

Svenska Tyngdlyftningsförbundets prestationsmärken

DIPLOMMÄRKET

STF:s diplommarke kan erövrast av den som fyller fordringarna enligt nedanstående bestämmelser. Provet skall avläggas som tvåarmslyft. För handikappade och skolungdom kan provet avläggas även i bänkpress.

Tvåarmslyft

Lyft med två armar, ryck eller stöt, hela kroppsvikten, dock högst 70 kg.

Bänkpress

För handikappade, hela kroppsvikten dock högst 70 kg.

För skolungdom enligt följande stipulationer:

12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år
35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg

100 KG:S NÅL

Märket kan erövrast av var och en som under kontroll har lyft 100 kg i valfri gren: ryck eller stöt.

SKOLLYFTMÄRKET 12-17 ÅR

Brons pojkar

Ålder	Ryck	Stöt
12	20	25
13	27,5	35
14	35	45
15	42,5	55
16-17	50	65

Brons flickor

Ålder	Ryck	Stöt
12	15	20
13	20	25
14	25	32,5
15	30	40
16-17	35	45

Silver pojkar

12	25	32,5
13	32,5	42,5
14	40	52,5
15	47,5	62,5
16-17	55	72,5

Silver flickor

12	20	25
13	25	32,5
14	30	40
15	35	45
16-17	40	52,5

Guld pojkar

12	30	40
13	37,5	50
14	45	60
15	57,5	70
16-17	60	80

Guld flickor

12	25	32,5
13	30	40
14	35	45
15	40	52,5
16-17	45	57,5

STF:S MOTIONSMÄRKE

Seniorer

	Brons	Silver	Guld
Bänkpress	80 kg	100 kg	120 kg
Stillanstående längd	225 cm	250 cm	275 cm
Frivändning	60 kg	80 kg	100 kg

Juniorer och veteraner

	Brons	Silver	Guld
Bänkpress	65 kg	80 kg	95 kg
Stillanstående längd	180 cm	200 cm	220 cm
Frivändning	50 kg	65 kg	80 kg

<i>Damer och ungdomar</i>	Brons	Silver	Guld
Bänkpress	50 kg	60 kg	75 kg
Stillanstående längd	135 cm	150 cm	165 cm
Frivändning	35 kg	50 kg	60 kg

TYNGDLYFTARMÄRKET

<i>Herrar</i>				<i>Damer</i>			
Klass	Brons	Silver	Guld	Klass	Brons	Silver	Guld
45 kg	77,5	90	102,5	43 kg	67,5	80	95
50 kg	90	102,5	117,5	48 kg	75	87,5	102,5
56 kg	102,5	117,5	132,5	53 kg	80	95	110
62 kg	112,5	130	147,5	58 kg	85	100	117,5
69 kg	122,5	142,5	160,0	63 kg	87,5	105	122,5
77 kg	132,5	152,5	175	69 kg	90	110	127,5
85 kg	140	162,5	185	75 kg	95	112,5	130
94 kg	147,5	170	195	+75 kg	100	117,5	135
105 kg	155	177,5	202,5				
+ 105 kg	162,5	185	210				

ELITMEDALJ

<i>Herrar</i>				<i>Damer</i>			
Klass	Brons	Silver	Guld	Klass	Brons	Silver	Guld
45 kg	132,5	147,5	162,5	43 kg	107,5	120	135
50 kg	150	167,5	185	48 kg	117,5	132,5	147,5
56 kg	170	190	210	53 kg	125	142,5	157,5
62 kg	190	210	230	58 kg	132,5	150	167,5
69 kg	207,5	230	252,5	63 kg	140	155	175
77 kg	225	250	275	69 kg	145	162,5	180
85 kg	237,5	265	290	75 kg	150	167,5	187,5
94 kg	250	277,5	305	+75 kg	155	172,5	192,5
105 kg	260	290	317,5				
+105 kg	270	300	330				

NORDISKT ELITMÄRKE

Endast resultat från officiella tävlingar räknas. Märket beställs genom STF.

<i>Herrar</i>		<i>Damer</i>	
Klass	Resultat	Klass	Resultat
56 kg	225	48 kg	150
62 kg	250	53 kg	170
69 kg	285	58 kg	177,5
77 kg	310	63 kg	192,5
85 kg	325	69 kg	200
94 kg	347,5	75 kg	210
105 kg	360	+75 kg	225
+105 kg	375		

400- RESPEKTIVE 225-KLUBBEN

400-KLUBBEN

<i>Herrar</i>	
Klass	Resultat
56 kg	255
62 kg	280
69 kg	307,5
77 kg	332,5
85 kg	352,5
94 kg	370
105 kg	385
+105 kg	400

225-KLUBBEN

<i>Damer</i>	
Klass	Resultat
48 kg	165
53 kg	177,5
58 kg	187,5
63 kg	195
69 kg	205
75 kg	212,5
+75 kg	225

”STORA GRABBARS MÄRKE”

STF:s ”Stora Grabbars Märke” är en belöning för idrottsliga prestationer inom svensk tyngdlyftning. För erhållande av märket erfordras **10 poäng**. Poäng erhålls endast för individuella tävlingar. Innehavare av ”Stora Grabbars Märke” äger fritt tillträde till alla tyngdlyftningstävlingar i Sverige.

	1:a	2:a	3:a	4:a	5:a	6:a	7:a	8:a	9:a	Antal Deltagare
Olympiska Spel	10	10	10	8	7	5	3	2	1	
Världsmästerskap	10	10	10	7	5	3	2	1		
Europamästerskap	10	10	10	7	5	4	2	1		
VM juniorer	8	6	5	4	2	1	-	-		
EM juniorer	7	5	4	3	2	1	-	-		
EU-mäst./Prom. Cup	5	4	3	2	1	-	-	-		minst 6
”-	4	3	2	1	-	-	-	-		minst 5
”-	3	2	1	-	-	-	-	-		minst 4
”-	2	1	-	-	-	-	-	-		minst 3
”-	1	-	-	-	-	-	-	-		minst 2
Nordiska Mästerskap	4	3	2	1	-	-	-	-		minst 5
”-	3	2	1	-	-	-	-	-		minst 4
”-	2	1	-	-	-	-	-	-		minst 3
”-	1	-	-	-	-	-	-	-		minst 2
Landskamp	1	-	-	-	-	-	-	-		
Svenskt Mästerskap	1	-	-	-	-	-	-	-		

UTMÄRKELSER

DIPLOM och FÖRTJÄNSTMEDALJ

Följande utmärkelser kan erhållas; diplom, silvermedalj och guldmedalj.

Diplom tilldelas personer, som kan styrkas tillhört förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse i ledande ställning under minst 5 år.

Silvermedalj tilldelas personer, som i ledande ställning tillhört förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse i ytterligare 5 år.

Guldmedalj tilldelas personer, som i ledande ställning tillhört förenings-, distrikts- eller förbundsstyrelse under sammanlagt minst 15 år.

För att erhålla utmärkelse av högre valör erfordras att utmärkelse av närmast lägre valör tidigare erhållits.

I övrigt gäller, att för silvermedalj bör man ha erhållit utmärkelse av den egna föreningen och för guldmedalj utmärkelse av distriktet

Guldmedalj kan även tilldelas aktiv efter beslut av STF:s styrelse i varje enskilt fall.

Ansökningar skall insändas på av STF fastställt formulär. Då icke annat anges i ansökan utdelas utmärkelse på STF:s årsmöte. Ansökan skall vara STF tillhanda senast en månad före avsett utdelningsdatum.

Förtjänstmedaljen finns i miniatyr i båda valörerna och kan rekvireras antingen med band eller på nål.

Innehavare av förtjänstmedalj i guld äger fritt tillträde till alla tävlingar i tyngdlyftning inom Sverige.

STANDARET

STF:s standar utdelas som gåva till in- och utländska förbund i samband med tävlingsutbyte eller jubileum.

Standaret kan utdelas till jubilerande förening ansluten till STF. Förening skall då ha uppnått minst 25 års medlemskap i STF.

Standaret kan tilldelas enskild person om STF:s styrelse enhälligt beslutar.