



**TÄVLINGSBESTÄMMELSER**

**FÖR**

**SVENSKA STYRKELYFTFÖRBUNDET**

# Innehåll

|  |   |
|--|---|
| SVENSKA STYRKELYFTFÖRBUNDET .....                | 1 |
| Revisionshistoria .....                          | 4 |
| 1 ALLMÄNNA BESTÄMMELSER .....                    | 1 |
| 1:1 Allmänt .....                                | 1 |
| 1:5 Tävlingskalendarium .....                    | 1 |
| 1:6 Sändning via radio, TV och internet mm ..... | 1 |
| 1:7 Sammanslagning av föreningar .....           | 2 |
| 1:8 Kännedom om tävlingsbestämmelserna .....     | 2 |
| 1:9 Bestraffning .....                           | 2 |
| 2 AVGIFTER.....                                  | 2 |
| 2:1 Kontroll av avgiftsbetalning.....            | 2 |
| 3 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER .....              | 3 |
| 3:1 Tävlingslicens .....                         | 3 |
| 3:2 Nekat licens.....                            | 3 |
| 3:3 Omregistrering.....                          | 3 |
| 3:4 Legitimation .....                           | 3 |
| 3:5 Utländsk medborgare .....                    | 4 |
| 4 TÄVLINGSVERKSAMHET .....                       | 4 |
| 4:3 Anmälan till serien .....                    | 4 |
| 4:5 Antal divisioner.....                        | 4 |
| 4:6 Rapportering av resultat.....                | 5 |
| 4:8 Lagsammansättning.....                       | 5 |
| 4:9 Serieomgångar.....                           | 5 |
| 4:10 Särskiljning vid lika resultat .....        | 5 |
| 4:11 Tävlingar utanför tävlingskalendern .....   | 6 |
| 4:12 Nedflyttning av lag som uteslutits.....     | 6 |
| 4:13 Godkänd tävling.....                        | 6 |
| 5 MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR .....                     | 6 |
| 5:1 Tävlingsinbjudan.....                        | 6 |
| 5:2 Svenska lagmästare/Lag-SM.....               | 7 |
| 5:3 SM årligen.....                              | 7 |
| 5:6 Mästerskapstecken.....                       | 7 |
| 5:7 SM-arrangör.....                             | 7 |
| 5:8 Konkurrerande tävling.....                   | 8 |
| 5:9 Rätt att delta i SM.....                     | 8 |

|      |  |    |
|------|--|----|
| 5:10 | Anmälan – kategorier .....   | 8  |
| 5:11 | Kvalgränser till SM .....  | 8  |
| 5:12 | Kvaltid till SM .....  | 8  |
| 5:13 | Utebliven start vid SM .....   | 9  |
| 6    | DISTRIKTMÄSTERSKAP OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP .....                                       | 9  |
| 6:1  | DM och LDM årligen .....   | 9  |
| 6:2  | Tävlingsdag .....  | 9  |
| 6:3  | Rätt att delta .....   | 10 |
| 7    | PROTEST .....  | 10 |
| 7:2  | Tävlingsprotest .....  | 10 |
| 7:3  | Protester som grundar sig på domarens bedömning .....                                  | 10 |
| 7:4  | Tid för protest .....  | 10 |
| 7:5  | Handläggning av protest .....  | 10 |
| 7:6  | Protest gällande okvalificerad lyftare .....   | 11 |
| 7:7  | Överklagande .....   | 11 |
| 7:8  | Slutgiltig instans .....   | 11 |
| 8    | REKLAM .....   | 11 |
| 8:2  | Innehåll i reklamtext .....  | 11 |
| 8:3  | Tävlingsutrustning .....   | 11 |
| 9    | ANTIDOPINGPOLICY OCH REGLER .....  | 12 |
| 9:1  | Antidoping Sveriges dopingregler .....   | 12 |
| 9:2  | Antidoping Föreningsåtagande .....   | 12 |
| 9:3  | SM och landslagsdeltagande .....   | 12 |
| 9:4  | Tävlingslicens efter avtjänat straff .....   | 12 |
| 9:5  | Avstängning från träningslokal .....   | 12 |
| 9:6  | Uteslutning ur förening .....  | 12 |
| 9:7  | Dopingkontroll .....   | 13 |
| 9:8  | Bestraffningsorgan .....   | 13 |
| 9:9  | Handläggning av dopingärende .....   | 13 |
| 9:10 | Möjlighet till dispens för läkemedel .....   | 13 |
| 9:12 | Tävling enligt seriemetoden .....  | 14 |
| 9:13 | Deltagande i konkurrerande organisation .....  | 14 |
| 9:14 | Påföljd .....  | 14 |
| 9:15 | Individuell ogiltighet av individuella tävlingsresultat .....                          | 14 |
| 9:16 | Ogiltigförklaring av individuella resultat vid evenemang .....                         | 14 |
| 9:17 | Diskvalificering av resultat i tävlingar efter provtagning eller dopingförseelse ..... | 14 |
| 9:18 | Konsekvenser för lag .....   | 15 |
| 10   | LYFTNING FÖR UNGDOMAR 11-13 ÅR .....   | 15 |

## Svenska Styrkelyftförbundet (SSF) Tävlingsbestämmelser (TB)

Nedanstående tävlingsbestämmelser har fastställts enligt § 1:1 av Förbundsstyrelsen alt. Tävlingskommittén. 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  |
|------------|--|
| 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 | <p>§ 4:9 Serieomgångar - Varje serieomgång ska avgöras under två helger (11 dagar mellan torsdag och 2:a söndag).</p>  |
| 2021-01-21 | <p>Förtext - ...fastställt enligt §1:1 av...</p> <p>§ 1:1 Allmänt – Vid särskilda yttre omständigheter... § 4:9 Serieomgångar (ny mailadress för anmälan dopingkontroll) § 5:12 Kvaltid till SM § 9:1 Antidoping Sveriges dopingregler § 9:2 Antidopingavtal (RF byts mot Antidoping Sverige) § 9:9 Handläggning av dopingärende § 9:10 Möjlighet till dispens för läkemedel § 9:11 Kostnader i samband med dopingkontroller § 9:17 Diskvalificering av resultat i tävlingar efter provtagning eller dopingförseelse</p> |
| 2020-10-05 | <p>§ 4:11 Tävlingar utanför tävlingskalendern</p>  |
| 2020-09-04 | <p>§ 5:11 Kvalgränser till SM</p>  |
| 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.<br/>(Enligt årsmötesbeslut ändring av namnen på disciplinerna att heta <i>Styrkelyft utrustat, Bänkprens klassisk</i> o.s.v.)</p>  |

|            |   |
|------------|---|
| 2020-03-01 | <p>§ 4:9 Serieomgångar - Dispens för tävlingar utanför seriefönstret</p> <p>§ 4:9 Serieomgångar - Anmälan till RF Antidoping § 5:11 Kvalgränser (Efteranmälningar)</p>  |
| 2020-01-16 | <p>§ 2:3 – Bindande avtal, flyttas till 9:2</p> <p>§ 4:8 – Lagsammansättning</p> <p>§ 4:9 – Serieomgångar</p> <p>§ 4:10 – Särskiljning vid lika resultat</p> <p>§ 4:11 – Sanktioner</p> <p>§ 4:13 – Godkänd tävling</p> <p>§ 5:2 – Svenska lagmästare/Lag-SM</p> <p>§ 5:6 - Mästerskapstecken</p> <p>§ 5:11 – Kvalgränser till SM</p> <p>§ 6 – Distriktsmästerskap och Landsdelsmästerskap</p> <p>§ 6:1 – DM och LDM årligen</p> <p>§ 6:2 – Tävlingsdag</p> <p>§ 6:3 – Rätt att delta</p> <p>§ 6:4 – Anmälningsavgift</p> <p>§ 8:3 – Tävlingsutrustning</p> <p>§ 9:2 – Antidopingavtal</p> <p>§ 9:3-9:18 – nytt paragrafsnummer</p> |
| 2018-02-26 | <p>§ 4:13 – Godkänd tävling</p>   |

|            |  |
|------------|--|
| 2017-02-15 | <p>§ 1:5 – Tävlingskalender</p> <p>§ 2:3 – Bindande avtal</p> <p>§ 4:3 – Anmälan till serien</p> <p>§ 4:6 – Rapportering av resultat</p> <p>§ 4:8 – Registrering av resultat</p> <p>§ 4:9 – Serieomgångar</p> <p>§ 4:12 – Nedflyttning av lag som uteslutits</p> <p>§ 5:2 – Svenska lagmästare</p> <p>§ 5:4 – Start utom tävlan</p> <p>§ 5:11 – Kvalgränser till SM</p> <p>§ 5:15 – Prisutdelning svenskt mästerskap</p> <p>§ 6:2 – Tävlingsdag</p> <p>§ 9:9 – Möjlighet till dispens för förbjudna preparat</p> |
| 2016-05-20 | <p>§ 3:5 – Utländsk medborgare</p>   |
| 2016-02-09 | <p>§ 3:1 – Tävlingslicens</p> <p>§ 4:11 – Sanktioner</p> <p>§ 4:14 – Internationella tävlingar</p> <p>§ 5:18 – Rekord</p> <p>§ 5:19 – Prisutdelning Svenskt Mästerskap</p> <p>§ 5:20 – Lyftare eller funktionär</p> <p>§ 6:1 – DM årligen</p> <p>§ 10:1 – Tävlingsbestämmelser</p>   |

|            |   |
|------------|---|
| 2015-09-14 | § 5:13 – Rätt att delta i SM<br>§ 5:15 – Kvalgränser till SM  |
| 2015-01-26 | § 4:6 – Rapportering av resultat<br>§ 4:8 – Lagsammansättning<br>§ 4:15 – Internationell tävling<br>§ 5:9 – Arrangör av Lag-SM                        |
| 2014-11-04 | § 4:6 - Rapportering av resultat<br>§ 4:7 - Utebliven rapportering<br>§ 4:11 - Sanktioner<br>§ 5:15 - Kvalgränser till SM<br>§ 5:16 - Kvaltid till SM |

# 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 SSF:s styrelse. Tävlingsreglerna omfattar tävlingar i Styrklyft utrustat, Bänkprens utrustat, Styrklyft klassisk och Bänkprens klassisk.

Större principiella förändringar av tävlingsbestämmelserna fastställs av SSF:s styrelse. Löpande administrativa förändringar fastställs av SSF:s tävlingskommitté.

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 SSF:s medgivande undandra sig deltagande utan giltigt skäl.

## 1:4 Fribiljetter

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

## 1:5 Tävlingskalendarium

Presenteras årligen senast den 31 juli för kommande säsong. Tävlingskalendariet styr SSF:s 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 SSF:s styrelse att ta den plats i seriesystemet som den gamla föreningen hade rätt till, under förutsättning att denna lagt ned sin styrkelyftverksamhet. 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 SSF:s 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 SSF:s 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 SSF:s disciplinnämnd.

### **1:10 Övriga påföljder**

Förening/lyftare kan vidare ådömas annan påföljd enligt IPF:s eller SSF:s 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 SSF:s styrelse på kalenderårsbasis.



## **3 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER**

### **3:1 Tävlingslicens**

Licensen innebär att lyftare 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 hen 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 SSF:s Tävlingsregler.

För att en förening ska äga rätt att lösa tävlingslicenser krävs att föreningen har undertecknat SSF:s Antidopingavtal. Licensen innebär att lyftare är olycksfalls försäkrad.

### **3:2 Nekat licens**

Lyftare kan nekas licens om obetalda skulder finns till förbundet, eller om det ej finns avbetalningsavtal 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. Tävlingskommittén kan godkänna övergångar utanför ordinarie period för omregistrering om särskilda fall föreligger. Lyftare äger ej rätt att representera olika föreningsars serielag under ett och samma tävlingsår.

Omregistrering är avgiftsbelagd.

Ansökan om föreningsbyte ska upprättas på särskild blankett (finns hos SSF) i ett exemplar och undertecknas av lyftaren, den nya och den tidigare föreningen.

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.

Om 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 om 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.

## **4 TÄVLINGSVERKSAMHET**

### **4:1 Administration**

SSF:s tävlingskommitté administrerar serien i styrkelyft och bänkpress.

### **4:2 Inbjudan till serien**

Inbjudan till serien publiceras årligen i december månad på SSF:s hemsida.

### **4:3 Anmälan till serien**

Anmälning av nya lag eller avanmälan av tidigare lag skall skickas in till kansliet senast 1 januari. Inkommer ingen anmälan om förändring från förening kvarstår lagen i seriesystemet.

### **4:4 Avgift**

Deltagande i serien är avgiftsbelagd.

### **4:5 Antal divisioner**

Antal lag i varje division ska högst vara tio (10). Undantag kan göras i lägsta divisionen. Antal divisioner fastställs av Tävlingskommittén.

#### **4:6 Rapportering av resultat**

Resultatet för serien och/eller ranking ska rapporteras senast kl 24:00 måndag efter serieomgången. Om 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 "styrkelyft online". Ingen efterregistrering godkänns.

Resultat från mästerskap inrapporteras av tävlingsarrangör.

Tävlar man flera gånger under en serieomgång så är det FÖRSTA resultatet i vardera tävlingsform (utrustat eller klassisk) som ska in i seriesystemet.

Tävlingsprotokoll i original ska sändas till kansliet inom en vecka.

#### **4:7 Utebliven rapportering**

Lag/Lyftare som ej inkommit med resultat i databasen inom utsatt tid mister omgångens resultat.

#### **4:8 Lagsammansättning**

Lagen i elitserien och allsvenskan i Styrkelyft och Bänkpress klassisk ska bestå av högst fem lyftare för herrar.

Alla 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 Wilks formel.

#### **4:9 Serieomgångar**

Serien består av fyra (4) omgångar. Datumerna anges i aktivitetskalendern. Varje serieomgång ska avgöras under två helger (11 dagar mellan torsdag och 2:a söndag)

Det är möjligt att räkna bänkpressresultatet i styrkelyft till serieresultatet i bänkpressserien. Efter samtliga omgångar flyttas de tre lägst placerade lagen i varje division ned en division och de tre högst placerade lagen i varje division upp en division.

Dispens till att räkna in poäng i serien kan ges för internationella/nationella tävlingar som sammanhängande pågår inom en vecka före serieomgången.

Resultat får bara registreras i en tävlingsform, det ska anges i protokollet om resultatet är klassiskt eller utrustat. Om man väljer att protokollföra resultatet som klassiskt 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](mailto:rapport@antidoping.se)

#### **4:10 Särskiljning vid lika resultat**

I det fall två lag har samma resultat efter fyra serieomgångar vinner det lag som haft högst resultat vid en serieomgång.

#### **4:11 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 skall inte införas i databasen. Däremot skall originalprotokoll insändas till SSF:s kansli elektroniskt. Sanktion att arrangera tävling innebär INTE att tävlingen anses vara godkänd SM kvaltävling eller rankinggrundande. Se 5:12

**OBS!** 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](mailto:rapport@antidoping.se)

#### **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 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.

#### **4:14 Internationell tävling**

För arrangerande av internationell tävling skall förening inhämta SSFs tillstånd. För deltagande i internationell tävling utanför de ordinarie landslagen skall dispens inhämtas från Tävlingskommittén.

## **5 MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR**

SSF fastställer bestämmelser för tävlingar om svenskt mästerskap.

#### **5:1 Tävlingsinbjudan**

Inbjudan till tävling ska i god tid tillställas övriga föreningar. För SM gäller officiell inbjudan via hemsidans Databas.

## **5:2 Svenska lagmästare/Lag-SM**

Högsta serierna, Elitserien, är kvalificerande för Lag-SM i Styrkelyft och Bänkpresa klassisk och utrustat. De fyra första lagen i respektive serie är kvalificerade för 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 senast 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 Wilks formel. I händelse av samma poäng i lagtävlingen tillämpas ytterligare en decimal vid uträkning av poängen. Lagens sammansättning ska bestå av tre lyftare och anmälas senast i samband med invägningen. Även en reserv är tillåtet att anmäla och denne ska anges vid invägning. Reserven får endast hoppa in vid eventuell skada på ordinarie lyftare. Ett sådant byte anmäls till sekretariat senast 3 min före tävlingsstart!

## **5:3 SM årligen**

Samtliga SM-tävlingar arrangeras årligen.

SM arrangeras i följande klasser:

Öppen klass: Styrkelyft utrustat, Styrkelyft klassisk, Bänkpresa utrustat och Bänkpresa klassisk.

Veteran/junior/ungdom: Styrkelyft utrustat, Styrkelyft klassisk, Bänkpresa utrustat och Bänkpresa klassisk.

## **5:4 Start utom tävlan**

Start utom tävlan är inte tillåten på mästerskap. Undantag kan beviljas av arrangören.

## **5:5 SM-arrangörsavtal**

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

## **5:6 Mästerskapstecken**

RF:s mästerskapstecken delas ut endast i tävling där minst två tävlande finns i klassen. RF:s mästerskapstecken delas ut till Senior och Junior. En öppen viktklass kan skapas om en eller flera viktklasser endast har en tävlande, då tillämpas IPF -poäng.

På öppna individuella SM i Styrkelyft och Bänkpresa delas pokal ut till bästa lyftare dam/herre.

## **5:7 SM-arrangör**

Svenska mästerskapstävlingar arrangeras av SSF och tilldelad arrangörsförening på tid och plats som SSF bestämmer. Ansökan av arrangör till SM görs till Tävlingskommittén. Se dessutom 5:5.

### **5:8 Konkurrerande tävling**

På plats där svenska mästerskapstävlingar i styrkelyft eller bänkprens arrangeras får inga andra tävlingar i styrkelyft eller bänkprens anordnas för de kategorier som berörs av respektive mästerskapstävlingar.

### **5:9 Rätt att delta i SM**

- Varje svensk medborgare med giltig tävlingslicens och som fyllt 14 år
- Varje utländsk medborgare enligt gällande representationsbestämmelser under förutsättning att SSF:s bestämmelser SM-start uppfylls.

En annan förutsättning för att ha rätt att delta på SM är att man uppfyller kraven under punkten 5:15.

### **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.

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 (utrustat eller klassisk). På öppna SM skall även bestämd kvalgräns uppnås, alternativt ranking topp 10.

För junior och ungdoms-SM klassiskt gäller bestämd kvalgräns alternativt ranking topp 10.

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

Kvaltiden för nästkommande mästerskap börjar dagen efter avslutat mästerskap. Kvaltidens avslut är när anmälningstiden till mästerskapet går ut.

Godkända kval- och rankinggrundande tävlingar är serieomgångar, distriktsmästerskap, landsdelsmästerskap, SM-tävlingar, internationella tävlingar i IPF's tävlingskalender, eller av SSF's 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 skall heltäckande träningsoverall (byxa + tröja/jacka) bäras. 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. 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 SSF

## **6 DISTRIKTMÄSTERSKAP OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP**

Distriktsstyrelsen fastställer bestämmelser för tävlingen i de fall det inte regleras i SSF:s tävlingsbestämmelser.

### **6:1 DM och LDM årligen**

Specialdistriktsförbunden (SDF) ska årligen i egen regi eller genom förening anordna Distriktsmästerskap (DM) och Landsdelsmästerskap (LDM) för senior, junior och ungdom.

### **6:2 Tävlingsdag**

Distriktsmästerskap äger rum under någon av serieomgångarna i aktivitetskalendern. Landsdelsmästerskap äger rum på av SSF tilldelad tidpunkt i aktivitets kalendern.

### **6:3 Rätt att delta**

Rätt att delta i DM och LDM har varje medlem 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.

## **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 protest ska skriftligen vara SSF eller annat administrerande organ tillhanda senast andra vardagen efter aktuell tävling eller poststämplad första vardagen efter aktuell tävling. Kuvert ska vara märkt "PROTEST". Protesten ska innehålla de skäl på vilka den grundar sig.

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

### **7:7 Överklagande**

Alla frågor beträffande tävlande, tävlingsbestämmelser och protester ska gällande seriesystemet hänskjutas till SSF:s tävlingskommitté vars beslut kan överklagas hos SSF:s styrelse.

### **7:8 Slutgiltig instans**

SSF:s slutliga beslut rörande tillämpningen av tävlingsregler och tävlingsbestämmelser kan överklagas till RIN med prövningstillstånd.

## **8 REKLAM**

### **8:1 Allmänna bestämmelser**

SSF:s 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 SSF:s stadgar eller policies.

### **8:3 Tävlingsutrustning**

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 gäller för ett (1) verksamhetsår.

Intyget är avgiftsbelagt till en kostnad av 200 SEK och bestäms efter reklamens utformning.

Lyftares coach/-er ska bära klubboverall eller kortbyxor av sporttyp kombinerat med t-shirt samt sportskor. All utrustning som bärs ska följa SSF:s och IPF:s 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.

SSF:s 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 görs 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.
4. Vederbörandes klubb lag äger under samma tid, 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 dömde 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, 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 medicinsk styrker utövarens bruk av läkemedlet, t.ex genom ett läkarintyg. Obs! För vissa läkemedel ges ej dispens. För 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 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 SF:s tävlingsregler.

I idrotter som inte är lagidrotter, men där belöningar ges lagvis, kan laget bli diskvalificerat eller dömas till annan disciplinär påföljd enligt SF:s tävlingsregler 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 på serietävlingen
- IWFs Sinclair Coefficient används vid beräkning av poäng.  
Varje godkänt lyft har därutöver ett värde av 0.1.  
Räkneexempel: Sara väger 46 kilo och gör serien: KB 35-42.5-45, BP 15-17.5-bom 20, M 4045-50  
totalt: 112.5 kg och 8 godkända lyft (0.8).  $112.5 \times \text{Sinclairkoeff.} = 191.57$  poäng.  $191.57 \times 1.8 = 344.83$   
(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 LdM eller SM