 4:1 Administration

Tävlingsutskottet tillsammans med kansliet administrerar serien i styrkelyft och bänkpress.

### 4:2 Inbjudan till serien

Inbjudan till serien publiceras årligen i december månad på hemsidan.

### 4:3 Anmälan till serien

Anmälan av nya lag eller avanmälan av befintligt lag ska skickas in till kansliet senast 1 januari. Inkommer ingen anmälan om förändring från förening kvarstår lagen i seriesystemet och faktureras i enlighet med gällande kostnad.

### 4:4 Avgift

Deltagande i serien är avgiftsbelagd. Föreningen ansvarar för att känna till vilka lag man har i vilka serier.

### 4:5 Seriesystem

Antal lag per division är följande:

Klassisk Styrkelyft Herrar: Elitserien max 15 lag, Division 1 max 25 lag, Division 2 resterande lag

Klassisk Styrkelyft Damer Elitserien max 15 lag, Division 1 max 25 lag, Division 2 resterande lag

Klassisk Bänkpress Herrar: Elitserien max 15 lag, Division 1 max 25 lag, Division 2 resterande lag

Klassisk Bänkpress Damer Elitserien max 15 lag, Division 1 max 25 lag, Division 2 resterande lag

Klassisk Styrkelyft U/J -serien Herrar                      Klassisk Styrkelyft U/J-serien Damer

Klassisk Bänkpress U/J-serien Herrar                      Klassisk Bänkpress U/J-serien Damer

Klassisk Styrkelyft Veteranserien Herrar                      Klassisk Styrkelyft Veteranserien Damer

Klassisk Bänkpress Veteranserien Herrar                      Klassisk Bänkpress Veteranserien Damer

Utrustad serie Styrkelyft Herrar                      Utrustad serie Styrkelyft Damer

Utrustad serie Bänkpress Herrar                      Utrustad serie Bänkpress Damer

Antal divisioner fastställs av Tävlingsutskottet.

### 4:6 Rapportering av resultat

Resultaten för serien och/eller ranking ska rapporteras i databasen senast 48 timmar efter respektive avslutat serieomgång. Ifall databasen av någon anledning ej fungerar skall mail med resultaten sändas till kansliet inom samma tid.

Serien rapporteras av föreningsadministratören i respektive förening direkt in i [förbundets databas](#)

Samma resultat får användas i olika serier, ex senior och veteran SL och BP

Ingen efterregistrering godkänns.

Resultat från mästerskap inrapporteras av tävlingsarrangör.

Tävlar man flera gånger under en serieomgång så är det BÄSTA resultatet i vardera tävlingsform (utrustat eller klassisk) som ska in i seriesystemet. Både nationella och internationella resultat gäller.

Tävlingsprotokoll ska sändas till kansliet inom en vecka.

### 4:7 Utebliven rapportering

Lag / Lyftare som ej inkommit med resultat i databasen inom utsatt tid mister- det resultatet.

### 4:8 Lagsammansättning

Elitserielagen ska bestå av högst fyra lyftare för herrar och damer.

Samtliga övriga serier ska bestå av högst tre lyftare.

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. Datumen 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, oavsett kategori samt även de sanktionerade utanför seriefönstren, ska arrangören meddela tävlingsinformation till Antidoping Sverige. Särskild blankett finns för detta på hemsidan under "Antidoping". Informationen mailas till [rapport@antidoping.se](mailto: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 Tävlingar utanför tävlingskalendern**

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

#### **4:14 Godkänd tävling**

SSF-ansluten förening samt licensierad lyftare som representerar SSF-ansluten förening får tävla eller delta i uppvisning i styrkelyft och/eller bänkpress endast om arrangören av tävlingen representerar en förening eller organisation som är ansluten till SSF alternativt till annat IPF-anslutet nationsförbund. Undantag gäller endast om IPF eller SSF skriftligen medger undantag efter ansökan från arrangerande förening eller den lyftare/förening som önskar delta.

#### **4:15 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.

#### **4:16 Lyftaren måste stanna kvar hela tävlingen**

Alla tävlande måste kvarstanna i tävlingsarenan från invägningens slut till dess att medaljceremonin slutförts. I det fall medaljceremoni uteblir gäller att stanna tills alla har tävlat klart. Detta gäller för den viktclass som lyftaren tävlar i. Om den tävlande önskar lämna tävlingsarenan under ovanstående tidsperiod så måste denne erhålla skriftligt tillstånd till detta från Tävlingsledaren. Brott mot denna bestämmelse kan tolkas som brott mot gällande dopingbestämmelser vilket kan rendera i bestraffning enligt gällande dopingreglemente.

## **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 svenska mästerskapstävlingar i styrkelyft eller bänkpress arrangeras får inga andra tävlingar i styrkelyft eller bänkpress anordnas för de kategorier som berörs av respektive mästerskapstävlingar.

### **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. Se även 5:5.

### **5:4 SM-arrangörsavtal**

Arrangör av svenskt mästerskap ska signera SM-arrangörsavtalet 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.

### 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. I samband med och anmälan av laget anmäler föreningen 4 lyftare + 0-4 reserver. Det slutgiltiga laget ska bestå av lyftare ur denna pool. På tävlingsdagen ska fyra lyftare och 0-1 reserver vägas in och lagmedlemmarna ska på invägningen eller utrustningskontrollen (den som inträffar först) ange vem som är den utsedda reserven samt i vilken grupp respektive lyftare ska tävla i. Om antalet lyftare i tävlingsgruppen överstiger 14 (SL) respektive 20 (BP) ska gruppen delas i två med samma antal lyftare från respektive lag i varje grupp. Laget kan ändra laguppställning enligt ordinarie ändringsregler, dvs fram till 3 min före start (en grupp) respektive 3min/3 lyftare kvar (>1 grupp).

### 5:9 Mästerskapstecken SM

RFs mästerskapstecken delas endast ut till Senior och Junior. SSF-medalj gäller för övriga ålderskategorier. RFs mästerskapstecken delas endast ut i tävling där minst två deltagare tävlar mot varann.

En koefficientklass ska om möjligt skapas i de fall där två eller flera viktklasser har färre än tre tävlande och då tillämpas IPF GL -poäng. Tävlande i en koefficientklass ska tävla i samma grupp. Uppdateringar i klassindelning kan vid strykningar ske fram tills att invägningen startar, därefter är klassindelningen låst. Ungdomar är undantaget där en viktklass kan skapas om ett viktklassbyte resulterar i fler än två lyftare i en kategori. Vid strykningar och eventuell uppkomst av koefficientklasser skall en lyftare ej flyttas från sin ursprungliga invägningsgrupp. Tävlingsledare är ytterst ansvarig för gruppindelning och att klassindelningen uppdateras i enlighet med TB i händelse av eventuella strykningar före invägningen startar.

I klasser med endast en deltagare ersätts RF medalj av SSF-medalj.

På öppna individuella SM i Styrkelyft och Bänkprens delas pokal ut till bästa lyftare dam/herre. Vid Lag SM delas RFs mästerskapstecken ut i Guld, silver, brons, "liten" till varje deltagande lyftare (inkl en reserv), per kategori och "stor" till varje deltagande förening per kategori. Lagplakett utdelas till segrande lag 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. Lyftaren får dock 0 i nomineringsresultat och placeras därför i B-gruppen om viktklassen delas.

Anmälan till SM är klassfast. Det är inte tillåtet att byta viktklass vid SM-tävlingar! Undantag ges för ungdomar vid U-/JSM. 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.

Ett registrerat resultat i klassisk får inte användas som kval till SM 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 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) med uppnått kvalresultat.

### **5:12 Kvaltid till SM**

Kvaltiden för nästkommande mästerskap börjar dagen efter avslutat mästerskap. Kvaltidens avslut är då anmälningstiden 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**

Anmälda deltagare till SM-tävlingar ska själv eller via ombud senast vid invägningen av aktuell klass meddela till huvuddomaren att man ej kan delta. Den förening vars lyftare ej anmält förhinder ska till SSF böta 1.000kr.

### **5:14 Rekord**

Rekord kan bara slås i respektive tävlingsform. Det vill säga rekord för klassisk i tävling för klassisk och rekord för utrustat i tävling för utrustat. Svenska rekord kan endast slås på svenska mästerskap eller tävlingar med högre status.

### **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. I det fall medaljceremoni uteblir gäller att stanna tills alla har tävlat klart. 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 antidopingbestämmelser 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, och för SM till SSF.

## **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 annan medalj/pris som SDF bestämmer.

### **6:2 Tävlingsdag**

Distriktsmästerskap och ev. Landsdelsmästerskap äger rum 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. I det fall medaljceremoni uteblir gäller att stanna tills alla har tävlat klart. 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.

## **6:6 Distriktrekord**

Distriktsrekord kan endast slås på DM-tävlingar och uppåt samt kan endast slås av lyftare som tävlar för föreningar tillhörande distriktet. Distriktsrekord kan endast chippas (höjning med annan multipel än 2.5 kg) på DM i rätt ålderskategori, dvs ett juniorrekord kan endast chippas på en juniortävling och ej en seniortävling. Om gästlyftare från ett distrikt deltar in i tävlingar i ett annat distrikt kan gästande lyftare ej chippa sitt eget distrikts rekord, utan måste välja vikter med multipel 2.5 kg.

## **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 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 tävlingskommitté 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 grundtanke och ändamål samt får heller ej strida mot SSFs stadgar 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. Intyget är kostnadsfritt.

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 det s.k. "Läkemedelssök" där varje medicin nämns som tillåten eller förbjuden för tävling resp. träning.

## 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.

Tävlande förening får ej delta i tävling (inkl. serie). I det fall detta inte utförs inom stipulerad tid, tävlar föreningen 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 klubblag 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**

Förseelse mot RF:s dopingregler ska beslutas av Dopingnämnden. Straff på upp till fyra års avstängning kan utdömas vid första tillfället. 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 dopingärenden**

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

### **9:10 Möjlighet till dispens för läkemedel**

Utövare som har fyllt 18 år och som är uttagna till senior-, junior- eller ungdomslandslag alternativt deltar vid senior-SM ska klassificeras som nationella idrottsutövare i enlighet med Antidoping Sveriges regelverk.

Nationella idrottsutövare ska, i enlighet med World Anti-Doping Code och Antidoping Sveriges föreskrifter, ansöka om Therapeutic Use Exemption (TUE) via Antidoping Sverige för användning av förbjudna substanser eller metoder som anges i WADA:s Prohibited List och som identifieras via Läkemedelssök.

TUE-ansökan ska vara beviljad före användning av den förbjudna substansen eller metoden i tävlings- eller tränings-sammanhang, såvida inte villkoren för retroaktiv TUE enligt gällande regelverk är uppfyllda. Ansökan ska skickas in i god tid och utan dröjsmål i samband med att behandlingen påbörjas eller planeras.

Utövare som är uttagna att delta på senior- eller junior-VM ska ansöka om TUE via IPF (International Powerlifting Federation) i enlighet med IPF Anti-Doping Rules. I dessa fall ska IPF:s regelverk tillämpas, och TUE ska erkännas i enlighet med bestämmelser om ömsesidigt erkännande enligt WADA-koden.

För utövare som inte omfattas av ovanstående kategorier får retroaktiv TUE tillämpas endast i de fall som anges i WADA-koden och International Standard for Therapeutic Use Exemptions (ISTUE), exempelvis vid akut medicinsk behandling eller då det inte varit möjligt att ansöka i förväg. Ansökan ska vara fullständigt medicinskt dokumenterad och uppfylla samtliga kriterier.

Utövaren har alltid ett strikt personligt ansvar att säkerställa att ingen förbjuden substans eller metod används.

För ytterligare information om TUE-förfarandet hänvisas till Antidoping Sverige samt gällande internationella regelverk

### **9:11 Kostnader i samband med dopingkontroller**

Antidoping Sverige utför och står för de nationella dopingkontrollerna.

### **9:12 Tävlings enligt seriemetoden**

För dopingfall där lyftare ingått i laget ska lagpoängen strykas och laget flyttas ned. Medaljerna 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 WADA:s dopingregler gäller vid dessa regelbrott. Straff på upp till två års avstängning kan utdömas vid första tillfället. Vid upprepad förseelse kan livstidsstraff utdömas. Avstängning avser alla idrotter och under strafftiden får den dömde 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 vunnen medalj, poäng och pris.

### **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 alla medaljer, poäng och priser. 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 idrottsutövarens samtliga tävlingsresultat som uppnåtts 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 medalj, poäng och priser.

## 9:18 Konsekvenser för lag

Om fler än två utövare i ett lag i en lagidrott befinns 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 - 20,0 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.