



Tävlingsregler

Parabänkpress

2026.01.01





Uppdateringar:

Gulmarkerad och kursiv, svart text = nytt i regelboken, gäller från 26.01.01

Sid 7	Ålderskategorier
Sid 8	Anmälningar
Sid 13	Handledslindor
Sid 14	Huvudbonad
Sid 18	Domarklädsel
Sid 19	Jury
Sid 22	Kroppsposition
Sid 23	Överklagan domslut på tävlingar utan jury
Sid 24	Överklagan domslut på tävlingar med jury

~~*Gulmarkerad och genomstruken, kursiv, röd text = tas bort från regelboken, gäller ej efter 25.12.31*~~



Innehåll

Uppdateringar:.....	2
Representationsbestämmelser	5
Omregistrering	5
Utländsk medborgare	5
Klassificering	5
Vad är klassificering?	5
Vem kan tävla i parabänkpress?	6
Ålderskategorier:	7
Viktklasser:	7
Dam	7
Herr	7
Sanktioner	8
Anmälningar.....	8
Lottnummer	9
Lottnummer avgör:	9
Invägning.....	9
Utrustningskontroll	10
Personlig utrustning.....	11
Trikå.....	11
Skor och strumpor	11
T-shirt	11
Underkläder	12
Sport-BH.....	12
Straps	13
Handledslindor.....	13
Bälte	14
Huvudbonad.....	14
Plåster/medicinsk tape	15
Tandskydd	15
Unitard och sleeves.....	15
Icke tillåtet	16
Nationell dispens för personlig utrustning	16
Alternativ till "unitard"	16
Reklam.....	17



Redskap och utrustning	17
<i>Lyftplan (podie)</i>	17
Bänk.....	17
Stång	18
Vikter.....	18
Presentation lyftare och domare vid tävling	18
Domarklädsel	18
Jury	19
Kommandon huvuddomare.....	19
Roundsystemet	20
Runda 1	20
Runda 2	20
Runda 3	20
Övrigt i rondsystmet	21
Lyftets utförande	21
Godkänt utförande:	21
Fel i lyftets utförande.....	22
Kroppspostition – Turkos	22
Excentrisk (nedåtgående) fas – Blå	22
Stoppfas – Orange.....	23
Pressfas – Lila	23
Överklagan domslut på tävlingar utan jury	23
Överklagan domslut på tävlingar med jury	24
Fel på Field of Play (tävlingsområdet).....	24
Om fel uppmärksammas innan startkommando:.....	24
Om fel uppmärksammas efter startkommando:.....	25
Rekord	25
Power Lift	25
Resultat	26
Tävlingens vinnare – Best lift	26
Total lift	26
Ranking.....	27
Generella regler	27



Följande regler och bestämmelser gäller vid av Svenska Styrklyftförbundet (i fortsättningen förkortat SSF) sanktionerade tävlingar i parabänkpress.

Representationsbestämmelser

Lyftare skall ha tävlingslicens, utfärdad av SSF. Licens gäller för tiden 1 januari - 31 december och skall förnyas varje verksamhetsår.

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 formulär digitalt, se SSFs hemsida.

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.

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 WPPO) om tillåtelse att tävla i vistelselandet 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.

Klassificering

Vad är klassificering?

För att säkerställa en rättvis och jämlik tävling har alla paralympiska idrotter ett system som klassificerar utövare i egna tävlingsklasser ("sport class"). Det räcker inte enbart att ha en funktionsnedsättning, det måste även påvisas att denna har en påverkan på den idrott man



skall utöva. Man bedöms då utifrån den grad funktionsnedsättningen påverkar utövaren och delas in i tävlingsklasser i förhållande till detta.

En klassificering är sportspecifik då en nedsättning påverkar förmågan att prestera i olika idrotter i olika utsträckning. Som en följd av detta kan en utövare uppfylla kriterier i en idrott, men inte i andra då de har olika krav.

I Sverige klassificerar vi lyftarna utifrån läkarintyg då det saknas utbildade klassificerare för parabänkpress.

Internationellt genomförs klassificering med utbildad personal innan varje tävling i parabänkpress.

Vem kan tävla i parabänkpress?

För att ha möjlighet att tävla i parabänkpress måste man ha nedsatt funktion i nedre delen av kroppen och klassificeras inom ett av åtta olika rörelsehinder som specificeras av World Para Powerlifting Organisation (WPPO):

- **Nedsatt muskelkraft** – till exempel orsakat av ryggmärgsskador, Spina bifida (ryggmärgsbråck) eller polio
- **Nedsatt rörelseomfång** – rörligheten i ett eller flera led är permanent reducerat, till exempel på grund av artrogrypos (felställning i leder). Hypermobilitet, ledinstabilitet och akuta tillstånd, såsom artrit, anses ej vara klassificerande.
- **Benamputation** – hel eller delvis avsaknad av ben eller led på grund av trauma, sjukdom eller dysmeli.
- **Benlängdsskillnad** – medfödd eller på grund av trauma. Skillnaden måste vara av den grad att det vid medicinsk bedömning kvalificeras som avsevärd.
- **Kortväxthet**
- **Neurologiska tillstånd som ger hypertonus i muskulaturen** – till exempel spasticitet, dystoni, cerebral pares etc.
- **Ataxi** - neurologiskt tillstånd som innebär svårighet att koordinera frivilliga muskelrörelser på grund av en skada på centrala nervsystemet som till exempel cerebral pares, hjärnskador och multipel skleros.
- **Atetos** – en störning som kännetecknas av obalanserade, ofrivilliga rörelser och svårigheter att upprätthålla en symmetrisk hållning på grund av ett neurologisk tillstånd.

För specifika minimikrav för varje funktionshinder inom parabänkpress kan man hitta detta på WPPOs hemsida: <https://www.paralympic.org/powerlifting>

Alla utövare tävlar i samma tävlingsklass ("sport class") men delas in utifrån kön och viktklass.



Ålderskategorier:

Ungdom	15 Från den dag man fyller 14 år - 17 år
Junior	Från det år man fyller 18 år - 20 år
Open	15 Från den dag man fyller 14 år och uppåt
Veteran	Från det år man fyller 45 år och uppåt

Viktklasser:

Dam

Klass	Minimum kroppsvikt	Max kroppsvikt
41	-	41.0
45	41.1	45.0
50	45.1	50.0
55	51.1	55.0
61	55.1	61.0
67	61.1	67.0
73	67.1	73.0
79	73.1	79.0
86	79.1	86.0
+86	86.1	-

Herr

Klass	Minimum kroppsvikt	Max kroppsvikt
49	-	49.0
54	49.1	54.0
59	54.1	59.0
65	59.1	65.0
72	65.1	72.0
80	72.1	80.0
88	80.1	88.0
97	88.1	97.0
107	97.1	107.0
+107	107.1	-



Sanktioner

Sanktion för tävlingar ansöker man genom SSF:s Parautskott som tar ärendet vidare till SSF:s Tävlingsutskott för beslut.

Anmälningar

Vid anmälan till tävling skall lyftaren ha giltig licens genom förening tillhörande Svenska Styrkelyftförbundet.

Anmälan görs av ansvarig i förening, ej individ, om inte annat anges i inbjudan.

Innan anmälan är det viktigt att lyftaren har ett giltigt medicinskt intyg ifyllt av läkare som säkerställer att hen klassas in under ett eller flera av de åtta (8) rörelsehinder som ingår i klassificering för parabänkpress.

~~Vid SM-tävlingar måste det vara två (2) eller flera lyftare i aktuell viktklass för att SM-tecken skall delas ut.~~

RFs mästerskapstecken delas endast ut till Senior och Junior vid SM-tävling. SSF-medalj gäller för övriga ålderskategorier. RFs mästerskapstecken delas endast ut i tävling där minst två deltagare tävlar mot varandra. En koefficientklass kan skapas i de fall två eller flera viktklasser har färre än tre tävlande och då tillämpas IPF GL-poäng. Tävlande i en koefficientklass ska tävla i samma grupp. Den slutgiltiga klassindelningen beslutas av tävlingsledaren efter invägningens slut. Vid strykningar och eventuell uppkomst av koefficientklasser skall en lyftare ej flyttas från sin ursprungliga invägningsgrupp. I klasser med endast en deltagare ersätts RF-medalj av SSF-medalj.

Tävlingar på koefficient är aktuella vid få anmälda lyftare till tävling och/eller viktklass. Man kan enbart tävla i en viktklass **och en åldersklass** per tävling.

En grupp kan bestå av en eller flera viktklasser.

Om en viktklass (eller kombinerad grupp av flera viktklasser) består av elva (11) eller flera lyftare delar man upp i flera grupper med minimum fem (5) lyftare per grupp.

Lyftare med lägsta begärda startvikt placeras då i första gruppen och lyftare med successivt tyngre startvikter bildar efterföljande grupp(er).

Vid flera grupper märker man dessa alfabetiskt i fallande ordning där sista grupp ut får bokstaven A. Vid 3 grupper blir det därmed följande startordning; Grupp C startar, efterföljt av grupp B och till slut grupp A. Grupper skall delas upp så lika som möjligt i förhållande till antal lyftare med undantag av grupp A som skall bestå av sex (6) lyftare.

Om en grupp består av mindre än fem (5) lyftare skall tre (3) minuter läggas till i slutet på runda ett (1) och runda två (2).

En slutgiltig gruppindelning görs efter invägning är klar.



Lottnummer

Vilket lottnummer en lyftare får under tävling bestäms utifrån lyftarens nationella ranking i aktuell viktklass vid deadline för anmälan. Lyftare rankad först får lottnummer 1, lyftare rankad som nummer två från lottnummer 2 och så vidare.

Om en lyftare tävlar i en viktklass man ej är rankad i tidigare eller ej har tävlat i innan tilldelas man ett slumpmässigt lottnummer.

Lottnummer avgör:

- Vilken ordning man gör invägning. Högsta lottnummer börjar och sedan fortsätter man i fallande lottnummerordning.
- Vilken grupp man tävlar i om två lyftare uppger samma startvikt under invägning. Lyftaren med högsta lottnummer placeras då i första grupp och lyftaren med lägsta lottnummer i andra grupp (A-gruppen).
- Vilken lyftare som lyfter först om två lyftare begär samma vikt på stängen. Lyftaren med högsta lottnummer lyfter då först.

Om en grupp består av lyftare från olika viktklasser kan två eller flera lyftare ha samma lottnummer utifrån den ranking de har i sina respektive viktklasser. Om situation uppstår där två lyftare med samma lottnummer begär samma vikt på stängen är det lyftaren från den lägsta viktklassen som lyfter först.

Invägning

Vid invägning verifieras lyftarens kroppsvikt och säkerställer att hen placeras i rätt klass. Om en tävling har klassfast anmälan framgår detta av inbjudan.

Invägning sker nationellt samma dag som tävling och startar senast två timmar innan tävlingsstart.

Invägning skall ske i ett låsbart rum, där förutom domarna endast lyftaren och ledare/coach får närvara. Ledare/coach som åtföljer lyftare vid invägning skall vara av samma kön som den lyftare som vägs in. Undantag kan beviljas för vårdnadshavare till ej myndiga lyftare. Lyftaren skall styrka sin identitet med giltigt ID-kort eller pass.

Lyftare kan vägas in naken eller med kalsonger; för kvinnor trosor och BH.

Om tvivel uppstår beträffande underklädernas vikt, kan en ny vägning i helt avklätt tillstånd begäras.

Vid invägning skall vågkontrollant vara av samma kön som lyftaren.

Svenska Styrkelyftförbundet tillhandahåller egen våg anpassad för rullstol.

Lyftaren får ha med sig en (1) coach/ledare vid invägning.



Invägningen pågår minimum 20 minuter och maximum 90 minuter. Här räknar man 4 minuter per lyftare. 20 minuter läggs till på invägningstiden efter alla vägt sig en gång om en lyftare väger för lite/för mycket i förhållande till aktuell viktklass.

Det är inget viktillägg vid amputation.

Lyftaren med högsta lottnummer väger sig först och sedan fortsätter man i fallande lottnummerordning.

Vid invägning skall ID och medicinskt intyg uppvisas. Lyftaren uppger sin startvikt och ställningshöjder och dessa uppgifter noteras på startkortet tillsammans med lyftarens kroppsvikt. Startkortet skall signeras av lyftare eller coach.

Om lyftaren ej är på plats vid start av invägning (upprop) och/eller inte har med ID blir hen automatisk diskad från tävlingen.

Utrustningskontroll

Alla lyftare skall genomgå utrustningskontroll efter invägning. Kontrollen sker antingen på egen markerad yta i anknytning till uppvärmningslokalen eller vid bänken lyftaren värmer upp på. Vilket alternativ som gäller för aktuell tävling kommuniceras ut vid start av invägning.

Utrustningskontroll sker i stigande ordning efter den startvikt som är registrerat vid invägning, från lägsta till högsta startvikt i respektive grupp. Vid flera grupper tävlande i samma invägning startar man alltid med grupp 1. Om två lyftare har samma startvikt i aktuell grupp skall den lyftare som har högsta lottnummer visa upp sin utrustning först.

ID skall uppvisas vid kontroll. Är lyftaren inte på plats till utsatt tid blir hen automatisk diskad från tävlingen.

Vid utrustningskontrollen skall lyftaren ha på sig/använda all utrustning hen kommer använda under tävling, inklusive straps. Utrustningen skall vara hel och ren. Har lyftaren startat sin uppvärmning innan det är hens tur accepteras eventuell magnesium på utrustningen.

Alla lyftare skall under tävling använda trikå, sportskor och strumpor (om inte det medicinska intyget visar att undantag behövs).

Vid utrustningskontrollen noterar ansvarig domare ner all utrustning i eget utrustningsprotokoll och detta signeras av lyftaren/coach. I protokollet noteras eventuellt undantag från regelverket. Exempelvis krokig armbåge, ej raka ben, behov av kudde som stöd under knäna, alternativ placering av straps etc. Detta accepteras enbart om behovet tydliggörs i lyftarens medicinska intyg.



Vid utrustningskontrollen meddelar man om man önskar använda sig av egen avlyftare (skall godkännas av ansvarig domare).

Om utrustningskontrollanten (tjänstgörande domare) misstänker otillåten utrustning kan denna begära att lyftaren tar av sig utrustningen och visar upp genom att lägga upp på bord/bänk.

Personlig utrustning

Trikå

Obligatoriskt att använda vid tävling.

Nationellt i Sverige tillåts alla triksåer från godkända tillverkare som finns på [WPPO:s approved list](#) samt alla triksåer som finns på [IPF:s approved list](#).

- Skall vara gjord av endast ett lager och bestå av antingen bomull, elastan, nylon , polyester eller en kombination av dessa.
- Färgsättning får vara enfärgad eller bestå av flera olika färger.
- Trikså skall ha axelband eller korta ärmar.
- Trikså skall vara kroppsnära och i passande storlek för lyftaren.
- Om trikså har ärmar får dessa ej gå längre ner än till mitten av deltamuskeln. *Se bild under t-shirt.
- En trikså skall vara uppdragen över axlarna vid tävling och den får inte ha någon dragkedja, padding, stöd, fickor eller knappar.

Skor och strumpor

Obligatoriskt att använda vid tävling.

Om orsaker finns som gör att skor och/eller strumpor ej kan användas skall detta godkännas under klassificeringen och vara noterat i lyftarens medicinska intyg.

T-shirt

Valfritt att använda vid tävling.

- Måste ha rund hals.
- Får vara i vilken färg eller färger man önskar och skall användas under trikså.
- Den skall vara gjord av endast ett lager och bestå av bomull, nylon eller polyester. En kombination av dessa är också godkänt.



- En t-shirt får inte ha fickor, knappar, dragkedja, krage eller vara v-ringad.
- En t-shirt får inte heller ha några förstärkta sömmar, vinklade ärmarna, vara gummerad eller av liknande stretchmaterial.
- T-shirten får inte vara så tajt att den ger fysisk support under lyftet.
- Ärmarna på t-shirten får inte gå längre ner än till mitten av deltamuskeln. *se bild
- Man får inte dra upp ärmarna på t-shirten.



Underkläder

Valfritt att använda under tävling.

Man får använda endast ett lager av underkläder.

Skall sitta kroppsnära.

Får ej vara längre än benen på trikån.

Får ej ha ändringar i förhållande till tillverkarens design som förstärkt söm får inte ha någon dragkedja, padding, extra stöd, fickor eller knappar.

Sport-BH

Valfritt att använda under tävling.

- Endast sport-BH utan stoppning och bygel får användas.
- Den får ej ha kardborreband, förstärkta sömmar eller ändrats i förhållande till tillverkarens design.
- Den får ej ha fickor, knappar, krage, dragkedja, paljetter eller andra smycken.
- Vid utrustningskontroll och begäran från domare skall denna kunna tas av och läggas helt platt på bordet.





Straps

Valfritt att använda på tävling.

- Lyftaren tillåts använda en eller två straps för att ligga still på bänken.
- Tävlingsarrangör tillhandahåller straps men man får också välja att ha personliga.
- Avser man använda straps under tävling skall detta visas upp under utrustningskontroll.
- Godkända mått på straps är:
 - Längd 1,6m-2,2m
 - Bredd 7,5cm-10,0cm
- Ingen stoppning, metallspännen eller öglor är tillåtna.
- Endast straps med kardborreband är tillåtna för att spänna fast lyftaren.
- Straps kan placeras mellan höftled och fotled (undantag noteras på medicinskt intyg).
- Om två straps används får dessa ej överlappa varandra eller ligga i kors.
- Straps kan placeras av lyftaren eller coach med hjälp från tjänstgörande klovare.
- Om användning av straps av medicinska skäl måste avvika från regelverket skall detta styrkas i lyftarens medicinska intyg och noteras som ett undantag ("CoE") under utrustningskontrollen.

Handledslindor

Valfritt att använda vid tävling.

- Kan vara från valfri tillverkare så länge krav på mått följs:
 - Max längd: 1m
 - Max bredd: 80mm
 - Får ha kardborreband som säkring.
 - En tumloop får finnas på handledslinda för att underlätta påtagandet, loopen måste dock tas bort från tummen vid lyftet.
- Bandage med max längd 1 m och bredd 12 cm breda.
- **Svettband Bandage** och handledslinda får inte användas i kombination.
- Max bredd på lindning: 120 mm varav max 100mm över och 20mm nedanför centrum av handled.
- Tillverkarens logga får vara max 10 cm² per linda.





Bälte

Valfritt att använda vid tävling.

- Ett (1) bälte får användas av lyftaren dock endast utanpå trikån.
- Skall bestå av läder, vinyl eller likvärdigt oelastiskt material.
- Det ska vara tillverkat i ett stycke eller bestå av flera skikt hoplimmade och/eller ihopsydda.
- Bältet får inte ha ytterligare stoppning, förstärkning eller stöd vare sig på ytan eller mellan skikten.
- Spännet skall vara fäst vid ena änden, nitat och/eller fastsytt samt vara försett med en eller två nålar alternativt vara ett "quick release" spänne.
- Bältet skall ha en (1) länk/öglå som sitter fast på bältet nära spännet med nitar och/eller söm.
- Tillverkarens logo får finnas på bältet och max vara 60 cm²
- Godkända mått på bälte:
 - Bredd: Max 12 cm
 - Tjocklek: Max 1,3 cm



Huvudbonad

Valfritt att använda vid tävling.

- Hatt/**keps** är ej tillåtet.
- Lyftaren får använda en (1) huvudbonad under tävling.
- Denna skall vara av en (1) färg, ej svart.
- Får ej ha mönster eller design utöver tillverkarens logo på max 10 cm².
- Skall vara gjord av endast ett lager och kunde ligga platt på bordet om detta efterfrågas.
- Får ej vara förstärkt eller ändras i förhållande till befintlig söm.
- Får ej ha fickor, knappar, krage, dragkedja, paljetter eller andra smycken.
- Får ej täcka ögon, näsa och mun eller gå nedanför nyckelbenet.



Plåster/medicinsk tape

Får användas men godkännande av från tävlingsledare och/eller huvuddomare krävs. Godkännande från tävlingsledare och/eller huvuddomare krävs även vid tillfällen där omplåstring sker av medicinsk personal på plats. Plåster får INTE förbättra greppet.

Tandskydd

Lyftaren tillåts att använda tandskydd vid tävling.

Unitard och sleeves

Lyftaren tillåts att använda en (1) unitard (se bild nedan) eller ett par sleeves (se bild nedan) vid tävling.

- Skall vara av en (1) färg, ej svart, utan mönster eller design utöver tillverkarens logo.
- Skall vara av ett lager och ej ha förstärkta sömmar eller vinklade ärm/ben.
- Får ej ha fickor, knappar, krage, dragkedja, paljetter eller andra smycken.
- Skall vara kroppsnära och ej för stor för lyftaren.
- Unitard kan vara i en (1) eller två (2) delar och man kan välja att använda enbart under- eller överdel.
- Om lyftaren väljer att ha sleeves är det enbart tillåtet att använda en (1) sleeve per arm.

Exempel på unitard till vänster på bild och sleeves till höger:



Icke tillåtet

Smycken, klockor, örhängen, armband och hatt/keps är ej tillåtet att bära under tävling. Solglasögon tillåts om det finns medicinska skäl till att använda dessa.

Nationell dispens för personlig utrustning

Alternativ till "unitard"

Istället för unitard kan man nationellt använda tights som nederdel under trikån om man inte vill tävla i trikå med korta ben.

- Tightsen skall då vara av en (1) färg, ej svart.
- Enbart tillverkarens logga är tillåtet.

Som överdel är det istället för unitard tillåtet med en kroppsnära tröja.

- Tröjan skall då vara av en (1) färg, ej svart.
- Tröjan får inte ha några förstärkta sömmar, vinklade ärmarna, vara gummerad eller gjord av kompressionstyg.
- Tröjan får inte ha fickor, knappar, dragkedja, krage eller vara v-ringad.
- Tröjan får ej ge fysisk support under lyftet.



Reklam

Reklam/sponsor på utrustning (ej tillverkare) följer Svenska Styrkelyftförbundets regelverk för IPF. Se SSF:s tävlingsbestämmelser för mer information.

Redskap och utrustning

Lyftplan (podie)

Alla lyft skall utföras på en plattform som har måtten:

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

Ytan måste vara jämn och vågrät.

Dess höjd över omgivande scen eller golv får vara högst 5 cm om inte ramp eller liknande finns tillgängligt.

Bänk

Nationellt kan man under tävling använda alla typer av parabänkpress/ställning som håller samma mått som godkänt utrustning från WPPO:

- Längd: Plan, vågrät liggyta och totalt 2100 mm lång.
- Bredd: Liggdelen på bänken skall vara 610 mm bred, men från ett avstånd av 705 mm mätt från huvudändan får bredden endast vara 305 mm. Bänken är därmed smalare i den del man ligger på med huvud och axlar.
- Höjd: Höjden får aldrig vara mindre än 480 mm och aldrig överstiga 500 mm uppmätt från golvet till toppen av den plana ytan på bänken utan att den är nedtryckt eller komprimerad.
- Höjden på stativstolparna/konsoler måste vara justerbara från minst 700 mm till högst 1200 mm uppmätt från golvet till stolpens viloläge.
- Minsta bredd mellan stolparnas insidor ska vara 1100 mm.





Stång

Skall väga 20 kg.

Det finns egen stång för parabänkpress att tillgå (28mm dia).

Stång godkänt i IPF:s approved list är tillåtet som ersättning.

Vikter

Gummivikter är tillåtna.

Om viktskivor a 50 kg ej finns tillgängligt kan man använda sig av flera 25 kg skivor som ersättning för dessa.

Notera att man i parabänkpress använder sig av 1 kg höjningar och att vikter anpassade för detta måste vara på plats vid tävling.

Presentation lyftare och domare vid tävling

Vid mästerskapstävlingar skall lyftare och domare presenteras för publik innan start av tävling genom defilerings. Tid kommuniceras ut vid start av utrustningskontroll för aktuell tävlingsgrupp.

Domarklädsel

~~Distriktsdomare~~ **Förbundsdomare kategori 2** skall vara propert klädda i:

För män: grå byxor, vit skjorta med broderat SSF domarembblem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och enfärgad mörkblå slips eller den slips som SSF säljer via sin hemsida.

För kvinnor: grå kjol eller byxa, vit blus/skjorta med broderat SSF domarembblem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och enfärgad mörkblå scarf/slips eller den scarf/slips som SSF säljer via sin hemsida.

~~Nationella domare~~ **Förbundsdomare kategori 1** skall vara propert klädda i:

För män: grå byxor, vit skjorta med broderat SSF domarembblem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och ljusblå slips.

För kvinnor: grå kjol eller byxa, vit blus/skjorta med broderat SSF domarembblem (kort ärm sommartid, lång ärm vintertid) och ljusblå scarf/slips.

För alla domare oavsett kategori:

Mörkblå kavaj får användas utanpå vit skjorta/blus, dock finns alltid kravet på likformighet för samtliga tjänstgörande domare i en grupp.



Skobeklädnad skall vara i svart färg av typen lågsko eller promenadsko, ej fritids/gymnastiskor. Strumpor skall vara i mörk/grå färg.

OBS! Byxor eller kjol får ej vara av jeanstyg, tights eller chinos!

Jury

Vid SM-tävlingar utses alltid, när det är möjligt, en jury för varje tävlingsgrupp. Juryn består av två domare som tillhör kategori 1 av förbundsdomare. Juryn ansvarar för att de tekniska reglerna följs korrekt under tävlingen.

Om en jury bedömer att en domare agerat osakligt, kan juryn med majoritetsbeslut byta ut denne, men först ska domaren få en varning och möjlighet att förbättra sig. Domarens opartiskhet får inte ifrågasättas, men även ett domslut i god tro kan vara felaktigt. Domaren ska då få chansen att förklara sitt beslut innan eventuell varning ges.

Om en protest lämnas in mot en domare ska juryn informera domaren direkt, men undvika att skapa onödig stress. Om ett domslut är fel och bryter mot tekniska regler kan juryn ingripa, korrigera felet och ge lyftaren en ny chans.

Juryn kan endast ändra domslut vid uppenbart stora misstag, och det krävs enhällighet bland jurymedlemmarna efter diskussion med domarna. Det är bara domslut där resultatet är 2–1 som kan ändras av juryn. Innan ett sådant beslut kan juryn också använda bilder eller filmer från den officiella kameran om den vill och utrustning finns tillgängligt.

Juryn ska placeras så att den har fri sikt över tävlingen. Inför varje tävling ska juryns ordförande säkerställa att jury, domare, teknisk kontrollant och speaker har full förståelse för sina roller och känner till eventuella nya regler. Ordföranden är automatiskt den mest erfarna domaren.

Kommandon huvuddomare

”Start”

Huvuddomaren (HD) ger startsignal i form av ljudlig signal ”start” och en nedåtgående handrörelse.

Om en av sidodomarna inte är nöjd med startpositionen lyfter hen sin arm innan startsignalen för att uppmärksamma HD på detta.

”Press”

När huvuddomaren (HD) bedömer att lyftaren har stoppat på bröstet ges kommandot ”Press”, tillsammans med en uppåtriktad armrörelse.

”Rack”



HD ger ett ljudligt signal "rack" när lyftaren har pressat upp vikten eller vid misslyckat försök att få upp stängen.

Roundsystemet

Runda 1

Startvikten till första rundan anges av lyftaren eller coachen på invägningen. Startvikt måste vara minimum 25 kg (stång 20 kg plus lås/klov). Startvikten får ändras endast en gång med max 10 kg (upp/ner).

Ändring av startvikt skall lämnas in via höjningslapp och skall vara signerad av lyftare eller coach.

Tiden det är tillåtet att ändra startvikt för första grupp är från 30 min till 5 min innan tävlingsstart. Om det finns flera än en grupp i tävlingen har lyftare i påföljande grupper möjlighet att ändra startvikt från och med 30 minuter till 5 minuter innan start av egen tävlingsgrupp.

Speaker skall meddela när tiden för ändringar är slut.

Runda 2

När lyftaren fått sitt första lyft slutgiltigt bedömt har hen/coach 1 minut på sig att lämna in nästa vikt till sekretariatet. Höjningslapp skall vara signerad av lyftare eller coach.

Inga ändringar av begärd vikt är tillåtna i runda 2.

Lyftaren får aldrig begära en vikt som är lägre än tidigare försök.

Höjning får aldrig vara mindre än 1 kg.

Om höjningslapp lämnas för sent blir det en automatisk höjning på 1 kilo från föregående lyft om detta var ett godkänt lyft. Vid underkänt lyft så kvarstår föregående vikt.

Runda 3

I sista rundan är två (2) ändringar tillåtna. Lyftare får aldrig ändra vikt efter det att speaker ropat upp hens namn.

När lyftaren fått sitt andra lyft slutgiltigt bedömt har hen/coach 1 minut på sig att lämna in nästa vikt till sekretariatet, höjningslapp skall vara signerad av lyftare eller coach.

Om höjningslapp lämnas för sent blir det en automatisk höjning på 1 kilo från föregående lyft om det var ett godkänt lyft. Vid underkänt lyft kvarstår föregående vikt.



Lyftaren får både sänka och höja sin önskade vikt dock aldrig lägre än tidigare försök eller lägre än den vikt som redan finns klovat på stängen i runda 3.

Vid sänkning får vikten sänkas till samma vikt som tidigare varit på stängen i runda 3 om hen har lägre lottnummer än lyftaren som redan lyft. Om lottnumret är högre måste hen begära minimum 1 kilo mer/högre vikt än föregående lyftare.

Minsta sänkning eller höjning är 1 kilo.

Övrigt i rondsystemet

Efter lyftaren är uppropad har hen 2 minuter på sig att starta sitt lyft.

Efter lyftet är utfört skall lyftaren lämna bänken och podiet så snabbt som möjligt.

Vid omförsök går lyftaren alltid efter sig själv och får då 3 minuter på sig att starta sitt lyft.

Om en grupp har färre än 5 lyftare lägger man till 3 minuter i slutet av runda 1 och 2.

Om längre avbrott sker i tävlingen till följd av protest eller annat ges lyftarna 30 minuters uppvärmningstid innan tävling fortsätter där den bröts. Tävlingsledare ansvarar för beslut.

Varje lyftare får ha med två coacher under uppvärmning, men enbart en coach fram till flaket/podiet.

Lyftaren kan få hjälp av egen coach och/eller klovare med straps.

Lyftets utförande

Godkänt utförande:

Lyftaren intar en ryggliggande position på bänken, denna position får inte ändras under lyftet. Kroppsposition får inte ändras under lyftet.

Skuldror och sätet skall vara i bänken under hela lyftet.

Benen skall vara fullt utsträckta med hälarna (om möjligt) i kontakt med bänken under hela lyftet. Om lyftaren av medicinska skäl ej kan räta på benen skall detta stå tydligt i medicinska intyget.

Stängen skall greppas så att handens översida vetter mot bänkens huvudände och tummen skall vara på motsatt sida om stängen. Bredaste greppavståndet är 81 cm.



Stången skall lyftas ut till raka armar och låsta armbågar (om inte medicinskt intyg säger annorlunda).

Lyftaren får startkommando av huvuddomaren inom tidsgränsen på 2 minuter efter att hen är uppropad av domaren.

Lyftaren startar lyftet efter att huvuddomaren gett kommandot "Start".

Lyftaren för stången kontrollerad ned till bröstet.

Stången hålls stilla på bröstet, varefter huvuddomaren ger kommandot "press".

Lyftaren pressar då upp stången så att dennes armar blir raka och armbågsleden låses ut samtidigt.

När denna position har uppnåtts så avger HD "rack"kommandot och lyftaren lägger tillbaka stången i ställningen.

Fel i lyftets utförande

Kroppsposition – Turkos

Orsaker till underkänt lyft i kroppsposition:

- Lyftaren behåller ej korrekt kroppsposition genom hela lyftet (rumpa, axlar, raka ben etc).
- Lyftarens straps är lagt fel i förhållande till det som är tillåtet.
- Lyftaren håller bredare än 81 cm.
- Lyftaren greppar ej stången korrekt.
- Stången lyftas ej ut till raka armar och låsta armbågar (undantag finns, men skall då vara noterat i det medicinska intyget).
- Lyftaren lyckas ej få startsignal innan tiden (2 min) går ut.
- **Lyftaren påbörjar lyftet innan startsignal från huvuddomaren.**

Vid någon av ovanstående fel visar domarna röd lampa och färgen turkos för att indikera typ av fel.

Excentrisk (nedåtgående) fas – Blå

Orsaker till underkänt lyft i excentrisk fas:

- Lyftaren har ej kontroll över stången i nedåtgående fas och den "släpps" ned på bröstet.
- Rörelsen får vara ojämn, så länge stången bedöms att vara under kontroll.

Vid något av ovanstående fel visar domarna röd lampa och färgen blå för att indikera typ av fel.



Stoppfas – Orange

Orsaker till underkänt lyft i stoppfas:

- Stången vidrör inte bröstet.
- Stången hålls ej statisk mellan den excentriska fasen (ned) och den koncentriskas fasen (upp).
- Stången sjunker in i bröstet efter den har varit statisk och innan den pressas upp.
- Lyftaren beaktar inte huvuddomarens presskommando.

Vid något av ovanstående fel visar domarna röd lampa och färgen orange för att indikera typ av fel.

Pressfas – Lila

Orsaker till underkänt lyft i pressfas:

- Lyftaren misslyckas i att pressa upp stången.
- Lyftaren använder sig av "pushing"/"thrusting"/onormal satsning för att få upp stången.
- Om det blir en nedåtgående rörelse underlägs i pressfasen.
- Lyftaren låser ut den ena armbågen innan den andra. Båda armbågar skall låsas ut samtidigt.
- Lyftaren lägger tillbaka stången innan HD ger racksignal.
- Stången slår stången i ställningen på vägen ner eller upp i lyftet.

Vid någon av ovanstående fel visar domarna röd lampa och färgen lila för att indikera typ av fel.

Överklagan domslut *på tävlingar utan jury*

Vid **SAM** tävlingar där rätt kamerautrustning finns på plats är det möjligt att överklaga ett **2-1** domslut. Det skall då finnas tre (3) kameror utplacerat så att dessa filmar från samma position som de tre (3) domare som bedömer lyftet sitter.

Överklagan/protest kan endast lämnas in på eget lyft.

Överklagan måste ske inom ett (1) minut efter domslut för aktuellt lyft. Enbart lyftaren eller dennas officiella coach kan lämna in överklagan.

Om överklagan lämnas in kommer tävlingen stoppas och den/de domare som underkänt lyftet ser lyftet i repris från det kamera som filmat från samma position som aktuell domare sitter.

Domarna kollar enbart i kamera från egen vinkel och ingen annan kamera.

Domaren kollar enbart på lyftet en gång och får ej spela upp filmen i slow motion eller liknande.



Domaren får enbart kolla efter samma fel som hen redan dömt och inte döma utifrån eventuella nya fel man ser.

Utifrån detta kan följande beslut tas:

- a) **Överklagandet bifalles:** måste resultera i att alla tre (3) domare slutligen bedömer lyftet som godkänt. Lyftet ändras då till "godkänt lyft" i protokollet.
- b) **Överklagandet avslås:** minimum en (1) domare står kvar i sitt beslut om att lyftet är underkänt. Lyftet förblir "icke godkänt" i protokollet.

Speaker annonserar ut beslutet av överklagan och beslutet är slutgiltigt.

Överklagan domslut på tävlingar med jury

Vid SM-tävlingar där jury finns på plats är det möjligt att överklaga ett 2- 1 domslut.

Överklagan/protest kan endast lämnas in på eget lyft.

Överklagan måste ske inom ett (1) minut efter domslut för aktuellt lyft. Enbart lyftaren eller dennas officiella coach kan lämna in överklagan.

När juryn är på plats och överklagan kommer in avbryts tävlingen för att juryn ska kunna bedöma lyftet och lämna sitt beslut.

Vid behov kan juryn använda bilder eller filmer från den officiella tävlingskameran innan ett beslut om eventuell ändring av domarnas bedömning fattas.

I fall av tydliga eller betydande fel i bedömningen får juryn, efter konferens med domarna (antingen muntligt eller digitalt), ändra domslutet under förutsättning att beslutet tas enhälligt.

Finns ingen jury eller kamerautrustning på plats finns ingen möjlighet att överklaga domslut.

Fel på Field of Play (tävlingsområdet)

Under tävlingens gång kan olika fel uppstå på Field of Play (FOP). Felet kan uppmärksammas av lyftare, coach, domare, teknisk kontrollant, speaker, klovare eller annan officiell funktionär innan, under eller efter aktuellt lyft.

Fel som kan uppstå:

- Fel vikt på stängen.
- Fel ställningshöjd.
- Speaker säger fel.
- Fel av tidtagare.
- Fel av klovare (om lyftarens egen coach gör fel i avlyft räknas inte detta som fel).
- Tekniska problem/fel av Marshall (den som tar emot höjningar etc.)

Om fel uppmärksammas innan startkommando:



Om fel uppmärksammas innan startkommando sker följande:

1. Klockan stoppas
2. Huvuddomaren bedömer om fel är gjort eller ej.
3. **Inget fel** = klockan fortsätter där den stannades.
Vid fel = lyftaren lämnar bänken (ej FOP), felet korrigeras och klockan ställs på 2 minuter.

Om fel uppmärksammas efter startkommando:

Om fel uppmärksammas innan startkommando sker följande:

1. Måste ske innan lyftaren lämnat FOP.
2. Huvuddomaren bedömer om fel är gjort eller ej.
3. **Inget fel** = domslut kvarstår
Vid fel av domare/klovare etc eller vid ej godkänt lyft = Omförsök efter sig själv och klockan ställs på 3 minuter.
Vid mer vikt än begärt på stängen och godkänt lyft = denna vikt registreras i protokollet.
Vid mindre vikt på stängen än begärt och godkänt lyft = faktisk begärt vikt registreras som godkänt i protokollet.

Rekord

Svenska rekord kan enbart slås vid svenska mästerskap.

Rekordförsök måste överstiga gällande rekord med minimum 1 kg.

Rekordförsök kan ske i ordinarie rundor eller genom ett 4de försök.

4de försök kan begäras vid alla sanktionerade tävlingar med behöriga domare på plats och har benämningen "Power Lift".

Power Lift

För att en begäran om Power Lift skall godkännas måste ett av två kriterier uppfyllas:

- a) 3dje försök var ett godkänt lyft OCH max 10 kg under gällande svenska rekordet

eller

- b) 3dje försök var redan ett godkänt rekordlyft.

När lyftaren fått sitt tredje lyft slutgiltigt bedömt har hen/coach 1 minut på sig att lämna in vikt för Powerlift till sekretariatet, höjningslapp skall vara signerad av lyftare eller coach.



Resultat

Tävlingens vinnare – Best lift

Vinnaren av tävlingen är den lyftaren som gör det tyngsta lyftet i tävlingen, inklusive ett eventuellt Power Lift där dessa tillåts.

Ranking i tävlingen går i fallande ordning med tyngsta lyftet (Best lift) på första plats, näst tyngsta på andra plats och så vidare.

Om två eller flera lyftare slutar på samma vikt i tävlingen placeras den lyftare som gjorde vikten först högst upp på resultatlistan.

Exempel: Om lyftare A gör 100 kg i runda 1 som sitt tyngsta godkända lyft och lyftare B gör 100 kg i runda 2 som sitt tyngsta godkända lyft placeras lyftare A högst upp på resultatlistan då hen gjorde vikten först.

Notera att kroppsvikten inte avgör vem som placeras först, enbart lyft vikt i aktuell viktklass.

I en tävling där lyftarna tävlar på koefficient är det lyftaren med bästa (högsta) poäng som vinner, inklusive poäng från eventuellt "Power Lift".

Om två eller flera lyftare slutar på samma poäng i tävlingen placeras den lyftare som gjorde poängen först högst upp på resultatlistan. Exempel: Om lyftare A får 50 poäng i runda 1 genom sitt tyngsta godkända lyft och lyftare B får 50 poäng i runda 2 genom sitt tyngsta godkända lyft placeras lyftare A högst upp på resultatlistan då hen uppnådde poängen först.

Total lift

Vid varje tävling uppmärksammas även högsta sammanlagda vikt (Total lift) bland deltagarna (medaljer delas ej ut).

Här adderar man ihop lyftarens godkända försök från runda 1 till 3 och får en total vikt som hen har lyft under aktuell tävling. Lyftaren med högsta total placeras först, näst högsta total på andra plats och så vidare. Ett eventuellt Power Lift räknas ej med här.

Om två eller flera lyftare slutar på samma total placeras den lyftare som uppnådde totalen först högst upp på resultatlistan.

I en koefficienttävling slår man ihop poängen från varje godkänd lyft i runda 1-3 (ej Power Lift) och lyftaren som uppnår högsta totala poängsumma först vinner.



Ranking

Svenska Styrkelyftförbundet (SSF) upprätthåller ranking av lyftare (dam/herr) i varje vikt- och åldersklass på SSFs officiella hemsida.

Även en ranking på koefficient oavsett viktklass upprätthålls.

Ranking avser enbart "Best Lift", ingen ranking upprätthålls för "Total Lift".

Generella regler

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

Coacherna måste under lyftet befinna sig inom anvisat område, som beslutats av juryn eller den tekniska kontrollanten. Anvisat område (coach area) skall inte vara längre från podiet än fem meter och utformat så att coacher utan svårighet kan se lyftet ur alla vinklar.

Ledare/coacher måste bära klubbens eller tävlingens officiella klädsel och följa SSF:s bestämmelser gällande reklam på klädsel. Ingen huvudbonad får bäras, kvinnliga ledare/coacher har rätt att bära en s.k. hijab (huvudduk). Det är inte tillåtet för ledare/coacher att fotografera eller filma från coachområdet.

En coach får inte slå/örfila lyftaren inom synhåll för publik.