

TÄVLINGSBESTÄMMELSER



Domar- och tävlingskommittén

STF 2026-01-01



Svenska tyngdlyftningsförbundets Tävlingsbestämmelser

Giltiga från: 2026-01-01

Senast ändrad: 2026-08-23

Skrivna av: Domar- och tävlingskommittén

Förändringar i denna revision

Kap 7 Rekord

7.11 Tre distriktsdomare eller högre måste döma om ett **svenskt rekord** ska slås.

7.12 Vid svenska rekord krävs ingen rekordanmälan. Bästa resultat uppdateras löpande.

Innehållsförteckning

1	TÄVLANDE	4
1.1	DELTAGARE	4
1.2	VIKTKLASSER	4
2	RYCK OCH STÖT	7
2.1	ALLMÄNT	7
2.2	RYCK	7
2.3	STÖT	7
2.4	ALLMÄNNA REGLER FÖR ALLA LYFT	7
2.5	FELAKTIGA RÖRELSE	8
2.6	OFULLSTÄNDIGA RÖRELSE OCH STÄLLNINGAR	8
3	TÄVLINGSHALL, MATERIEL OCH PROTOKOLL	9
3.1	TÄVLINGSOMRÅDET OMFATTAS AV	9
3.2	SJUKVÅRDSBEREDSKAP	10
3.3	ANDRA FACILITETER	10
3.4	TÄVLINGSUTRUSTNING	10
3.5	TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP	13
4	LYFTARENS UTRUSTNING	14
4.1	ALLMÄNT	14
4.2	TRIKÅ	14
4.3	LYFTARSKOR	14
4.4	BÄLTE	14
4.5	LINDOR, PLÅSTER OCH TEJP	14
4.6	HANDSKAR	15
4.7	ÖVRIG UTRUSTNING	15
4.8	PERSONLIGA ELEKTRONISKA APPARATER	16
4.9	TILLVERKARENS NAMN/LOGGOR	16
5	TÄVLINGAR	17
5.1	SANKTION, UTLYSNING, INBJUDAN OCH ANMÄLAN	17
5.2	REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER FÖR LYFTARE	18
5.3	STARTLISTA	18
5.4	LOTTNING	19
5.5	INVÄGNING	19
5.6	DEFILERING	20
5.7	TÄVLINGENS GENOMFÖRANDE	20
5.8	PAUS	21
5.9	KLASSIFICERING AV LYFTARE OCH LAG	22
5.10	PRISCEREMONI	22
5.11	DISTRIKTS- OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP (DM OCH LM)	22
5.12	PROTESTER	23
5.13	TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP	23

6	TÄVLINGSFUNKTIONÄRER.....	26
6.1	DEFINITION	26
6.2	GENERELLA BESTÄMMELSER	26
6.3	DOMARKLÄDSEL.....	26
6.4	JURYN (J)	26
6.5	TÄVLINGSLEDAREN (TL)	27
6.6	DOMARNA (D).....	28
6.7	TEKNISK KONTROLLANT (TK).....	28
6.8	CHIEF MARSHAL (CM)	29
6.9	TIDTAGARE (TT).....	29
6.10	TÄVLINGSSEKRETERAREN (TS)	29
6.11	SPEAKER (SP).....	30
6.12	KLOVARE	30
6.13	TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP	30
7	REKORD	32
8	CEREMONIER	33
9	ANTIDOPINGREGLER SVERIGE	34
	BILAGA TILL 3.4.2.2 - SKIVSTÅNG FÖR HERRAR	35
	BILAGA TILL 3.4.2.2 - SKIVSTÅNG FÖR DAMER	36
	BILAGA TILL 3.4.2.3 - TÄVLINGSSKIVOR.....	37
	BILAGA TILL 3.4.2.4 – KLOVAR.....	38
	BILAGA TILL 3.4.2.2 - 3.4.2.4 - VIKTSPECIFIKATIONER	39
	BILAGA TILL 5.6.1 – WORLD CUP-SYSTEMET	40
	BILAGA TILL 5.6.4 OCH 5.8.2 – ORDNINGSFÖLJD, KLASSIFICERING.....	41

1 TÄVLANDE

1.1 DELTAGARE

1.1.1 I tyngdlyftning organiseras tävlingar för män och/eller kvinnor. Lyftarna ska med hänsyn till kroppsvikt tävla i viktklasser.

För serieverksamheten gäller särskilda seriebestämmelser.

U-14: Upp till och med året lyftaren fyller 14 år.

Ungdom: Upp till och med året lyftaren fyller 17 år.

Junior: Upp till och med året lyftaren fyller 20 år.

Senior: Från och med året lyftaren fyller 21 år.

Veteran: Från och med året lyftaren fyller 35 år.

Det finns ingen övre gräns för seniorernas ålder.

Ungdomar får delta på juniortävlingar.

Ungdomar och juniorer får delta på seniortävlingar.

I Sverige finns ingen minimiålder (det finns internationellt).

1.2 VIKTKLASSER

1.2.1 Alla tävlingar inom STF där man tävlar i viktklasser måste genomföras i följande klasser. Alla klasser måste dock inte förekomma på alla tävlingar. Klasser kan tas bort eller slås ihop beroende på antalet anmälda lyftare. Vid sammanslagning av klasser kan dessa avgöras enligt då gällande poängsystem.

1.2.2 Det finns åtta klasser för **män**, giltiga t.o.m. 2026-07-31:

Ungdomar	
Klass	Kroppsvikt
56 kg	≤56,00
60 kg	56,01–60,00
65 kg	60,01–65,00
71 kg	65,01–71,00
79 kg	71,01–79,00
88 kg	79,01–88,00
94 kg	88,01–94,00
+94 kg	>94,01

Juniorer, seniorer	
Klass	Kroppsvikt
60 kg	≤60,00
65 kg	60,01–65,00
71 kg	65,01–71,00
79 kg	71,01–79,00
88 kg	79,01–88,00
94 kg	88,01–94,00
110 kg	94,01–110,00
+110 kg	>110,00

Fr.o.m. 2026-08-01 gäller följande åtta viktklasser för **män**:

Ungdomar	
Klass	Kroppsvikt
55 kg	≤55,00
60 kg	55,01–60,00
65 kg	60,01–65,00
70 kg	65,01–70,00
75 kg	70,01–75,00
85 kg	75,01–85,00
95 kg	85,01–95,00
+95 kg	>95,01

Juniorer, seniorer	
Klass	Kroppsvikt
60 kg	≤60,00
65 kg	60,01–65,00
70 kg	65,01–70,00
75 kg	70,01–75,00
85 kg	75,01–85,00
95 kg	85,01–95,00
110 kg	95,01–110,00
+110 kg	>110,00

1.2.3 Det finns åtta klasser för **damer**, giltiga t.o.m. 2026-07-31:

Ungdomar	
Klass	Kroppsvikt
44 kg	≤44,00
48 kg	44,01–48,00
53 kg	48,01–53,00
58 kg	53,01–58,00
63 kg	58,01–63,00
69 kg	63,01–69,00
77 kg	69,01–77,00
+77 kg	>77,00

Juniorer, seniorer	
Klass	Kroppsvikt
48 kg	≤48,00
53 kg	48,01–53,00
58 kg	53,01–58,00
63 kg	58,01–63,00
69 kg	63,01–69,00
77 kg	69,01–77,00
86 kg	77,01–86,00
+86 kg	>86,00

Fr.o.m. 2026-08-01 gäller följande åtta viktklasser för **damer**:

Ungdomar	
Klass	Kroppsvikt
45 kg	≤45,00
49 kg	45,01–49,00
53 kg	49,01–53,00
57 kg	53,01–57,00
61 kg	57,01–61,00
69 kg	61,01–69,00
77 kg	69,01–77,00
+77 kg	>77,00

Juniorer, seniorer	
Klass	Kroppsvikt
49 kg	≤49,00
53 kg	49,01–53,00
57 kg	53,01–57,00
61 kg	57,01–61,00
69 kg	61,01–69,00
77 kg	69,01–77,00
86 kg	77,01–86,00
+86 kg	>86,00

1.2.4 En lyftare får bara tävla i en viktklass per tävling.

2 RYCK OCH STÖT

2.1 ALLMÄNT

2.1.1 Alla tävlingar ska, i ordningsföljd, omfatta:

1. Ryck.
2. Stöt.

Alla lyft ska utföras med båda armarna. Maximalt tre försök är tillåtet per delgren.

2.2 RYCK

2.2.1 Stången ska vara centrerad och horisontellt placerad framför lyftaren. Lyftaren ska ställa sig i startställning genom att ta tag i stången och böja knäna. Stången ska fattas med handflatorna vända nedåt och lyftas i ett moment från lyftplanet upp över lyftarens huvud till helt sträckta armar, antingen genom utfall eller genom böjning av benen. Stången ska dras i en oavbruten rörelse utmed kroppen och ingen annan kroppsdel än fötterna får vidröra lyftplanet under lyftets utförande. Under denna oavbrutna rörelse får stången glida utmed låren och underkroppen. Lyftaren får utan tidsbegränsning resa sig från utfallet eller "sittet" och placera sina fötter på samma linje, parallellt med stången och bröstet. Lyftaren ska hålla stången i orörlig slutställning med armar och ben sträckta, fötterna på samma linje och stå absolut stilla tills domarna ger signal för nedtagning.

2.3 STÖT

2.3.1 Första delen, frivändningen

Stången ska vara centrerad och horisontellt placerad framför lyftaren. Lyftaren ska ställa sig i startställning genom att ta tag i stången och böja knäna. Stången ska fattas med handflatorna vända nedåt och lyftas i ett moment från lyftplanet upp till axlarna, antingen genom utfall eller genom böjning av benen. Under denna oavbrutna rörelse får stången glida utmed låren och underkroppen. Stången får ej vidröra bröstet före slutläget. Därefter ska stången vila på nyckelbenen, eller på bröstet ovanför bröstvårtorna eller de helt böjda armarna. Fötterna ska återföras till samma linje och benen sträckas fullt innan stöten utförs. Lyftaren får utan tidsbegränsning komma till denna ställning och placera sina fötter på samma linje, parallellt med stången och bröstet.

2.3.2 Andra delen, överstöten

Lyftaren måste stå stilla efter vändningen, med sträckta knän, innan överstöten utförs. Stången stöts upp till vertikalt, fullständigt sträckta armar genom att böja och sträcka benen. Fötterna återförs till samma linje parallellt med stången. Lyftaren ska hålla stången i orörlig slutställning med armar och ben sträckta och stå absolut stilla tills domarna ger signal för nedtagning.

En viktig anmärkning

Före överstöten får lyftaren lägga stången till rätta. Det innebär inte att lyftaren tillåts göra ett extra stötförsök, men tillåter lyftaren att:

- Flytta tummarna och låsa upp låsgreppet om lyftaren använt sådant.
- Sänka stången till axlarna om den placerats så högt att den hindrar andningen eller orsakar smärta.
- Ändra greppbredden.

Dessa tillrättaläggningar av stången betyder inte att lyftaren gör ett extra försök att överstöta.

2.4 ALLMÄNNA REGLER FÖR ALLA LYFT

2.4.1 Låsgrepp är tillåtet. Det innebär att tummens yttersta led täcks av de andra fingrarna på samma hand.

2.4.2 I alla lyft ska domarna underkänna varje oavslutat försök där stången nått knähöjd.

2.4.3 Efter domarnas signal för nedtagning måste lyftaren sänka stången framför sig och inte, varken avsiktligt eller oavsiktligt, släppa den. Lyftaren får släppa sitt grepp om stången när den passerat axelhöjd

2.4.4 Om en tävlande inte kan sträcka armarna helt, på grund av anatomisk deformation i armbågen, måste lyftaren meddela detta såväl till de tre domarna som till juryn om sådan finns, innan lyftet påbörjas.

2.4.5 Vid ryck eller frivändning i sittstil får lyftaren underlätta återgång till stående genom svängande eller gungande rörelser med kroppen.

2.4.6 Det är tillåtet att använda magnesia (magnesiumkarbonat) på händer, lår, etcetera.

2.4.7 Lyftaren får inte ha fett, vatten, talk eller något annat glidmedel på låren. Förbudet material ska tas bort även om klockan går.

- 2.4.8 Det är lyftarens eget ansvar att fullfölja varje lyft enligt tävlingsreglerna och till tjänstgörande domarnas belåtenhet.
- 2.5 **FELAKTIGA RÖRELSE**
- 2.5.1 Felaktiga rörelser under alla lyft
- 2.5.1.1 Drag från hängande. Stången slutar röra sig uppåt under draget.
- 2.5.1.2 Vidröra podiet med någon annan del av kroppen än fötterna under lyftet.
- 2.5.1.3 Stopp/avbrott vid utsträckningen av armarna. Ofullständig sträckning av armarna.
- 2.5.1.4 Avsluta med press. Fortsätta sträcka ut armarna trots att kroppen redan nått sin lägsta punkt under knäböjningen eller utfallet.
- 2.5.1.5 Böjning och sträckning av armarna under återgång till stående.
- 2.5.1.6 Lämna lyftflaket under lyftets utförande, d.v.s. vidröra golvet utanför flaket med någon del av kroppen.
- 2.5.1.7 Tappa stången, framför eller bakom sig, efter domarnas signal för nedtagning.
- 2.5.1.8 Misslyckas med att återföra hela stången på lyftflaket, d.v.s. hela stången (vikterna) måste först vidröra lyftflaket innan de ev. rullar av flaket.
- 2.5.1.9 Att inte stå vänd mot huvuddomaren i början av lyftet.
- 2.5.1.10 Ta ned stången före slutposition
- 2.5.1.11 Röra vid stången med skorna. Om lyftaren rör vid stången med skon innan försöket ska domarna trycka rött. Om lyftaren vidrör stången med skon efter ett godkänt försök ska lyftaren varnas av juryn/tävlingsledaren. Om det upprepas senare under tävlingen ska det aktuella lyftet ändras till underkänt.
- 2.5.2 Felaktiga rörelser i ryck
- 2.5.2.1 Avbrott under lyftets utförande.
- 2.5.3 Felaktiga rörelser i frivändningen
- 2.5.3.1 Placera stången på bröstet i ett mellanläge innan den når slutläge. En dubbelvändning.
- 2.5.3.2 Vidröra låren eller knäna med armbågarna eller överarmarna.
- 2.5.4 Felaktiga rörelser i överstöten
- 2.5.4.1 Varje tydligt försök till stöt som inte fullföljs. Detta innefattar sänkning av kroppen eller böjning av knäna.
- 2.5.4.2 Varje avsiktligt försök att utöka stångens svikt, efter vändningen, för att erhålla fördel. Lyftaren måste vara stilla innan stöten påbörjas.
- 2.6 **OFULLSTÄNDIGA RÖRELSE OCH STÄLLNINGAR**
- 2.6.1 Ojämn eller ofullständig sträckning av armarna vid lyftets avslutning.
- 2.6.2 Misslyckas med att avsluta lyftet med stången och fötterna på samma linje, parallellt med bröstet.
- 2.6.3 Ofullständig sträckning av knäna vid lyftets avslutning.

3 TÄVLINGSHALL, MATERIEL OCH PROTOKOLL

3.1 TÄVLINGSOMRÅDET OMFATTAS AV

- Lyftflaket där tävlingslyften genomförs.
- Uppvärmningsområdet.
- Tävlingssekretariat.

3.1.1 Lyftflaket och dess närmaste omgivning

3.1.1.1 Lyften i en tävling bör utföras på ett lyftflak. Om det inte är möjligt kan lyften utföras på ett tydligt uppmärkt område direkt på golvet.

3.1.1.2 Området runt lyftflaket bör vara fritt från föremål/hinder inom minst 1 m från flaket. Detta område ska vara plant.

3.1.1.3 Om lyftflaket står på ett podium bör det följa följande specifikationer:

- En stabil konstruktion.
- 10x10 m. Dock minst 7x7 m.
- Max 1 m högt i förhållande till hur högt domare och juryn sitter.
- Trappsteg som är utformade enligt svensk byggnorm, fästa i podiet.
- Framför och bakom lyftflaket ska två bommar stoppa stången från att rulla av podiet vid ett misslyckat lyft. Dessa bör vara 5 m långa, max 20 cm höga, max 20 cm breda, fästa i podiet.

Den främre bör fästas minst 2,5 m från lyftflakets främre kant och den bakre bör fästas minst 2 m från lyftflakets bakre kant.

3.1.1.4 Magnesia ska finnas i nära anslutning till lyftflaket.

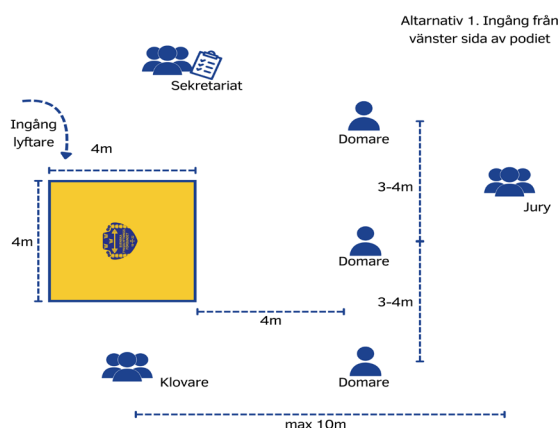
3.1.1.5 Desinficeringsmedel (sprit), stålborstar och städmateriel ska finnas lättillgängligt för klovorna.

3.1.1.6 Ett område kan markeras där coacherna får stå under lyften. Endast lyftaren får befinna sig på podiet/flaket under ett lyft.

3.1.1.7 Tävlingar kan hållas på flera tävlingsflak samtidigt. Dock får inte en viktklass delas upp på flera flak samtidigt.

3.1.1.8 Jurybordet: Vid tävlingar där det finns en jury är juryn placerad så att de har fri sikt över tävlingsflaket och podiet. Jurybordet får vara max 10 m från tävlingsflakets mitt. Jurybordet ska placeras mellan huvuddomaren och sidodomaren. Jurybordet ska vara på samma sida som lyftaren går upp på podiet. Om podiet är för högt ska även domarna få upphöjningar så de kan se.

3.1.1.9 Domarna bör för bästa överblick sitta 4 m från flakets främre kant (mätt till bakre kanten av domarborden, om sådana finns). De tre domarna ska sitta enligt figuren nedan. De två sidodomarna sitter på samma linje som huvuddomaren, 3 till 4 m emellan.



3.1.1.10 Tävlingssekretariatet: Bord och stolar ska finnas i tillräcklig omfattning till sekretariatet, som bör vara placerade på samma sida som lyftaren går in på podiet/flaket.

3.1.1.11 Klovorna: Klovorna ska ha stolar i anslutning till tävlingsflaket.

3.1.2 Uppvärmningsområdet

3.1.2.1 För att lyftarna ska kunna förbereda sig inför tävlingen måste det nära tävlingsområdet finnas ett uppvärmningsområde.

I uppvärmningsområdet bör det finnas:

- Ett tillräckligt antal uppvärmningsplatser för att inte skapa trängsel och tidsbrist för lyftarna.
- Stänger, vikter och magnesia i relation till antalet lyftare.
- Stolar eller bänkar.
- Högtalare som är kopplade till speakerns ljudsystem.
- En skärm som visar hur tävlingen utvecklar sig i realtid samt tävlingsklockan.

3.2 **SJUKVÅRDSBEREDSKAP**

3.2.1 Som tävlingsarrangör bör man ha en enklare beredskap för att hantera skador. Första förband, en sjukvårdsväska eller motsvarande är lämpligt att ha lättillgängligt i tävlingslokalen. Även hjärtstartare samt någon med HLR-utbildning är önskvärt.

3.3 **ANDRA FACILITETER**

3.3.1 Vid tävlingar ska följande lokaler/områden finnas i tävlingshallen:

- Dopingkontrollrum.
- Omklädningsrum med duschar.
- Invägningsrum.
- Bastu (om inte ska det framgå i inbjudan).

3.4 **TÄVLINGSUTRUSTNING**

3.4.1 Lyftflaket

3.4.1.1 Tävlingsflaket (eller en tydligt markerad tävlingsruta) ska vara:

- Kvadratisk.
- 4x4 m.
- Jämnt och får inte luta.
- Om omgivande golv har liknande färg ska kanten på flaket ha en annan färg än golvet för att visa var gränsen av flaket går.

3.4.1.2 Träning och/eller uppvärmningsplatser bör vara:

- 3 m bred.
- 2,5 till 3 m lång.
- Jämn och får inte luta.

3.4.2 Skivstång

3.4.2.1 Skivstången har följande delar:

- Stången.
- Skivorna.
- Klovorna.

3.4.2.2 Stången:

Både herrarnas och damernas stänger måste följa följande specifikationer (**se fler specifikationer i bilagan**):

- Herrar lyfter med 20 kg-stång.
- Damer lyfter med 15 kg-stång.

På svenska tävlingar ska pojkar i klass 55 kg (ungdomar) lyfta med 15 kg-stång. Lyftare som pga. vikten ej kan lyfta med dessa stänger kan tillåtas lyfta med "teknikstänger" som har en lägre vikt.

- 3.4.2.3 Skivorna:
Två typer av skivor finns: tävlings- och träningskivor. Tävlingskivor ska i första hand användas. Om det inte finns tävlingskivor så det räcker till både tävlingsflaket och uppvärmningen koncentreras dessa till tävlingsflaket. Tävlingskivorna måste uppfylla följande specifikation (se fler specifikationer i bilagan):
- 25 kg, röd.
 - 20 kg, blå.
 - 15 kg, gul.
 - 10 kg, grön.
 - 5 kg, vit (som liten eller fullstor (450 mm) skiva).
 - 2,5 kg, röd (som liten eller fullstor (450 mm) skiva).
 - 2 kg, blå.
 - 1,5 kg, gul.
 - 1 kg, grön.
 - 0,5 kg, vit.
- Träningskivor tillverkas i regel i samma färger, vikter och material. Dock med sämre precision på vikt och mått. De kan också tillverkas i svart.
- 3.4.2.4 Klovorna:
För att säkra skivorna på stånden måste varje stång vara utrustad med klovar. Klovorna ska vara enligt följande specifikationer (se fler specifikationer i bilagan):
- Två klovar per stång.
 - Vikt: 2,5 kg vardera.
- Lyftare som pga. vikten ej kan lyfta med dessa klovar på stånden kan tillåtas lyfta med enklare typer av klovar som har en lägre vikt.
- 3.4.2.5 Skivorna sätts på stånden och säkras med klovorna. Stånden ska belastas med de tyngsta skivorna innerst och de lättare i fallande viktordning utåt. Skivor som väger 2 kg eller mindre kan sättas på stånden utanför klovorna, om skivorna är av typen som inte glider på stånden.
- 3.4.3 Vågar
- 3.4.3.1 Invägningsvågen ska följa följande specifikationer:
- Vara elektrisk med display eller utskriftsfunktion, eller både och.
 - Kunna väga upp till 200 kg.
 - Ha en precision på 100 eller 50 g.
- 3.4.3.2 Det bör finnas två vågar. En officiell tävlingsvåg vid invägningen samt en provvåg som visar lika som invägningsvågen.
- 3.4.4 Domarsystemet och jurykontrollenheten
- 3.4.4.1 Domarsystemet visar hur domarna bedömer lyften. Det finns system av olika tillverkare/modeller med något varierande funktionalitet Dessa punkter beskriver hur systemen generellt fungerar. Metoden för tävlingar som genomförs utan ett elektroniskt system beskrivs under punkten "Domarna (D)".
- 3.4.4.2 Domarsystemet består av en kontroll till var och en av de tre domarna och en kontrollpanel för ev. jury. En röd och en vit flagga ska också finnas vid varje domarplats, att använda om systemet slutar fungera och/eller för att ändra sitt beslut.
- 3.4.4.3 Varje domare måste ge nedtagningssignal genom att trycka på vit knapp för godkänt lyft och röd knapp för icke godkänt lyft, enligt tävlingsreglerna.
- Nedsignalen ges i form av en ljudsignal och bör kompletteras av en synlig signal i form av en lampa, eller en symbol på en skärm vänd mot lyftaren.
- 3.4.4.4 Tre sekunder efter att alla tre domarna har lämnat sina beslut ska lampsystemet tändas och visa besluten för lyftare, funktionärer och publik.
- 3.4.4.5 Efter nedtagningssignalen och innan lamporna tänts har domarna tre sekunder på sig att ändra sitt beslut. Om domaren missar de tre sekunderna får domaren lyfta röd eller vit flagga för att visa ändrat beslut.

- 3.4.4.6 Om lyftaren inte tar ner stången efter nedsignalen och lamporna har tänts ska huvuddomaren säga "ner" och på så sätt ge lyftaren signal att ta ner stången.
- 3.4.4.7 Under tävlingen ska en ev. jury kontrollera domarnas arbete med hjälp av kontrollpanelen. Varje beslut som domarna tar syns direkt på kontrollpanelen. Exempelvis, om en domare är långsam, snabb eller inte tar beslut. Juryn kan då prata med domaren direkt eller senare. Juryn bedömer likt domarna också lyften med hjälp av knappar kopplade till denna kontrollpanel.
- 3.4.5 Tävlingsklocka
- 3.4.5.1 En elektronisk klocka med nedräkning som visar sekunder bör användas. Den bör kunna räkna ner från upp till 15 minuter.
- 3.4.5.2 Klockan ska visa tiden med sekundintervall.
- 3.4.5.3 Klockan bör ge en ljudsignal när det är 90 och 30 sekunder kvar samt när tiden gått ut.
- 3.4.5.4 Tiden som rullar bör visas på minst tre ställen. I uppvärmningslokalen, så publiken/sekretariatet kan se den samt så att lyftaren som står på tur kan se den från flaket.
- 3.4.5.5 Digitala skärmar/dukar
- 3.4.5.6 Olika typer av digitala skärmar, alternativt dukar med projektorvisning, kopplade till tävlingssystemet kan finnas i tävlingslokalen och uppvärmningslokalen för att serva lyftare, coacher, funktionärer och publik. Skärmarna kan visa olika typer av information beroende på dess syfte samt var de är placerade.
- Exempel på skärmar är:
- Försöksskärm. Denna, ofta mindre skärm, visar information om det aktuella lyftet i tävlingen och kan innehålla namn, klubb, vikt på stången, försöksnummer, lyftarens startnummer, klockan samt domsluten.
 - Resultatskärm. Denna, ofta större skärm, innehåller mer information och är i grunden ett tävlingsprotokoll där tävlingen kan följas i detalj.
 - Rekordskärm. Här visas de aktuella rekorden för den klass/klasser som tävlar för tillfället.
 - Videoskärm. Denna visar tävlingslyften om kamerautrustning finns på tävlingen.
- 3.4.6 Invägningsprotokollet
- 3.4.6.1 Invägningsprotokollet, en för varje grupp, bör innehålla följande information för alla lyftare:
- Licensnummer/födelsedata.
 - Namn.
 - Klubb.
 - Kroppsvikt.
 - Startvikter i ryck och stöt.
- 3.4.7 Viktändringskort
- 3.4.7.1 Ett viktändringskort, om det används vid tävlingen, ska finnas för varje tävlande. Viss information kan förberedas medan viss information fylls i vid invägningen. Viktändringskortet används sedan för att fylla i vikten på varje försök under tävlingen, med de ändringar som är tillåtna. Coachen/lyftaren måste signera varje viktändring. Kortet bör innehålla:
- Namn.
 - Licensnummer/födelsedata.
 - Klubb.
 - Kroppsvikt.
 - Viktklass.
 - Startvikter.
 - Grupp.
 - Lottnummer och startnummer.
- 3.4.8 Tävlingsprotokoll

- 3.4.8.1 Tävlingsprotokollet, som bör föras digitalt för tydlighet och enkelhet, är det officiella dokumentet som verifierar resultatet av tävling. Det ska innehålla följande data om varje lyftare:
- Licensnummer/födelsedata.
 - Namn.
 - Klubb.
 - Kroppsvikt.
 - Viktklass.
 - Lottnummer och/eller startnummer.
 - Alla försök och totalt resultat (se nästa punkt).
- 3.4.8.2 Godkända och icke godkända lyft måste markeras olika i protokollet. Detta kan markeras genom överstrykning/understrykning, med olika färger osv. beroende på systemets funktion.
- 3.4.8.3 På tävlingsprotokollet ska det med namn och domarnummer framgå minst vilka tre domare som dömt samt vem som varit tävlingsledare i respektive grupp/klass. Signaturer för hand behövs ej. Det kan också framgå på protokollet vilka som bemannat övriga domaruppdrag.
- 3.4.9 Redovisning av tävlingsresultat
- 3.4.9.1 Arrangören är skyldig att efter varje utlyst och sanktionerad tävling skicka tävlingsprotokollet till STF, så fort som möjligt. I första hand i digital form.
- 3.4.9.2 Redovisning av resultat och ranking inom STF sker i huvudsak via STF hemsida.
- 3.5 **TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP**
- 3.5.1 Vid SM för **seniorer** ska lyften utföras på ett lyftflak.
- 3.5.2 Vid SM för **seniorer** ska lyftflaket stå på ett upphöjt podie.
- 3.5.3 Vid SM för **seniorer** ska en jury finnas.
- 3.5.4 I uppvärmningsområdet ska det finnas högtalare som är kopplade till speakerns ljudsystem.
- 3.5.5 Bastu ska finnas. Om det inte är möjligt i direkt anslutning till tävlingslokalen ska arrangören ordna möjlighet till bastu på annat sätt i samband med invägningarna, exempelvis på ett hotell eller badhus.
- 3.5.6 Det ska finnas minst två vågar. En officiell tävlingsvåg vid invägningen samt en provvåg som visar lika som invägningsvågen.
- 3.5.7 Ett digitalt tävlingssystem och domarsystem ska användas.
- 3.5.8 En elektronisk klocka med nedräkning som visar sekunder ska användas. Den ska kunna räkna ner från upp till 15 minuter.
- 3.5.9 Tiden som rullar ska visas på minst tre ställen:
- I uppvärmningslokalen.
 - Så publiken/sekretariatet kan se den.
 - Så att lyftaren som står på tur kan se den från flaket.
- 3.5.10 Skärmar ska finnas. Minst enligt följande:
- En försöksskärm i anslutning tävlingsområdet
 - En resultatskärm i uppvärmningslokalen.
 - En resultatskärm som kan ses av publiken.
- 3.5.11 Viktändringskort ska användas.

4 LYFTARENS UTRUSTNING

4.1 ALLMÄNT

4.1.1 Lyftaren ska använda trikå och sportskor.

4.1.2 Lyftaren kan använda följande utrustning:

- Unitard (kroppsstrumpa).
- Strumpor.
- T-shirt.
- Shorts.
- Bälte.
- Lindor.
- Plåster.
- Tejp.
- Handskar eller handskydd.
- Underkläder.
- Smycken.
- Utsmyckningar i håret.
- Religiösa huvudbonader/huvudbonader.

4.2 TRIKÅ

4.2.1 Lyftaren får bara använda en trikå enligt följande.

Trikån:

- Ska bestå av en del.
- Ska vara utan krage.
- Kan ha vilken färg som helst.
- Får inte täcka armbågarna.
- Får inte täcka knäna.

4.2.2 Trikån får ha tryck med:

- Namn.
- Smeknamn.
- Klubbnamn.
- Klubbemblem.

4.3 LYFTARSKOR

4.3.1 Lyftarna måste använda lyftarskor eller sportskor för att skydda fötterna.

4.4 BÄLTE

4.4.1 Ett tyngdlyftningsbälte (motsvarande) får bäras. Om det används ska det bäras utanpå trikån.

4.4.2 Bältets bredd får vara max 12 cm på det bredaste stället.

4.5 LINDOR, PLÅSTER OCH TEJP

4.5.1 **Lindor** ska vara utan klister. Lindorna kan vara av olika material.

4.5.2 Lindornas längd är obegränsad.

4.5.3 Ett stycke elastiskt knäskydd, som tillåter fri rörelse, får bäras på knäna. Detta knäskydd får inte vara förstärkt på något sätt, exempelvis med spännen, remmar, metall detaljer mm.

4.5.4 Det är tillåtet med tejp eller lindor både på händernas inner- och yttersidor. Lindor får fästas kring handleden.

4.5.5 Lindor får inte fästas kring skivstången.

4.5.6 Lindor runt överkroppen måste vara under trikån.

- 4.5.7 Inga lindor eller ersättningsskydd är tillåtna inom ett tio cm område från armbågarna fördelat på en sträcka fem cm ovanför respektive nedanför armbågens spets.
- 4.5.8 **Plåster** används för att täcka små sår.
- 4.5.9 Plåster får användas för att täcka små sår på kroppen, dock ej på armbågarna.
- 4.5.10 Plåster får användas på fingrarna, men plåstret får inte gå längre ut än fingertopparna.
- 4.5.11 Plåster får inte fästas på skivstången.
- 4.5.12 **Tejp** kallas även atletisk tejp, medicinsk tejp eller sporttejp. Tejp kan också vara elastisk terapeutisk tejp (kinesiotejp).
- 4.5.13 Tejp som används på fingrarna får inte gå längre ut än fingertopparna.
- 4.5.14 Tejp som används på handens in- och/eller utsida får fästas vid handleden.
- 4.5.15 Tejp eller annat substitut får inte fästas vid skivstången.
- 4.5.16 Ingen tejp eller annat substitut är tillåtet inom ett tio cm område ifrån armbågarna fördelat på en sträcka fem cm ovanför respektive nedanför armbågens spets.
- 4.5.17 Tejp får användas under klädseln samt under andra lindor.
- 4.6 **HANDSKAR**
- 4.6.1 För att skydda handflatorna kan fingerlösa handskar användas av typen gymhandskar/cykelhandskar.
- 4.6.2 Dessa handskar får endast täcka den första fingerleden.
- 4.6.3 Om plåster eller tejp används på fingrar måste plåstren vara synligt separerade från handsken.
- 4.7 **ÖVRIG UTRUSTNING**
- 4.7.1 Endast en unitard (kroppsstrumpa) får bäras under trikån. Unitarden ska uppfylla följande:
- Ska bestå av en eller två delar (delarna ska ha samma färg).
 - Överdelen kan vara designad utan ärmor (som ett linne), med korta ärmor eller med långa ärmor. Underdelen kan ha korta, trekvarts eller långa ben.
 - Ska vara tättsittande.
 - Ska vara utan krage (polokrage är tillåtet).
 - Får täcka armbågar, knän och huvudet.
 - Ska vara enfärgad.
 - Får inte ha någon design eller mönster. Dock kan sömmarna vara av annan färg.
- 4.7.2 Endast en t-shirt får bäras under trikån. Den ska uppfölja följande:
- Ska vara utan krage (polokrage är tillåtet).
 - Ärmarna får inte täcka armbågarna.
 - Kan ha vilken färg som helst.
- 4.7.3 Endast ett par shorts får bäras under trikån och de får inte vara längre än trikån. De ska uppfölja följande:
- Ska vara åtsittande (tights).
 - Får inte täcka knäna.
 - Kan ha vilken färg som helst.
- 4.7.4 T-shirt och byxor får inte användas i stället för hel trikå.
- 4.7.5 Vid tävlingar ska den tävlande använda sin klubbts trikå/kläder, förutsatt att klubben tillhandahåller sådant. Detta inkluderar defileringen och prisceremonin som är en del av tävlingen.
- 4.7.6 Vid defileringen och prisceremonin ska lyftaren bära något av följande, i prioriteringsordning:
1. Skor och overall.
 2. Skor, trikå och t-shirt eller overallsjacka.

- 4.7.7 T-shirten och trikån får vara försedd med klubbemblem, distriktsemblem vid distriktsmatcher eller emblem för aktuell tyngdlyftningstävling. Emblem för Lyftidrottens Ungdomsfond får bäras på t-shirten.
- 4.7.8 Det är förbjudet att vid tävling använda utrustning med icke godkänd reklam/sponsorer, bildtext eller motsvarande. Detta kräver godkännande från STF. Ett skriftligt godkännandeintyg måste visas upp vid invägningen. Förbundet tar ut en avgift för godkännandet.
- 4.7.9 Det är förbjudet att vid nationell tävling använda landslagstrikå och övriga landslagskläder.
- 4.8 **PERSONLIGA ELEKTRONISKA APPARATER**
- 4.8.1 Elektroniska apparater är tillåtna under uppvärmningen och mellan lyften, men är förbjudna att ta med sig upp på lyftflaket/podiet. Medicinsk utrustning som hörapparater är undantagna.
- 4.9 **TILLVERKARENS NAMN/LOGGOR**
- 4.9.1 På varje del av utrustningen är högst 500 cm² tillåtet för tillverkarens namn, logga eller motsvarande. Tillverkarens designmönster ingår inte i denna yta.

5 TÄVLINGAR

5.1 SANKTION, UTLYSNING, INBJUDAN OCH ANMÄLAN

5.1.1 Sanktion

5.1.1.1 Ansökan om sanktion för anordnande av tävling ska ställas till STF senast sju dagar före tävlingsdagen.

5.1.1.2 Lyftare som tävlar utomlands måste ha sanktion från STF. Detsamma gäller vid organiserade träningsläger utomlands med andra nationer. Även domare som dömer utomlands ska ha sanktion. Det är lyftarens/domarens klubb som söker sanktion. Om sanktion inte söks är straffavgiften 300 kronor per person som klubben ej sökt sanktion för.

5.1.1.3 Då mästerskap arrangeras på av STF fastställt datum behöver ingen sanktion sökas. Om arrangören önskar genomföra tävlingen på annat datum ska sanktion sökas.

5.1.2 Utlysningar

5.1.2.1 Alla sanktionerade tävlingar ska utlysas på förbundets hemsida.

5.1.3 Inbjudan

5.1.3.1 Inbjudan till tävling bör innefatta:

- Tävlingens art.
- Dag, tid och plats för tävlingen.
- Tid för invägning.
- Anmälningstidens utgång.
- Anmälningssavgiftens storlek.
- Metod för anmälan samt betalningen.
- Finns/finns det inte tillgång till bastu.
- Övrig information som arrangören anser viktigt.

- 5.1.4 **Anmälan**
- 5.1.4.1 Anmälan till tävling ska göras skriftligen av respektive förening och ska innehålla informationen som specificerats i inbjudan. Om någon lyftare i föreningen planerar ett rekordförsök bör detta anmälas för att upplysa arrangören om att domare med rätt behörighet behövs.
- 5.1.4.2 Arrangören äger rätten att godkänna efteranmälningar vid tävlingar under SM-nivå. Då beslutar den arrangerande organisationen (klubben, distriktet) vilka regler och ev. avgifter som gäller.
- 5.1.4.3 Samtidigt med anmälan av deltagare ska anmälningsavgiften inbetalas till arrangören. Anmälningsavgiften kan inte återfås, även om giltigt förfall skulle föreligga för deltagarens uteblivande. Deltagarens förening garanterar att anmälningsavgiften inbetalas.
- 5.1.4.4 Om tävling flyttas fram ska även anmälningstidens utgång flyttas lika lång tid. I händelse av att anmäld deltagare inte kan delta på den nya dagen erhålls, vid anfordran, anmälningsavgiften åter.
- 5.2 **REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER FÖR LYFTARE**
- 5.2.1 Lyftare ska ha tävlingslicens, utfärdad av STF. Tävlingslicensen ska förnyas varje verksamhetsår och vid föreningsbyten. Licensen ska vara beställd och betald senast sju dygn före den första tävlingen.
- 5.2.2 Omregistrering (föreningsbyte) kan endast ske under två perioder. Under tiden 1/11–15/12 som träder i kraft den 1/1 samt den 1/5–14/5 som träder i kraft 1/6.
- Blanketten "Ansökan om föreningsbyte" upprättas i två exemplar och undertecknas av lyftaren och den mottagande föreningen. Ett exemplar insändes till STF medan det andra tillställs lyftarens gamla förening. Ansökan om föreningsbyte ska finnas hos STF och lyftarens gamla förening senast den 15/12 respektive 14/5. Den gamla föreningen bereds tillfälle att yttra sig i ärendet inom 14 dagar. Därefter tar STF beslut.
- Omregistreringen kan bara ske en gång per 12 månader. Har man gjort en omregistrering i december kan man alltså först göra det igen nästkommande december.
- 5.2.3 Föreligger hinder, i form av obetalda medlemsavgifter eller andra mellanhavanden, gäller att omregistreringen träder i kraft 14 dagar efter det att lyftare fullgjort sina skyldigheter.
- 5.2.4 Omregistreringen är avgiftsbelagd. Ingen omregistreringsavgift tas dock ut för fria lyftare.
- 5.2.5 Under övergångstiden äger lyftaren rätt att tävla för sin gamla förening.
- 5.2.6 Efter att ett verksamhetsår förflutit sedan lyftaren senast varit registrerad och tävlat för förening, äger lyftaren rätt att åter registrera sig för ny förening. Sådan registrering träder i kraft omedelbart utan iakttagande av övergångstid eller den gamla föreningens yttrande. I sådana fall är omregistreringen ej avgiftsbelagd.
- 5.2.7 Om förening, på grund av omständigheter som lyftaren ej har del i, blivit diskvalificerad eller upphört kan omregistrering ske omedelbart. Tillhör lyftare förening som begär utträde kan lyftaren välja att fortsätta tävla för annan förening. Då tas en omregistreringsavgift ut.
- 5.2.8 ID-handlingar och tävlingslicens (lista finns på STF:s hemsida) ska uppvisas vid alla tävlingar. Intyg över godkänd reklam samt dispens för nyttjande av på RF:s dopningslista förekommande preparat ska även uppvisas i samband med invägningen. Tävlingsledaren kan neka start om dessa dokument saknas.
- 5.2.9 Utländska medborgare som är stadigvarande bosatt i Sverige och ej samtidigt representerar utländsk förening, äger rätt att starta på alla mästerskapstävlingar i Sverige. Se STF:s stadgar.
- 5.2.10 Utländsk medborgare som ej är stadigvarande bosatt i Sverige tillåts delta i STF:s serieverksamhet och Lag-SM under förutsättning att lyftaren är medlem i svensk förening samt har giltig tävlingslicens. Se STF:s stadgar.
- 5.2.11 Lyftare som anmälts till deltagande i en tävling, men utan giltigt förfall uteblir eller är frånvarande vid uppropet, vägrar ställa upp eller utan giltigt skäl drar sig tillbaka från tävlingen, kan av tävlingsarrangören anmälas till STF för bestraffning.
- 5.3 **STARTLISTA**
- 5.3.1 Efter anmälningstidens slut fastställs lista på anmälda lyftare i de olika viktklasserna.

5.4 **LOTTNING**

5.4.1 Lottning sker i samband med invägningen. Ansvarig är tävlingsarrangören. Alternativt kan lottning genomföras före invägningen.

5.4.2 Lottnumret kan bestämma i vilken ordning lyftarna vägs in samt i vilken ordning lyftarna lyfter. Lottnumret kan även bestämma indelning i grupper.

5.5 **INVÄGNING**

5.5.1 Normalförfarandet är att invägningen påbörjas två timmar före tävlingsstarten och pågår i en timme. Antingen (förstavalet) med en invägning per klass/grupp eller (andra valet) med en eller flera gemensamma invägningar för dagens tävlande klasser/grupper.

5.5.2 Vid nationella tävlingar under SM-nivå kan dock invägningens längd samt tiden mellan invägning och tävlingsstart anpassas efter behov.

5.5.3 Invägningen sker i ett rum med följande utrustning:

- Den officiella tävlingsvågen, som bör vara avskärmad.
- Startlista (anmälda lyftare).
- Invägningsprotokoll/licenslista.
- Viktändringskort (om sådan används vid tävlingen).
- Kontorsmateriel.
- Bord och stolar för invägningsfunktionärerna.
- Dator med tävlingssystemet.
- Övrig utrustning som kan underlätta invägningsprocessen.

5.5.4 Invägningssekreterariatet består av:

- Tävlingssekreteraren.
- Minst två domare.

5.5.5 Varje lyftare ska vägas in framför minst två domare. Domarna ska vara av samma kön som lyftarna.

5.5.6 Domarna kontrollerar vågen. Tävlingssekreteraren skriver in vikten i tävlingssystemet, invägningsprotokollet och på viktändringskortet (om sådant används vid tävlingen).

5.5.7 En coach får följa med lyftaren under invägningen. Om coachen är av annat kön än lyftaren får denne vänta utanför när lyftaren vägs in.

5.5.8 Vikten ska noteras exakt, utan avrundningar.

5.5.9 Lyftarna kan kallas in en och en utifrån lottordning. Om denna metod tillämpas och en lyftare inte är närvarande vid kallelsen får lyftaren vänta till sist i sin invägningsgrupp.

5.5.10 Om flera viktklasser vägs samtidigt tar man en viktklass i taget. Man börjar med den lättaste viktklassen (klassen som ska lyfta först).

5.5.11 Lyftarna ska kunna identifiera sig med pass eller id-kort som kontrolleras mot licenslistan och listan över anmälda lyftare. Minderåriga kan identifieras av coach eller förälder. Vid situationer där domarna och lyftaren är väl bekanta med varandra behöver ingen legitimation visas upp.

5.5.12 Lyftarna ska vägas in i sin trikå. Lyftaren får inte vägas med skor, strumpor eller annan fotbeklädnad.

5.5.13 Vid alla tävlingar ska det göras ett avdrag på kroppsvikten som kompensation för trikåns vikt. Avdraget är 250 gram.

5.5.14 Lyftare med proteser ska vägas med proteserna. Proteserna anses vara en del av kroppsvikten. Proteser är tillåtna men får inte vara motordrivna eller kunna lagra energi som senare kan utlösas under lyftet.

- 5.5.15 Lyftaren får bära smycken, hårutsmyckningar och religiösa huvudbonader under invägningen. Däremot får lyftaren inte ha en klocka på sig.
- 5.5.16 Invägningssrummet ska ha god hygien. Desinfektionstrasor (motsvarande) ska finnas ifall någon vill att vågen ska torkas av.
- 5.5.17 Varje lyftare får bara vägas en gång. Endast de vars kroppsvikter är högre eller lägre än viktklassens gränser tillåts återvända till vågen. De äger rätt att, under den anslagna tiden, uppnå rätt kroppsvikt och tillåts ställa sig först i kön vid omvägning.
- 5.5.18 Det ges vid svenska tävlingar möjlighet för lyftare som väger över att starta i en tyngre viktklass än den man är anmäld i. Lyftare kan dock inte starta i en lägre viktklass (obs, se 5.13.5).
- 5.5.19 Vid invägningen måste coachen eller lyftaren ange och signera begynnelsevikterna både i ryck och stöt på viktändringskortet, om detta används.
- 5.5.20 Listan med kroppsvikterna och startvikterna offentliggörs först när alla lyftare har vägts in.
- 5.5.21 Vid slutet av invägningen får varje lyftare ett startnummer utifrån det lottnummer de fått tidigare. Lägst lottnummer får startnummer 1 i gruppen och så vidare. Om det är olika viktklasser sätts viktklasserna i ordning så att lägre viktklass får lägre startnummer än högre viktklass. Exempel:

Startnummer	Lottnummer	Kroppsvikt	Namn
1	3	54,50	AAAAA Aaaaa
2	27	54,00	BBBBB Bbbbb
3	54	55,00	CCCCC Ccccc
4	8	60,55	DDDDD Ddddd
5	19	61,00	EEEE Eeeee
6	142	60,04	FFFF Fffff

5.6 DEFILERING

- 5.6.1 Tiden för tävlingsstart som anges i inbjudan/tävlingssschemat är tiden för defileringen. Efter att de tävlande har defilerat sätts klockan på tio minuters paus innan det första lyftet genomförs. Under pausen presenteras domarna och övriga funktionärer.
- 5.6.2 De tävlande presenteras i lottordning/startnummerordning. Sedan presenteras följande (de som finns på den aktuella tävlingen) i denna ordning:
1. Huvuddomaren.
 2. Sidodomarna.
 3. Reservdomare.
 4. Chief marshal.
 5. Tidtagare.
 6. Tekniska kontrollanter.
 7. Tävlingsläkare.
 8. Juryns ordförande eller tävlingsledare.
 9. Jurymedlemmar.
- 5.6.3 De ovanstående presenteras tillsammans på podiet, med undantag för ev. jury, som presenteras vid jurybordet innan tävlingsstart. Efter presentationen går domarna till juryn och överlämnar sina domarböcker till juryns ordförande. Om jury inte finns lämnas domarböckerna till tävlingssekreterariatet.
- 5.6.4 Om en lyftare eller domare inte är närvarande vid defileringen ska lyftaren förklara sig för tävlingsledaren/juryn som beslutar vad som kan var lämpligt, en varning eller annan bestraffning.

5.7 TÄVLINGENS GENOMFÖRANDE

- 5.7.1 Stångens vikt ska hela tiden ökas, så att den lyftare som tar den lägsta vikten lyfter först. Inte i något fall får stångens vikt sänkas, om en lyftare blivit uppropad och klockan har startat. Lyftarna, eller deras coacher, måste därför noggrant följa stångens ökande belastning och vara klara att genomföra sitt försök på den vikt de begärt. Om det blir något fel i lyftordningen beroende på en lyftare, coach, domare eller speaker är det den ordinarie lyftordningen som gäller vid klassificeringen av lyftarna.

För world cup-systemet gäller andra bestämmelser (**se bilagan**).

- 5.7.2 Stångens vikt måste vara jämnt delbar med 1 kg.
- 5.7.3 Den automatiska höjningen mellan två lyft är 1 kg. Om lyftaren misslyckas med ett försök får denne automatiskt samma vikt igen till nästa försök. Lyftaren kan dock välja att höja vikten.
- 5.7.4 Ordningsföljden för att kalla lyftarna att göra sina försök bestäms av fyra faktorer med följande prioritet (**se även bilagan**):
1. Stångens vikt (lättast vikt först).
 2. Försökets nummer (första - andra - tredje försök). Lägsta nummer först
 3. I vilken ordning man har lyft tidigare lyft. Den som lyfte först ska lyfta först igen.
 4. Startnummer efter lottordning. Lägst nummer först.
- 5.7.5 Lyftaren har en minut på sig att påbörja lyftet efter att lyftaren har kallats. Efter 30 sekunder hörs en varningssignal.
- 5.7.6 Om en lyftare ska göra två försök i följd får lyftaren två minuter på sig att påbörja nästföljande försök.
- 5.7.7 30 sekunder efter att tiden startats och 30 sekunder innan tiden går ut ska en varningssignal höras. Om inte lyftaren påbörjat lyftet inom den tilldelade tiden ska domarna döma icke godkänt.
- 5.7.8 Tiden startas när speakern har ropat upp lyftaren och klovningen är klar. Tiden startas efter att speakern är klar med uppropet eller när klovarna har klovat färdigt och lämnat podiet.
- 5.7.9 En lyftare får bara en minut på sig mellan två försök i följd om en annan lyftare har kallats mellan försöken och klockan har startat för denna lyftare (den uppkallade lyftaren har därefter höjt vikten).
- 5.7.10 Lyftaren, eller lyftarens coach, kan sänka vikten de valt om inte lyftaren är uppropad på en vikt och klockan har startat.
- 5.7.11 Om en lyftare vill höja den vikt lyftaren ursprungligen valt, ska lyftaren, eller lyftarens coach, göra detta innan slutlig kallelse. Ändring av startvikter efter invägning räknas in i antalet viktändringar.
- 5.7.12 Som slutlig kallelse gäller signalen som ljuder när det är 30 sekunder kvar av tiden för lyftet. Finns ingen automatisk ljudsignal ska speakern tillkännage detta.
- 5.7.13 Före första lyftet och mellan två lyft är det endast tillåtet att ändra vikten två gånger. Om coachen eller lyftaren inte ändrar innan slutlig kallelse (30 sekunder), kommer lyftaren att få det automatiska viktvalet. Om det är samma lyftare igen (tvåminuterslyft) har coachen eller lyftaren 30 sekunder på sig att göra första ändringen eller godkänna den automatiska höjningen. Efter det kan coachen eller lyftaren ändra vikten uppåt två gånger tills det är 30 sekunder kvar innan lyftet.
- 5.7.14 Om en coach eller lyftare begär ändring av vikten och lyftaren själv är i tur även på den högre vikten, ska klockan stoppas medan vikten ändras. När ändringen genomförts ska klockan fortsätta att gå. Om en lyftare begär ändring och lyftaren därigenom kommer att lyfta efter en annan lyftare gäller den vanliga tiden mellan lyftarna, en minut.
- 5.7.15 Lyftare eller deras coacher ska markera ifall de vill avstå lyft på viktändringskortet, om detta används. Finns ej viktändringskort meddelas sekretariatet. De kan inte ändra sina beslut om att avstå från ett försök eller att dra sig ur tävlingen. Speakern ska annonsera att lyftaren avstår försök eller drar sig ur tävlingen.
- 5.7.16 Under en tävling som arrangeras på en plattform, podie eller scen, får ingen annan än tävlingsledare, tjänstgörande domare, teknisk kontrollant, funktionärer, ledare och lyftarna, som deltar i pågående viktklass, uppehålla sig runt plattformen, podiet eller på scenen.
- 5.7.17 Endast tre coacher/lagledare får stå vid sidan av podiet, när deras lyftare lyfter.
- 5.8 **PAUS**
- 5.8.1 Mellan ryck och stöt är det tio minuters paus för att lyftarna ska hinna värma upp till stöten.
- 5.8.2 Juryn/tävlingsledaren kan förlänga eller korta pausen. I så fall ska detta meddelas av speakern.

5.9 KLASSIFICERING AV LYFTARE OCH LAG

5.9.1 Mästare/vinnare koras i ryck, stöt och sammanlagt.

5.9.2 För att fastställa resultatlistan i ryck och stöt ska följande tas i beaktning (**se även bilagan**):

1. Bäst resultat (högst vikt). Om lika:
2. Lyftaren som nått resultatet först enligt ordningsföljden.

5.9.3 För att fastställa resultatlistan i sammanlagt ska följande tas i beaktning (**se även bilagan**):

1. Bäst resultat (högst vikt). Om lika:
2. Lyftaren som nått resultatet först enligt ordningsföljden.

5.9.4 Om det är lika mellan lyftare i olika grupper är det lyftaren som tävlade i den tidigare gruppen som rankas först. Oavsett i vilket försök som vikten klarades.

5.9.5 Om två lag slutar på samma poäng ser man vilket lag som har flest höga placeringar.

5.9.6 Även om lyftaren bommar ut sig i ryck kan lyftaren fortsätta i stöt. Vilket kan ge poäng efter stötplacering till laget. Lyftaren får inget resultat sammanlagt ifall lyftaren bommar ut sig i någon delgren.

5.9.7 Lyftare som bommar ut sig i stöt får poäng efter ryckplaceringen till laget. Däremot ges inget sammanlagt resultat.

5.9.8 I tävlingar där det bara delas ut medaljer i sammanlagt resultat får inte lyftare som bommat ut sig i ryck fortsätta i stöt. Lyftaren får inga poäng till lagresultatet.

5.10 PRISCEREMONI

5.10.1 Varje viktklass ska följas av en prisceremoni, om det är en tävling där priser delas ut. Ceremonin måste inte nödvändigtvis äga rum omedelbart efter klassens avslutande lyft. I undantagsfall kan ceremonin genomföras senare för att tävlingsschemat ska gå ihop.

5.10.2 En ceremoni kan genomföras på olika sätt. Dessa punkter beskriver därför genomförandet i generella drag och ska inte ses som tvingande. Ceremonier ska dock alltid genomföras av värdighet.

5.10.3 En prispall bör användas.

5.10.4 Medaljörerna, medaljbärare och medaljutdelare marscherar in. Gärna till musik. Medaljörerna ställer sig bakom prispallen.

5.10.5 Speakern presenterar medaljutdelarna och leder genomförandet av ceremonin.

5.10.6 Medaljer delas ut i grenordningen ryck, stöt, sammanlagt i valör ordningen brons, silver, guld. Om lyftarnas ordning mellan grenarna är densamma behöver lyftarna inte kliva ner från pallen mellan varje moment.

5.10.7 Efter medaljutdelningen sammanlagt spelas ev. nationalsången. Denna kan, vid tävlingar där nationalsången inte är lämplig, ersättas av en fanfar eller liknande.

5.10.8 Medaljörerna, medaljbärare och medaljutdelare marscherar ut. Gärna till musik.

5.10.9 Medaljörerna får inte ta med sig elektronisk utrustning under prisceremonin. De får inte heller följas av andra personer.

5.10.10 Deltagarna vid prisceremonin får inte utföra någon politisk, rasistisk, religiös (motsvarande) demonstration. Flaggor får ej medtas.

5.11 DISTRIKTS- OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP (DM OCH LM)

5.11.1 Distrikten bör årligen anordna dessa tävlingar för seniorer. DM arrangeras av respektive distrikt och LM arrangeras gemensamt av distrikten inom respektive landsdel. Ansvar för arrangemangen kan delegeras till ett distrikt/en förening.

5.11.2 DM/LM för ungdomar, juniorer, veteraner och lag kan också arrangeras, som separata tävlingar eller i samband med DM/LM för seniorer.

- 5.11.3 Distriktet bestämmer när DM/LM äger rum. Sanktion ska sökas hos STF om tävlingarna inte arrangeras på de av STF föreslagna datumen.
- 5.11.4 Under de dagar DM/LM pågår får inga konkurrerande tävlingar hållas inom distriktet.
- 5.11.5 Rätt att delta i DM/LM har varje medlem tillhörande förening inom distriktet/landsdelen och som i övrigt uppfyller fordringarna för deltagande i tävling om svenska mästerskap.
- 5.11.6 Inbjudan till DM/LM ska kungöras omedelbart när tävlingen är sanktionerad.
- 5.11.7 Anmälningsavgiftens storlek och anmälningstidens utgång bestäms av arrangören.
- 5.11.8 För regler angående utdelning av RF:s mästerskapstecken, se "tilläggsregler vid svenska mästerskap" (STF-arrangemang).
- 5.12 **PROTESTER**
- 5.12.1 Protest mot tävlingen eller arrangemang ska ske skriftligt till tävlingsledaren före tävlingens början. Tävlingsledaren prövar ärendet och meddelar snarast utslag.
- 5.12.2 Protest mot deltagare ska vara inlämnad före tävlingens början till tävlingsledaren. Kan ej omedelbart avgörande nås, kan den tävlande tillåtas delta. Men tillkännagivandet av tävlingsresultatet uppskjuts tills det åsyftade avgörandet fällt.
- 5.12.3 Protest under tävlingen rörande densamma ska lämnas till tävlingsledaren.
- 5.12.4 Protest mot tävlingsledarens beslut ska skriftligen tillställas STF:s styrelse för beslut. Protesten ska vara STF:s kansli tillhanda senast en vecka efter tävlingens genomförande.
- 5.13 **TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP**
- 5.13.1 Vid svenska mästerskap tillåts inte efteranmälningar.
- 5.13.2 Lyftarna ska kallas in en och en utifrån lottordning vid invägningen.
- 5.13.3 Invägningen påbörjas två timmar före tävlingsstarten och pågår i en timme. Antingen (förstavalet) med en invägning per klass/grupp eller (andra valet) med en eller flera gemensamma invägningar för dagens tävlande klasser/grupper. Vid SM för **seniorer** är endast förstavalet tillåtet.
- 5.13.4 Lyftarna ska kunna identifiera sig med pass eller id-kort som kontrolleras mot licenslistan och listan över anmälda lyftare. Minderåriga kan identifieras av coach eller förälder.
- 5.13.5 Vid SM för **seniorer** är anmälan "klassfast" vilket innebär att en lyftare måste väga in i klassen man är anmäld i, annars utesluts lyftaren ur tävlingen.
- 5.13.6 Vid invägningen måste coachen eller lyftaren ange och signera begynnelsevikterna både i ryck och stöt på viktändringskortet.
- 5.13.7 Jury finns vid SM för **seniorer** och ska presenteras i samband med presentationen av övriga domare.
- 5.13.8 Alla domare måste ha på sig kavajen under defileringen, dock får de inte ha på sig ev. ackreditering under defileringen om inte juryns ordförande bestämt annat.
- 5.13.9 20 kg-regeln tillämpas vid SM för **seniorer**, om inte annat beslutats och meddelats inför tävlingen. Vid övriga SM tillämpas inte regeln, om inte annat beslutats och meddelats inför tävlingen.
- 5.13.10 20-kilosregeln
- 5.13.11 För att tillämpa regeln krävs att alla deltagande lyftare har anmält en tänkt startvikt inför tävlingen ("entry total" internationellt).
- 5.13.12 Den sammanlagda vikten på startvikterna i ryck och stöt inte får vara lägre än 20 kg under den annonserade startvikten (entry total). Tävlande som inte följer denna regel utesluts ur tävlingen. Denna regel kallas allmänt för "20-kilosregeln".

Exempel: En lyftare har annonserat sin startvikt (entry total) till 200 kg. De sammanlagda startvikterna i ryck och stöt får då inte vara lägre än 180 kg (80 kg + 100 kg eller 77 kg + 103 kg) eller annan kombination av 180 kg. Detta innebär att en höjning eller sänkning av ingångsvikten i ryck kan få konsekvenser för ingångsvikten i stöt.

- 5.13.13 Tävlingssekreterarna och domarna vid invägningen är de första som kontrollerar vikterna. Under tävlingen har chief marshal, tekniske kontrollanten, den som för in vikterna i tävlingssystemet och tävlingsledaren/juryn ett gemensamt ansvar att kontrollera detta.
- 5.13.14 En lyftare eller coach kan oavsiktligt göra misstag. Ovanstående domarfunktionärer ska då råda lyftaren/coachen att korrigera viktvalet.
- 5.13.15 Lyftare som vägrar korrigera sina vikter så att de följer 20 kg-regeln utesluts ur tävlingen.
- 5.13.16 Om 20 kg-regeln inte respekteras av lyftare/coach och funktionärerna inte märker felet utan lyftaren gör försök i stöt ska dessa försök inte gälla utan markeras som underkända.
- Lyftaren/coachen uppmanas att höja vikten så att 20-kilosregeln stämmer. De får försöka tills att de har använt sina tre lyftförsök i stöt. Inga extra försök medges
- 5.13.17 Om lyftaren/coachen inte respekterar 20-kilosregeln och detta inte registreras av funktionärerna förrän efter tävlingen ansvarar juryn/tävlingsledaren för att lyftarens sammanlagda resultat stryks.
- 5.13.18 En prispall ska användas vid prisceremonin.
- 5.13.19 STF-arrangemang
- 5.13.20 Med STF-arrangemang avses NM, J-NM, U-NM, SM, J-SM, U-SM, V-SM, Lag-SM, landskamper och övriga internationella tävlingar arrangerade av STF eller utsedd arrangör.
- 5.13.21 RF:s mästerskapstecken får delas ut endast i tävling där minst två tävlande, eller när det gäller lagmästerskap, minst två lag startat. Uppstår det att två eller flera viktclasser endast har en tävlande, kan en öppen klass skapas. Då genomförs tävlingen enligt nu gällande poängsystem.
- 5.13.22 Start utom tävlan är förbjuden vid SM-tävlingar.
- 5.13.23 Vid SM-tävlingar används en poängtabell för korande av bästa förening enligt följande:

Placering	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Poäng	12	10	8	7	6	5	4	3	2	1

- 5.13.24 Vid SM, J-SM och U-SM räknas poäng för placering i ryck, stöt och sammanlagt. Vid övriga mästerskap räknas bara sammanlagt.
- 5.13.25 U-SM och U-DM är inofficiella mästerskap som ej berörs av RF:s mästerskapsbestämmelser. Bestämmelser för de inofficiella mästerskapen utfärdas av STF.
- 5.13.26 Alla SM-tävlingar, individuellt samt i lag (endast seniorer) för damer och herrar, seniorer, juniorer, ungdomar och veteraner, arrangeras årligen.
- 5.13.27 På SM-tävlingar är minsta vikt man får starta på:
- 26 kg för herrar (stång, ett par vikter, klovar).
 - 21 kg för damer (stång, ett par vikter, klovar).
 - 21 kg för pojkar klass 49 kg vid U-SM (stång, ett par vikter, klovar).
- 5.13.28 Mästare är den som efter fullgjord tävling i respektive klass uppnår högsta sammanlagda kiloresultat. Mästare koras även i delgrenarna vid SM, J-SM och U-SM.
- Vid V-SM avgörs tävlingen för respektive åldersklass enligt nu gällande poängsystem.
- 5.13.29 Lagmästare vid Lag-SM är det lag som efter fullgjord tävling uppnår högsta sammanlagda slutresultat. Slutresultatet beräknas genom att summera varje deltagares poäng enligt nu gällande poängsystem. Lagens sammansättning ska anmälas senast i samband med invägningen. I händelse av samma poäng i lagtävlingen tillämpas ytterligare en decimal vid uträkning av poängen.

- 5.13.30 Svenska mästerskapstävlingar i tyngdlyftning anordnas av STF, eller efter ansökan av till STF anslutet SDF eller förening, på tid och plats som STF bestämmer.
- 5.13.31 På plats där svenska mästerskapstävlingar i tyngdlyftning arrangeras får inga andra tävlingar i tyngdlyftning anordnas för de kategorier som berörs av respektive mästerskapstävlingar.
- 5.13.32 Förening tillhörande STF äger inte rätt att på ort, där svensk mästerskapstävling ska hållas, anordna tävling i tyngdlyftning senare än sju dagar före mästerskapstävlingen.
- 5.13.33 Utfärdande av inbjudan och vidtagande av nödvändiga anordningar tillkommer den arrangerande organisationen.
- 5.13.34 Inbjudan till svenska mästerskapstävlingar ska utlysas på STF:s hemsida så fort som möjligt.
- 5.13.35 Anmälan till svensk mästerskapstävling ska vara arrangören tillhanda senast sista anmälningdagen enligt inbjudan samt åtföljas av anmälningavgift.
- 5.13.36 Vid SM och J-SM utdelas STF:s prismedaljer i guld, silver och brons i delgrenarna ryck, stöt och sammanlagt. RF:s mästerskapstecken utdelas i guld i delgrenarna ryck, stöt och sammanlagt.
- 5.13.37 Vid U-SM utdelas STF:s prismedaljer i guld, silver och brons i delgrenarna ryck, stöt och sammanlagt. Vid V-SM utdelas STF:s prismedaljer i guld, silver och brons i varje åldersklass.
- 5.13.38 Vid lag-SM, damer och herrar, utdelas STF:s prismedaljer i guld, silver och brons. RF:s mästerskapstecken i guld utdelas till bästa lag och miniatyrer utdelas till varje lyftare i laget.

6 TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

6.1 DEFINITION

- 6.1.1 En tävlingsfunktionär ser till att tävlingen fungerar genom att använda sig av de regler som finns vad gäller utförande, tider mm. En tävlingsfunktionär är alltid opartisk. Det är viktigt att funktionären är noggrann, konsekvent, objektiv och har högsta integritet.

6.2 GENERELLA BESTÄMMELSER

- 6.2.1 Ett tillräckligt antal funktionärer måste tjänstgöra vid varje tävling. Vid mindre lokala tävlingar används i regel färre funktionärer och samtliga domaruppdrag som beskrivs i reglerna kanske inte bemannas. Vid tävlingar under SM-nivå är minimikravet tre st. domare och en utsedd tävlingsledare. Det uppmuntras dock att nyttja så många domaruppdrag som möjligt vid samtliga tävlingar då detta ger erfarenhet till domarna och lyftare/coacher.

- 6.2.2 Följande funktionärer förekommer vid tävlingar:

- Tävlingsledare eller jury.
- Teknisk kontrollant.
- Tävlingssekreterare (måste inte vara domare).
- Speaker (måste inte vara domare).
- Domare.
- Tidtagare (måste inte vara domare).
- Chief Marshal.
- Chief Marshalassistent (måste inte vara domare).
- Tävlingsläkare (måste inte vara domare).
- Klovare (måste inte vara domare).

6.3 DOMARKLÄDSEL

- 6.3.1 Den svenska domarklädseln vid tävlingar under SM-nivå består av följande. Ev. tillägg av religiösa skäl är tillåtet.

- Vit skjorta eller blus.
- STF:s slips eller scarf.
- Mörkblå kostymbyxor eller motsvarande kjol.
- Svarta/mörkblå strumpor.
- Svarta/mörkblå/hudfärgade strumpbyxor till kjol.
- Svarta lågskor eller klackskor (skor som är lämpliga till kostym/formell klädsel).

- 6.3.2 Innan tävlingarna görs en lista på vilka funktioner domarna ska ha och i vilka grupper. Detta görs av tävlingsledaren, förslagsvis i samråd med arrangören.

- 6.3.3 Domarna bör vara i anslutning till sina positioner senast en halvtimme innan deras tjänstgöring startar.

6.4 JURYN (J)

- 6.4.1 Juryn ska se till tävlingsreglerna följs och leder verksamheten vid en tävling. I Sverige används jury som obligatorium vid SM för seniorer. Det finns dock inget hinder för att ha en jury även på andra tävlingar.

- 6.4.2 Juryn ska bestå av 3 internationella kategori 1-domare varav en är juryns ordförande.

- 6.4.3 Efter att ha sett domarnas arbete under tävlingen kan juryn lyfta fram speciella händelser genom att rapportera dessa till STF styrelse, domar- och tävlingskommittén eller kansliet beroende på situationen.

- 6.4.4 Efter en varning kan en enhällig jury ersätta en domare/funktionär vars domslut/beslut visat sig vara felaktiga.

- 6.4.5 Domarens opartiskhet ska inte betvivlas, men varje domare kan göra oavsiktliga fel. Om så är fallet får domaren förklara sitt domslut.

- 6.4.6 En enhällig jury kan efter diskussion ändra domarnas domslut ifall juryn anser att domarnas domslut är tekniskt inkorrekta. För att kunna ändra ett beslut måste juryn kalla till sig berörda domare för att få en förklaring till deras domslut. Ifall förklaringen är acceptabel görs inget. Ifall förklaringen inte är acceptabel ändrar juryn beslutet. Beslutet och anledningen ska meddelas till lyftaren och dess tränare genom den tekniska kontrollanten eller någon annan funktionär efter meddelande av juryns ordförande. Publiken meddelas av speakern.

- 6.4.7 När domsluten från en majoritet av juryns medlemmar skiljer sig från domarnas domslut kan juryn kalla till sig berörda domare för att få en förklaring till domsluten. Ifall förklaringen accepteras sker ingenting. Ifall förklaringen inte godtas kan juryn diskutera domslutet och ifall juryn är enig kan juryn ändra domslutet. Ifall juryn bara består av tre medlemmar måste juryn vara enhällig annars kan juryn inte kalla till sig domare och ändra beslut.
- 6.4.8 För att ovanstående regel ska kunna användas ska varje jurymedlem döma varje lyft efter att lyftaren tagit ner stängen.
- 6.4.9 Det går inte att överklaga juryns beslut.
- Juryn har makten att tillrättavisa eller straffa en tävlande eller dess coach för att de har brutit mot tävlingsreglerna. Speciellt om brottet innebär ett hot mot någon av de tjänstgörande funktionärerna.
- 6.4.10 Juryn ska se till att 20 kg-regeln följs.
- 6.4.11 Juryreserver får inte sitta vid jurybordet. De får endast ta plats om de behöver ersätta någon av originalmedlemmarna.
- 6.4.12 Jurymedlemmarna ska sitta kvar på sina platser under prisceremonin. De ska även se till att domarna sitter kvar.
- 6.4.13 Juryns ordförande ska bedöma ifall lyftare från B-gruppen ska kallas till A-gruppen. Detta ifall någon av dem kan komma i fråga vid prisutdelningen.
- 6.4.14 Om ett lyft missas på grund av att stängen är felklovad, att flaket är trasigt, att skivorna lossnar under lyftet, eller om något annat störande sker, kan juryn/tävlingsledaren ge lyftaren ett extra försök enligt följande:
- Om stängen belastats med en lägre vikt än lyftaren begärt, kan lyftaren, om denna vill godta försöket om det godkänts, under förutsättning att vikten är jämnt delbar med 1 kg. Lyftaren kan också vägra att godta försöket, även om det är godkänt och ska då ges ett nytt försök på den vikten lyftaren ursprungligen begärt. Om försöket misslyckas eller om vikten inte är jämnt delbar med 1 kg ska lyftaren automatiskt ges ett nytt försök på den vikt lyftaren ursprungligen begärt.
 - Om stängen belastats med en vikt som inte är en multipel av 1 kg och lyftet är godkänt, kan lyftaren acceptera försöket som godkänt på närmsta undre jämna kg. Lyftaren kan också vägra att godta försöket, även om det är godkänt och ska då ges ett nytt försök på den vikten lyftaren ursprungligen begärt.
 - Om stängen belastats med en högre vikt än lyftaren begärt, kan denna om lyftaren vill, godta försöket om lyftaren lyckas och under förutsättning att vikten är jämnt delbar med 1 kg. Om försöket misslyckas eller om vikten ej är jämnt delbar med 1 kg ska lyftaren automatiskt ges ett nytt försök på den vikt lyftaren ursprungligen begärt.
- 6.4.15 Juryn bestämmer om stängen ska klovast med de små skivorna (2 kg-0,5 kg) utanför eller innanför klovorna.
- 6.4.16 Om speakern gör ett allvarligt fel när lyftaren kallas, ska juryn ge lyftaren ett extra försök.
- 6.4.17 Juryns ordförande skriver under alla domarböcker.
- 6.4.18 Juryns ordförande ser till att någon för ett handskrivet protokoll som backup till tävlingssystemet.
- 6.5 **TÄVLINGSLEDAREN (TL)**
- 6.5.1 Vid tävlingar där en jury inte finns har tävlingsledaren juryns uppgifter och är därmed chef över tävlingens genomförande. Tävlingsledaren har även nedanstående uppgifter.
- 6.5.2 Fördelar domaruppdragen mellan de olika grupperna.
- 6.5.3 Säkerställer att lottning sker inför tävlingen.
- 6.5.4 Övervaka lyftens ordningsföljd vid tävlingen samt övervaka tävlingssystem och att tävlingsdokument delas ut.
- 6.5.5 Övervaka att nya rekord registreras under tävlingen.
- 6.5.6 Se till att 20 kg-regeln följs.
- 6.5.7 Tävlingsledaren kan byta ut domare som visar partiskhet eller dömer felaktigt – om tävlingsledaren har samma eller högre domarbehörighet.

6.6 DOMARNA (D)

6.6.1 Domarnas huvudsakliga uppgift är att döma lyften.

6.6.2 Före tävlingen ska domarna under ledning av tävlingssekretariatet och de tekniska kontrollanterna kontrollera att:

- Nödvändig tävlingsutrustning finns och fungerar.
- Att lyftarna väger in i viktklassen under invägningen.

6.6.3 Under tävlingens gång måste domarna försäkra sig om:

- Att stångens vikt överensstämmer med vad speakern har annonserat.
- Att endast lyftaren eller klovarna ändrar stångens läge på flaket. Till exempel får inte coachen göra detta eller rengöra densamma.
- Om lyftaren under lyftet flyttar sig så att någon/några av domarna får en sämre överblick i bedömningen av lyftet kan domaren flytta till en lämpligare position. Om domaren lämnar sin plats ska domaren ta med sig de små vita och röda flaggorna för att kunna avge domslut när lyftet är klart.
- Att 20 kg-regeln följs.
Observera att synskadade lyftare får ta hjälp fram till stången. Ledsagaren måste lämna flaket innan lyftaren börjar lyfta.

6.6.4 Varje domare har samma rätt att bedöma ett lyft. Bedömningen visas genom domarsystemet eller med hjälp av flaggor. Domaren måste ge lyftaren chans att fullfölja lyftet. När domaren är säker på att lyftet är klart ger domaren rätt signal.

6.6.5 Så snart domaren har bedömt ett lyft som godkänt trycker domaren på den vita knappen.

6.6.6 Så snart domaren ser ett fel under lyftet trycker domaren på den röda knappen.

6.6.7 Ett lyft är godkänt om det får två eller tre vita lampor. Ett lyft är underkänt om det får två eller tre röda lampor.

6.6.8 Om det inte finns något elektroniskt domarsystem ger huvuddomaren nedtagningssignal och domarna visar sina beslut med hjälp av små röda och vita flaggor. Nedtagningssignalen ska vara både akustisk och visuell. Huvuddomaren säger ”ner”, och gör en nedåtgående rörelse med armen. Innan nedtagningssignalen ska huvuddomaren söka konfirmation från sidodomarna att lyftet är fullbordat. På samma sätt ska sidodomarna lyfta sin arm om de ser ett allvarligt fel under lyftet. Om någon annan domare också ser felet ska huvuddomaren ge nedtagningssignal.

6.6.9 Reservdomaren, om det finns en sådan, ska finnas i tävlingshallen.

6.6.10 Under prisceremonin ska domarna sitta kvar på sina platser.

6.7 TEKNISK KONTROLLANT (TK)

6.7.1 De tekniska kontrollanterna assisterar tävlingsledaren eller juryns övervakning av tävlingen. En eller två tekniska kontrollanter kan utses beroende på tävlingens storlek och lokalernas utformning. De tekniska kontrollanterna har följande uppgifter.

6.7.2 Se till att tävlingshallen och utrustningen följer tävlingsreglerna.

6.7.3 Se till att alla funktionärer har rätt klädsel. Om så inte är fallet, rapportera till juryn/tävlingsledaren.

6.7.4 Innan tävlingsstart, se till att lyftarnas klädsel överensstämmer med tävlingsreglerna. Även om lyftaren redan har kallats ska tävlingsreglerna följas och lyftaren ska rätta till klädseln innan lyftet.

6.7.5 Kontrollera att bara behöriga lagfunktionärer är med lyftarna i uppvärmningshallen och i tävlingshallen.

6.7.6 Se till att rätt lyftare enligt vad speakern annonserat får gå upp på tävlingspodiet, även under klovning.

6.7.7 Kontrollera att bara lyftaren hanterar stången under ett lyft.

6.7.8 Kontrollera att stången och tävlingsflaket rengörs vid behov av klovare och stångrengörare.

6.7.9 Om det behövs/används, se till att alla lyftare får startnummerdekaler och säkerhetsnålar samt att de sätts på korrekt.

- 6.7.10 Om det behövs, hjälpa antidopingpersonal.
- 6.7.11 Kontrollera att 20 kg-regeln följs.
- 6.8 **CHIEF MARSHAL (CM)**
- 6.8.1 CM:s uppgift är att godkänna eller neka coachernas/lyftarnas ändringar på vikterna i de olika försöken på viktändringskortet, enligt tävlingsreglerna.
- 6.8.2 CM ska kommunicera vilka vikter lyftarna ska lyfta till sekretariatet. Detta sköts i regel digitalt med hjälp av tävlingssystemet. Om ett sådant inte finns behöver kommunikationen mellan CM och sekretariatet lösas på annat sätt.
- 6.8.3 Assisterande CM kan också utses.
- 6.8.4 CM ska kontrollera att 20 kg-regeln följs.
- 6.8.5 Bordet där CM arbetar (där viktändringskortet ligger) bör vara öppet 30 minuter före tävlingsstarten.
- 6.9 **TIDTAGARE (TT)**
- 6.9.1 Tidtagaren behöver inte vara domare om tidtagningen sköts med automatik i tävlingssystemet. Om inte ska tidtagaren vara en domare.
- 6.9.2 Tidtagaren sköter tävlingsklockan enligt tävlingsreglerna.
- 6.9.3 Tidtagaren ska ställa och starta klockan på en minut eller två minuter vid starten av varje försök. Tiden ska startas när speakern har ropat upp försöket, eller när stängen är färdigklovad, vilket som sker sist.
- 6.9.4 Tidtagaren ska stoppa klockan så fort skivstången lyfts från lyftflaket.
- 6.9.5 Tidtagaren ska starta klockan igen om stängen inte når knähöjd hos lyftaren.
- 6.9.6 Tidtagaren ska stoppa och starta klockan vid viktändringar där samma lyftare ska lyfta efter klovningen.
- 6.9.7 Efter defileringen av lyftarna startar tidtagaren en tiominuters paus innan första lyft.
- 6.10 **TÄVLINGSSEKRETERAREN (TS)**
- 6.10.1 Tävlingssekreteraren är ansvarig för administration och pappersarbete som behövs för att tävlingen ska fungera. Tävlingssekreteraren ansvarar även för att dela ut nödvändig information.
- 6.10.2 Tävlingssekreteraren är den som noterar kroppsvikter, startvikter mm i invägningsrummet. Digitalt och/eller på papper.
- 6.10.3 Efter invägningen kan tävlingssekreteraren behöva hjälpa till med andra uppgifter. Alla uppgifter görs i nära samarbete med juryn/tävlingsledaren.
- 6.10.4 Tävlingssekreteraren är huvudansvarig för att fördela dokument som kan förekomma vid tävlingar och är behjälplig då dokument saknas. Exempelvis:
- Startlistor.
 - Viktändringskortet till CM-bordet.
 - Ackrediteringar.
 - Rekordblanketter.
 - Nya utskrifter/kopior då något saknas.
 - Tävlingsprotokoll.
- 6.10.5 Tävlingssekreteraren ska se till att 20 kg-regeln följs.
- 6.10.6 Tävlingssekreteraren måste inte vara en domare, men ska känna till reglerna.

6.11 **SPEAKER (SP)**

6.11.1 Speakerns uppgift är att annonsera fakta som behövs för att tävlingen ska fungera på ett bra sätt. Vid varje försök bör speakern minst säga följande:

- Skivstångens vikt till klovarna.
- Namn på nästa lyftare.
- Lyftarens klubbtilhörighet.
- Lyftförsökets nummer.
- Lyftare som står i tur att lyfta.
- Domarnas beslut.

6.11.2 Speakern sköter presentationen av lyftarna och domarna och övriga funktionärer och informerar om hur tävlingen kommer att fortskrida.

6.11.3 Speakern får om det finns tid och tävlingen tillåter det, informera publiken om detaljer som inte rör själva tävlingen.

6.11.4 Speakern leder ceremonier under tävlingen.

6.11.5 Speakern måste inte vara en domare, men ska känna till reglerna.

6.12 **KLOVARE**

6.12.1 Klovarna är de som klovar stången till rätt belastning under ledning av speakern. De ansvarar även för att stången är ren.

6.12.2 Klovarnas har följande uppgifter:

- Klova stången enligt tävlingsbestämmelserna efter vad speakern anger för vikter.
- Kolla stången efter varje försök så att det inte finns blod på den. I så fall ska klovarna meddela tekniske kontrollanten och/eller domarna och ta bort blodet.
- Agera "vägg" om en lyftare skadar sig på flaket och de ska hjälpa en ev. tävlingsläkare om det önskas.
- Rengöra stången och tävlingsflaket under och efter varje grupp.
- Förbereder med prispall inför prisceremonier.
- Plocka av skivorna och sätta tillbaka dem i viktstället efter avslutad grupp.
- Säkerställa att klovarnas utrustning som nämns i reglerna finns lättillgängligt intill flaket.

6.12.3 Klovarna behöver inte vara domare.

6.13 **TILLÄGGSREGLER VID SVENSKA MÄSTERSKAP**

6.13.1 Varje svenskt mästerskap ska obligatoriskt ha följande funktionärer:

- Tävlingsledare eller jury.
- Teknisk kontrollant.
- Tävlingssekreterare.
- Speaker.
- Domare.
- Tidtagare.
- Chief Marshal.
- Chief Marshal assistent.
- Klovare.

6.13.2 Den svenska domarklädseln vid SM-tävlingar består, utöver tidigare nämnda plagg, av:

- Mörkblå kavaj (samma färg/nyans som byxorna/kjolen).
- Domarmärke på kavajen (internationellt eller svenskt märke).

6.13.3 Juryn eller tävlingsledaren beslutar om kavajen kan tas av, exempelvis vid varmt väder. Samtliga domare ska dock vara enhetligt klädda. Kavajen ska tas på under ceremonier och vid defileringar av domarna.

6.13.4 Domarlistan görs av ansvarig, som är utsedd av domar- och tävlingskommittén. Denna är i regel också tävlingsledare eller sitter i juryn.

- 6.13.5 Inför svenska mästerskap hålls ett domarmöte digitalt några dygn före tävlingen. Där går man bland annat igenom domarschemat.

7 REKORD

- 7.1 Ett rekord är ett lyft som överstiger tidigare rekord med minst 1 kg.
- 7.2 STF erkänner svenska rekord för män och kvinnor, i ryck, stöt och sammanlagt i viktclasserna för ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner.
- 7.3 Regler och rutiner för distriktsrekord sköts av respektive distrikt.
- 7.4 Ungdomar kan slå ungdoms-, junior- och seniorrekord.
- 7.5 Juniorer kan slå junior- och seniorrekord.
- 7.6 Seniorer kan slå seniorrekord.
- 7.7 Veteraner kan slå senior- och veteranrekord.
- 7.8 Om två eller flera lyftare når samma resultat och därmed slår det gamla rekordet så gäller det att den som lyft vikten först som blir den nya rekordhållaren.
- 7.9 Rekord är bästa resultat som uppnåtts **av svensk medborgare** vid tävling där STF:s sanktion erhållits. Har rekord satts vid mästerskapstävling ska tävlingen vara utlyst enligt bestämmelserna.
- 7.10 Minst en av de tre tjänstgörande domarna ska tillhöra annan förening än rekordsättaren och ska ha godkänt lyftet.
- 7.11 Tre distriktsdomare eller högre måste döma om ett **svenskt rekord** ska slås.
- 7.12 Vid svenska rekord krävs ingen rekordanmälan. Bäst resultat uppdateras löpande.
- 7.13 Tre förbundsdomare eller högre måste döma om ett **nordiskt rekord** ska slås.
- 7.14 Vid nordiska rekord krävs rekordanmälan till NWF. Nordiska seniorrekord godkänns bara om lyftaren genomgått ett dopingtest alternativt är med i ADAMS.
- Ifylld nordisk rekordanmälan ska av **tävlingsledaren** insändas tillsammans med tävlingsprotokollet senast 24:00 dagen då tävlingen är avslutad.
- 7.15 **Lagrekord**
- 7.16 STF erkänner lagrekord för män och kvinnor, för ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner.
- 7.17 Tre distriktsdomare eller högre måste döma om ett **svenskt lagrekord** ska slås.
- 7.18 Lagmedlemmarna ska vara från samma förening. Lagrekord kan sättas utan andra medtävlare men då ska minst två av domarna vara från annan förening.
- 7.19 Lagrekord baseras på poäng definierade i seriebestämmelserna.

8 CEREMONIER

- 8.1 En ceremoni kan genomföras på olika sätt. Dessa punkter beskriver därför genomförandet i generella drag och ska inte ses som tvingande. Ceremonier ska dock alltid genomsyras av värdighet.
- 8.2 Någon typ av öppningstal och/eller avslutningstal bör förekomma av exempelvis lokal representant från kommunen, representant från arrangörsföreningen eller representant från distriktet/STF.
- 8.3 I samband med ceremonier är det lämpligt att dela ut utmärkelser som inte har med den aktuella tävlingen att göra. Exempelvis från STF, RF eller SOK.
- 8.4 Ev. Priser till tävlingens bäste lyftare eller lag delas förslagsvis ut vid avslutningsceremonin.
- 8.5 Ceremonier kan ramas in med musik. Exempelvis vid in- och utmarsch.

9 ANTIDOPINGREGLER SVERIGE

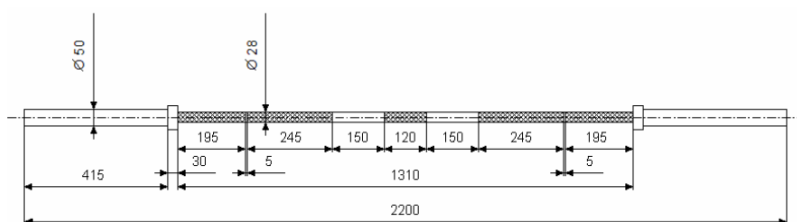
- 9.1 Dopingförseelse som konstateras i individuell idrott vid test på tävling medför diskvalifikation av de resultat som uppnåtts i denna tävling liksom de övriga konsekvenser som följer, inklusive förlust av medalj, poäng och priser. STF följer det antidopingreglemente som beslutats av RF:s stämma och som är baserat på world anti-doping code (WADC), samt IWF anti-dopingpolicy.

[HTTPS://WWW.ANTIDOPING.SE/](https://www.antidoping.se/)

- 9.2 Fälls lyftare för doping i samband med serietävling, ska lagets sammanlagda poäng minskas med den dopades poäng. Förening som lyftaren tillhör ska betala 1/3 prisbasbelopp i böter till STF. Döms fler än en lyftare från samma lag, ska lagets sammanlagda resultat från aktuell tävling strykas och förening som lyftarna tillhör betala 2/3 prisbasbelopp i böter till STF.

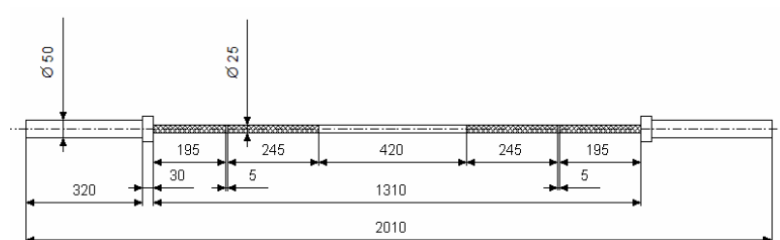
BILAGA TILL 3.4.2.2 - SKIVSTÅNG FÖR HERRAR

- Tillverkad av förkromat stål.
- För att underlätta greppet och positionen av lyftarens händer ska stången vara räfflad.
- Vikten ska vara 20 kg.
- Längden ska vara 2 200 mm.
- Yttre ändarna (hylsorna) där vikterna sätts på ska vara 50 mm i diameter och 415 mm breda.
- Diameter ska vara 28 mm och avståndet mellan de inre flänsarna ska vara 1 310 mm.
- Avståndet mellan flänsarna är indelat i två greppsektioner, som ska vara 445 mm breda vardera. Det ska finnas en remsa på 5 mm som inte är räfflad 195 mm från flänsen.
- Mitt på stången ska vara en räfflad bit som är 120 mm bred.
- Toleransen ska vara från +0,1 % till -0,05 %.
- Rimdiametern ska vara minst 73 mm och som mest 80 mm.
- Hylsorna ska rotera lätt.



BILAGA TILL 3.4.2.2 - SKIVSTÅNG FÖR DAMER

- Tillverkad av förkromat stål.
- För att underlätta greppet och positionen av lyftarens händer ska stången vara räfflad.
- Vikten ska vara 15 kg.
- Längden ska vara 2 010 mm.
- Yttre ändarna (hylsorna) där vikterna sätts på ska vara 50 mm i diameter och 320 mm breda.
- Diametern ska vara 25 mm och avståndet mellan de inre flänsarna ska vara 1 310 mm.
- Avståndet mellan flänsarna är indelat i två greppsektioner, ska vara 445 mm breda vardera. Det ska finnas en remsa på 5 mm som inte är räfflad 195 mm från flänsen.
- Mitt på stången ska det vara en oräfflad bit som är 420 mm bred.
- Toleransen ska vara från +0,1 % till -0,05 %.
- Rimdiametern ska vara minst 63 mm och som mest 75 mm.
- Hylsorna ska rotera lätt.



BILAGA TILL 3.4.2.3 - TÄVLINGSSKIVOR

1. Diameter
 - Diametern på de större skivorna (≥ 10 kg) ska vara: $450 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$.
 - Diametern på de mindre skivorna (<10 kg) ska vara: $\leq 450 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$.
2. Material
 - De större skivorna (≥ 10 kg) ska vara täckta med gummi eller plast och täckta med permanent färg på båda sidorna.
 - De mindre skivorna (<10 kg) kan vara tillverkade av metall eller av annat av IWF godkänt material.
3. Vikttolerans
 - Vikttoleransen på skivor som väger mer än 5 kg ska vara från $+0,1 \%$ till $-0,05 \%$.
 - Vikttoleransen på skivor som väger mindre än 5 kg ska vara från $+10$ gram till -0 gram per del.
4. Märkning
 - Alla skivor ska vara tydligt märkta med vikten i kg.
5. Storlek på skivorna:

Vikt	Tjocklek	Diameter
25 kg	max 67 mm	450 mm
20 kg	max 54 mm	450 mm
15 kg	max 43 mm	450 mm
10 kg	max 35 mm	450 mm
5 kg	max 26,5 mm	230 mm – 260 mm
2,5 kg	max 23 mm	190 mm – 220 mm
2 kg	max 22 mm	155 mm – 193 mm
1,5 kg	max 20 mm	139 mm – 175 mm
1 kg		
0,5 kg		

BILAGA TILL 3.4.2.4 – KLOVAR

- Klovarna ska vara tillverkade av förkromat stål.
- De ska kunna greppa om en diameter på 50 mm.
- Kloven kan vara designad antingen för att småskivorna, 2 kg och mindre, ska klovas utanför kloven eller innanför kloven.
- Vikttoleransen på kloven ska vara från +10 gram till -0 gram.

BILAGA TILL 3.4.2.2 - 3.4.2.4 - VIKTSPECIFIKATIONER

Vikt	Tävling	
	Min. kg	Max. kg
Stång, kg		
20	19,9900	20,0200
15	14,9925	15,015
Skivor, kg		
25,0	24,9875	25,0250
20,0	19,9900	20,0200
15,0	14,9925	15,0150
10,0	9,9950	10,0100
5,0	5,0000	5,0100
2,5	2,5000	2,5100
2,0	2,0000	2,0100
1,5	1,5000	1,5100
1,0	1,0000	1,0100
0,5	0,5000	0,5100
Klovar, kg		
2,5	2,5000	2,5100

-0,05 %/+0,1 %

-0 gram/+10 gram

BILAGA TILL 5.6.1 – WORLD CUP-SYSTEMET

Denna bilaga beskriver systemet i sin enklaste form. Justeringar kan göras för att passa specifika tävlingar, exempelvis lagtävlingar, och korta pauser kan läggas in mellan varje omgång vid tävlingar med få lyftare.

Den huvudsakliga skillnaden mellan denna metod och standardmetoden är att med World cup-systemet är vikten inte hela tiden stigande genom tävlingen. Istället gör alla lyftare sitt första ryck, sedan gör alla sitt andra ryck och sedan gör alla sitt tredje ryck. Alla lyften i varje omgång utförs i samma ordning. Inga "tvåminuterslyft" förekommer.

Lyftordningen i ryck bestäms av lyftarnas startvikter som angivits vid invägningen. Lyftaren som angivit lägst vikt inleder klassen/gruppen och den som angivit tyngst vikt lyfter sist. Denna ordning bibehålls genom hela ryckmomentet, oberoende av viktändringar under tävlingens gång.

Om exempelvis lyftaren som angivit den högsta startvikten väljer att sänka sin vikt efter invägningen så att denne inte längre har högst startvikt kommer lyftaren ändå att lyfta sist i varje omgång. Vikten på stången kommer alltså att höjas och sänkas många gånger genom tävlingen.

Samma system för lyftordningen används i stötmomentet, dock baserat på lyftarnas angivna startvikter i stöt. Lyftordningen i ryck och stöt kan alltså vara olika. Även här bibehålls lyftordningen baserat på de angivna startvikterna vid invägningen, oberoende av viktändringar under tävlingens gång.

Reglerna för tävlingen, utöver lyftordningen, är lika som vid standardmetoden för tävlingar. Därför ska Tävlingsbestämmelserna följas även vid en tävling som genomförs enligt detta system.

BILAGA TILL 5.6.4 OCH 5.8.2 – ORDNINGSFÖLJD, KLASSIFICERING

Ordningsföljden är den följd i vilken lyftarna kallas till sina lyftförsök.

Klassificeringen bestämmer vilken placering lyftaren får i ryck, stöt och sammanlagt. När viktklasser är uppdelade i grupper så startar grupperna i omvänd ordning grupp C först och sedan grupp B och sist grupp A. Om tävlingen hålls på flera lyftflak ska det vara olika viktklasser som tävlar samtidigt. Talet inom parentes i det fiktiva protokollet här intill visar lyftordningen.

B Group																				
Lot	Start No	Name	Snatch			Clean & Jerk			Total	Rank										
			1	2	3	Result	Rank	1			2	3	Result	Rank						
3	1	A	400	4	400	9	100	111	100	7	420	6	120	12	5	220	6			
20	2	B	95	3	400	8	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---			
102	3	C	400	5	100	110	405	115	100	6	420	7	120	110	425	114	120	3	220	5
199	4	D	90	11	100	7	105	114	105	1	445	2	445	4	115	15	115	9	220	3
251	5	E	94	2	101	112	405	116	101	4	110	11	115	3	120	111	120	4	221	2
289	6	F	100	6	404	113	405	117	100	5	120	8	425	113	425	115	120	2	220	4

A Group																				
Lot	Start No	Name	Snatch			Clean & Jerk			Total	Rank										
			1	2	3	Result	Rank	1			2	3	Result	Rank						
1	1	G	94	3	95	6	100	112	100	11	445	3	446	8	120	112	120	8	220	10
4	2	H	400	7	100	110	405	116	100	9	445	4	120	110	125	114	125	1	225	1
133	3	I	90	2	95	5	105	115	105	3	444	2	445	6	115	17	115	10	220	7
198	4	J	85	11	94	4	105	114	105	2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
204	5	K	400	8	100	111	405	117	100	10	110	11	115	5	120	111	120	7	220	9
246	6	L	100	9	403	113	405	118	100	8	120	9	425	113	425	115	120	6	220	8