



# Tävlingsregler

## Styrkelyft för personer med intellektuell funktionsnedsättning (Styrkelyft IFN)

2024.01.24

Uppdateringar:

*Gulmarkerad och kursiv, svart text = nytt i regelboken, gäller från 24.02.01*

Sid 4

Invägning

*~~Gulmarkerad och genomstruken, kursiv, röd text = tas bort från regelboken, gäller ej efter 24.01.31~~*



## Innehåll

Uppdateringar:.....	1
Vem klassificeras som lyftare inom Styrkelyft IFN?.....	3
Tävling.....	3
Invägning.....	3
Undantag att beakta.....	4
Redskap och utrustning.....	5
Undantag att beakta gällande redskap och utrustning.....	5
Bänkpress.....	5
Stång.....	5
Vikter.....	5
Personlig utrustning.....	5
Undantag att beakta gällande personlig utrustning.....	5



Tävlingsregler i Styrkelyft IFN är till stor del lika med det internationella förbundets (International Powerlifting Federation, IPF) tekniska regelverk med några undantag som listas i detta dokument.

## Vem klassificeras som lyftare inom Styrkelyft IFN?

För att vara kvalificerad för Styrkelyft IFN gäller samma regelverk som klassificering inom Special Olympics.

Man måste ha en diagnos som visar att man har en intellektuell funktionsnedsättning. Funktionsnedsättningen måste vara medfödd och diagnos satt innan individen fyller 18 år. För att bli klassificerad skall medicinskt intyg vara inskickat och godkänt innan tävling. Intyg samt rutiner för klassificering finns på Svenska Styrkelyftförbundets hemsida.

Inom Styrkelyft IFN kan man i tillägg till en intellektuell funktionsnedsättning också ha fysiska funktionsnedsättning(ar).

## Tävling

Alla lyftare ska ha licens genom förening tillhörande Svenska Styrkelyftförbundet.

Man tävlar klassisk (raw) i alla moment och kan välja mellan tre kombinationer:

- Kombination av knäböj, bänkprens och marklyft
- Kombination av bänkprens och marklyft
- Enbart bänkprens

Alla moment bedöms utifrån IPF:s regelverk och därmed kan alla domare i Svenska Styrkelyftförbundet döma tävlingar för Styrkelyft IFN.

Alla lyftare tävlar i samma tävlingsklass ("Sport class") men delas in utifrån kön, ålder och viktklass.

Tävlingar på koefficient är aktuella vid få anmälda tävlingar.

## Invägning

Tid och längd följer IPF:s regelverk.

Lyftaren visar upp sitt medicinska intyg och ID.

Lyftaren eller coach uppger startvikter, ställningshöjder och signerar startkort.



1 ledsagare/coach får vara med vid invägning. *Coach/ledare som följer med lyftare vid invägning skall vara av samma kön som den lyftare som vägs in. Undantag kan beviljas för vårdnadshavare till ej myndiga lyftare.*

Eventuell dispens, behov av tilläggstid eller anpassad utrustning på grund av fysisk funktionsnedsättning noteras under invägning och kommuniceras ut till alla domare/jury av den domare som ansvarar för invägning.

Behov skall vara uttalat i det medicinska intyget för att vara godkänt.

Om en lyftare vid invägning väger över den viktklass hen är anmäld i flyttas hen upp till klassen över.

Väger man under minimumsgränsen för viktklassen flyttas man ner en klass om detta är möjligt i förhållande till tävlingsschema. Har denna klass redan tävlat klart får lyftaren vara med utanför tävling och även motta deltagarplakett/medalj.

Om lyftaren har protes följer man samma rutiner för invägning som IPF:s regelverk.

#### Undantag att beakta

Ledsagare/coach har rätt att följa med lyftaren fram till stängen om detta behövs. Startsignal ges då ej först coach har klivit av podiet.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning (som är noterat vid invägning och) kan vid behov få extra tid att påbörja sitt lyft. Max tillägg är totalt 3 minuter.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning kan vid behov (och tillgänglighet) få använda en parabänkpress under bänkpressmomentet.

Lyftare med fysisk funktionsnedsättning får vid behov använda straps för att fästas till bänken från höften och ner. Om denna strap är personlig och ej tillhandahålls av arrangör skall den visas upp på utrustningskontrollen.

Lyftare som ej kan låsa sina armbågar måste visa medicinskt intyg på detta vid invägning. Maximalt 15 grader är tillåtet.

En lyftare med Downs syndrom som har diagnosen atlanto-axiell instabilitet får ej tävla i knäböj på grund av sin egen säkerhet.

I marklyftsmomentet skall en passare/klovare alltid stå bakom lyftaren under lyftet av säkerhetsskäl.



## Redskap och utrustning

Redskap och utrustning följer Svenska Styrkelyftförbundets ordinarie regelverk.

### Undantag att beakta gällande redskap och utrustning

#### Bänkprens

Man kan vid uttalat behov använda alla typer av parabänkprens/-ställning som håller samma mått som godkänt utrustning från World Para Powerlifting. För mått och specifikationer, se regelverk för Parabänkprens.

#### Stång

Nationellt får man, utöver en vanlig godkänt SL-stång, använda Eleikos teknikstång för styrkelyft med vikt 10 kg. Detta är samma teknikstång som är tillåtet i tävling för kategorien U11-13. När vikt på stången överstiger max belastning (40 kg) går man över till att använda en vanlig godkänt SL-stång.

#### Vikter

Nationellt får man utöver järnvikter använda gummivikter i kombination med Eleikos teknikstång. I dessa fall är det också tillåtet med teknikvikter som har samma diameter som en vanlig 25 kg vikt. I de fall man använder en vanlig SL-stång är det tillåtet med gummivikter på 10 kg och 15 kg i för att uppnå rätt höjd som gör lyftningen så säker och skadefri som möjligt. När begärd vikt är 65 kg eller mer övergår man automatisk till att använda järnvikter.

## Personlig utrustning

Personlig utrustning följer IPF:s reglemente (Approved list) och skall följa IPF/SSF:s regler om reklam.

### Undantag att beakta gällande personlig utrustning

Assistans med knäskydd är **ej tillåtet utöver** den dagliga hjälp som utövaren eventuellt behöver för att klä på sig i vardagen (skor, strumpor, etc.).

Det är tillåtet att tävla med ortos med skor.





Lyftaren kan vid behov använda sig av straps för att spännas fast till bänken.

Godkända mått på straps är:

Längd 1,6m-2,2m

Bredd 7,5cm-10,0cm

Ingen stoppning, metallspännen eller öglor är tillåtna.

Endast kardborreband är tillåtna för att spänna fast lyftaren.

