

**Innehållsförteckning**

<b>1</b>	<b>TÄVLANDE</b>	<b>4</b>
1.1	Deltagare .....	4
1.2	Viktklasser.....	5
<b>2</b>	<b>RYCK OCH STÖT</b>	<b>7</b>
2.1	Allmänt .....	7
2.2	Ryck .....	7
2.3	Stöt .....	7
2.4	Allmänna regler för alla lyft .....	8
2.5	Felaktiga rörelser .....	8
2.6	Ofullständiga rörelser och ställningar .....	9
<b>3</b>	<b>TÄVLINGSHALL, MATERIEL OCH PROTOKOLL</b>	<b>10</b>
3.1	Tävlingsområdet.....	10
3.2	Andra faciliteter .....	12
3.3	Tävlingsutrustning.....	12
3.4	Officiella tävlingsdokument .....	17
<b>4</b>	<b>LYFTARENS UTRUSTNING</b>	<b>20</b>
4.1	Allmänt .....	20
4.2	Lyftarens dräkt .....	20
4.3	Lyftarskor .....	20
4.4	Bälte .....	20
4.5	Lindor, tejp och plåster .....	20
4.6	Handskar och handflatsskydd .....	21
4.7	Övrig utrustning .....	22
4.8	Personliga elektroniska apparater .....	22
4.9	Tillverkarnas namn/logotyp .....	23
<b>5</b>	<b>INTERNATIONELLA TÄVLINGAR</b>	<b>se <a href="http://www.iwf.net">www.iwf.net</a>, 23</b>
<b>6</b>	<b>TÄVLINGAR</b>	<b>24</b>
6.1	Sanktion, utlysning, inbjudan och anmälan .....	24
6.1.5	Representationsbestämmelser i Sverige .....	25
6.2	Startlista .....	26
6.3	Lottning .....	26
6.4	Invägning .....	26
6.5	Defilering .....	26
6.6	Tävlingens genomförande .....	27
6.7	Paus .....	28
6.8	Klassificering av lyftare och lag .....	29
6.9	Prisceremoni .....	30
6.10	STF-arrangemang (svenska regler).....	30
6.10.2	Bestämmelser för samtliga mästerskapstävlingar .....	30
6.10.3	Bestämmelser för SM .....	30
6.10.4	Bestämmelser för DM .....	31
6.10.5	Formulär vid svenska tävlingar.....	32
6.11	Protester .....	32

<b>7</b>	<b>TÄVLINGSFUNKTIONÄRER</b>	<b>33</b>
7.1	Definition .....	33
7.2	Generella bestämmelser.....	33
7.2.3	Domarklädsel .....	34
7.3	Domaruppgradering .....	35
7.4	Domare vid VM och OS .....	35
7.5	Jury .....	36
7.6	Tävlingsledaren .....	38
7.7	Domarna .....	38
7.8	Teknisk kontrollant .....	39
7.9	Chief Marshal (CM), .....	40
7.10	Tidtagare .....	40
7.11	Tävlingssekreterare .....	41
7.12	Speaker .....	41
7.13	Tävlingsläkare .....	42
<b>8</b>	<b>REKORD</b>	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>CEREMONIER</b>	<b>45</b>
	INTERNATIONELLA BESTÄMMELSER	
9.1	Öppningsceremoni .....	45
9.2	Avslutningsceremoni .....	45
	SVENSKA BESTÄMMELSER	
9.3	Öppningsceremoni .....	45
9.4	Avslutningsceremoni .....	45
<b>10</b>	<b>ÖVRIGA FÖRESKRIFTER</b>	<b>46</b>
10.3	Proteser .....	46
<b>11</b>	<b>ANTIDOPINGREGLER</b>	<b>46</b>
<b>BILAGOR</b>		<b>47</b>
1.2	Viktclasser .....	47
3.1.1	Tävlingspodium .....	48
3.3.2	Tävlingsflak .....	48
3.3.3	Skivstång med vikter .....	49
3.3.4	Vågen .....	54
3.3.5	Nummerlappar .....	54
3.3.6.1	Domarsystemet .....	55
3.3.6.12	Jurykontrollenhet .....	55
3.3.6.14	Tävlingsklocka.....	55
3.3.7	Videogranskning .....	56
6.4	Invägningen .....	57
6.5	Defileringen .....	59
6.6.5	20-kilosregeln .....	60
6.6.6 och 6.8.	Ordningföljd och klassificering .....	60
6.9	Prisceremoni.....	62
7.3	Internationella domare .....	63
7.5	Jury .....	65
7.9	Chief Marshal (CM) .....	65
7	Ytterligare funktionärer.....	66
9	Ceremonier .....	67

## **LÄSANVISNING**

Kapitelindelningen i STF:s tävlingsbestämmelser är den samma som i IWF:s tävlingsbestämmelser.

Avsnitt markerade med IWF gäller endast internationella tävlingar sanktionerade av IWF.

Regler/förtydligande som gjorts vid denna revidering av STF:s tävlingsbestämmelser är markerade i *kursivt* för att underlätta för läsaren.

# 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 de viktklasser som fastställts enligt reglerna. För de olika serietävlingarna U-14, U, J, S och veteraner gäller särskilda tävlingsbestämmelser.

1.1.2 Det finns fyra åldersgrupper:

**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.

I Sverige även **U-14:** Upp till och med året lyftaren fyller 14 år.

Det finns ingen övre gräns för seniorernas ålder.

Ungdomar får delta i tävlingar som är avsedda för juniorer. Ungdomar och juniorer får delta i tävlingar som är avsedda för seniorer.

*Lägsta ålder för att delta på Svenska mästerskap för seniorer är 13 år. Internationellt är det 13 år som är undre gräns på ungdomstävlingar och 15 år som är undre gräns på junior- och seniortävlingar.*

**1.2 VIKTKLASSER (se Bilaga 1.2)**

Alla tävlingar enligt STF:s regler måste genomföras i dessa viktklasser:  
(För serieverksamhet gäller särskilda bestämmelser).

**1.2.1 Det finns tio klasser för män, seniorer och juniorer:**

55 kg  
61 kg  
67 kg  
73 kg  
81 kg  
89 kg  
96 kg  
102 kg  
109 kg  
+109 kg

**1.2.2 Det finns tio klasser för damer, seniorer och juniorer:**

45 kg  
49 kg  
55 kg  
59 kg  
64 kg  
71 kg  
76 kg  
81 kg  
87 kg  
+87 kg

**1.2.3 Det finns tio klasser för pojkar, ungdomar:**

49 kg  
55 kg  
61 kg  
67 kg  
73 kg  
81 kg  
89 kg  
96 kg  
102 kg  
+102 kg

**1.2.4 Det finns tio klasser för flickor, ungdomar:**

40 kg  
45 kg  
49 kg  
55 kg  
59 kg  
64 kg  
71 kg  
76 kg  
81 kg  
+81 kg

1.2.5 Vid olympiska spel finns följande viktklasser:  
män:

61 kg  
73 kg  
89 kg  
102 kg  
+102 kg

kvinnor:

49 kg  
59 kg  
71 kg  
81 kg  
+81 kg

1.2.6 Viktklasser vid ungdoms OS

pojkar:

55 kg  
61 kg  
67 kg  
73 kg  
81 kg  
+81 kg

flickor:

45 kg  
49 kg  
55 kg  
59 kg  
64 kg  
+64 kg

1.2.7 Vid IWF-tävlingar får varje land maximalt anmäla tjugo män och tjugo kvinnor i sitt lag, men bara tio män och tio kvinnor får tävla. Lagets tävlanden ska fördelas mellan viktklasserna så att det högst blir två tävlande från varje land per viktclass.

Undantag:

- OS.
- Ungdoms-OS.
- Multisportspel förutom OS.

1.2.8 En lyftare får bara tävla i en viktclass per tävling.

## 2 RYCK OCH STÖT

### 2.1 ALLMÄNT

Alla tävlingar enligt IWF:s bestämmelser ska, i ordningsföljd, omfatta:

a) Ryck.

b) Stöt.

Alla lyft ska utföras med båda armarna. Maximalt tre försök är tillåtet i varje 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 huvuddomaren (de tre domarna vid elektroniskt system) ger signal för nedtagning.

### 2.3 STÖT

#### 2.3.1 Första delen, frivändning

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, överstöt

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 återföras till samma linje parallellt med stången. Lyftaren ska hålla stången i orörlig slutställning med armar och ben sträckta och stå absolut stilla tills huvuddomaren (de tre domarna vid elektroniskt system) ger signal för nedtagning.

**VIKTIG ANMÄRKNING:**

Före överstöten får lyftaren lägga stängen tillrätta. Det får inte i något fall innebära att lyftaren tillåts göra ett extra stötförsök men tillåter lyftaren att:

- a) Flytta tummarna eller låsa upp låsgrepp om han använt sådant.
- b) Sänka stängen till axlarna om den placerats så högt att den hindrar andningen eller orsakar smärta.
- c) Ändra greppbredden.

Dessa tillrättaläggningar av stängen 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 stängen *passerat knähöjd*.
- 2.4.3 Efter domarens (de tre domarna vid elektroniskt system) nedtagningssignal måste lyftaren sänka stängen framför sig och inte, varken avsiktligt eller oavsiktligt, släppa den. Lyftaren får släppa sitt grepp om stängen 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 RÖRELSER****2.5.1 FELAKTIGA RÖRELSER UNDER ALLA LYFT**

- 2.5.1.1 Drag från hängande. Stängen 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, efter domarens (de tre domarna vid elektroniskt system) nedtagningssignal.
- 2.5.1.8 Misslyckas med att återföra hela stången på lyftflaket, d.v.s. hela stången måste först vidröra lyftflaket.
- 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. Om det upprepas ändras lyftet 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 RÖRELSER 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

Själva tävlingsområdet omfattas av:

- Lyftflaket och podiet.
- Tävlingssekretariat.
- Uppvärmningsområdet.

##### 3.1.1 TÄVLINGSOMRÅDET

3.1.1.1 Lyften i en tävling ska utföras på ett lyftflak.

3.1.1.2 Området runt lyftflaket måste vara fritt från föremål minst en meter från flaket. Detta område ska vara plant och där får inte finnas något hinder eller vikter.

3.1.1.3 Om lyftflaket står på ett podium måste det följa specifikationerna i bilaga 3.1.1.

3.1.1.4 Magnesia och harts ska finnas nära lyftflaket, på den sida som lyftaren kommer in.

3.1.1.5 Skivstångsdesinficeringsmedel (sprit), handskar, stålborstar, städmaterial och verktyg ska finnas intill podiet för klovorna.

3.1.1.6 En bår ska finnas nära podiet/lyftflaket (IWF).

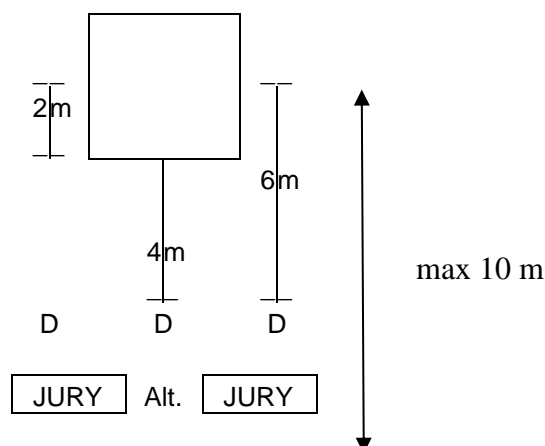
3.1.1.7 Ett område ska markeras där coacherna får stå under lyften. Coacherna får inte stå på podiet.

3.1.1.8 Tävlingar kan hållas på flera tävlingsflak samtidigt. Dock inte samma viktklasser.

##### 3.1.2 DOMARNAS PLACERING OCH TÄVLINGSSEKRETARIATET

3.1.2.1 *IWF och SM-seniorer:* Jurybordet: Juryr är placerad så att de har fri sikt över tävlingsflaket och podiet. Jury- bordet får vara max tio meter 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 upphöjning så de kan se.

3.1.2.2 Överdomaren ska sitta minst fyra meter (mätt från lyftplanets främre kant till bakre kanten av domarbordet). De tre domarna ska sitta enligt figuren nedan. De två sidodomarna sitter på samma linje som huvuddomaren. Tre till fyra meter emellan. Reservdomare ska ha en egen placering.



- 3.1.2.3 Tävlingsläkarens bord: Ett bord och en stol ska finnas till tävlingsläkaren nära där lyftaren går in på podiet/flaket. Tävlingsläkaren ska även ha ett bord och en stol i uppvärmningsområdet (IWF).
- 3.1.2.4 Tävlingssekretariatet: Bord och stolar ska finnas i tillräcklig omfattning till sekretariatet. De ska vara placerade på samma sida som lyftaren går in på podiet/flaket.
- 3.1.2.5 Klovarna: Klovarna ska ha stolar på andra sidan om podiet/flaket i förhållande till där lyftaren går in.
- 3.1.2.6 IWF-officials bord: Vid OS och VM ska det finnas ett bord för tre till fem personer, symmetriskt placerat, jämfört med jurybordet (IWF).

### **3.1.3 UPPVÄRMNINGSSOMRÅDET**

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

I uppvärmningsområdet ska det finnas:

- Ett tillräckligt antal numrerade lyftflak (numreringen startar på 1).
- Stänger, vikter, magnesia, harts med mera i relation till antalet lyftare i gruppen.
- Högtalare som är kopplade till speakerns ljudsystem.
- En resultattavla som visar hur tävlingen utvecklar sig i realtid.
- En försökstavla.
- Visning av tävlingsklockan.
- Video som visar vad som händer på podiet/flaket.
- Bord till Chief Marshals och tävlingsläkare. (IWF).
- Vatten och förfriskningar.
- Is till skador.
- Andra bord som behövs.
- Omklädningsrum, toalett och dusch.

## 3.2 ANDRA FACILITETER

3.2.1 Vid tävlingar ska följande lokaler/områden finnas i tävlingshallen:  
(En del behövs endast till internationella tävlingar, IWF).

- Antidopingkontrollrum. (*gäller på samtliga SM*)
- Omklädningsrum med duschar.
- Viloområde för lyftarna (IWF).
- Tävlingsledningsrum (IWF).
- Sjukvårdsrum (IWF).
- IWF-mötesrum (IWF).
- IWF-kontor (IWF).
- Presscenter (IWF).
- Bastu.
- Domarrum (IWF).
- Träningshall (kan finnas på ett annat ställe) (IWF).
- VIP-rum (IWF).
- Invägningsrum och kontrollvägningsrum.

## 3.3 TÄVLINGSUTRUSTNING

3.3.1 **ALLMÄNNA BESTÄMMELSER FÖR OS OCH VM**  
(Se IWF:s regler för internationella tävlingar).

3.3.2 **LYFTFLAKET** (se Bilaga 3.3.2)

3.3.2.1 Det finns två typer av lyftflak som får användas enligt IWF: Tävlingsflak och tränings/uppvärmningsflak. Båda typerna ska vara enligt specifikation från IWF.

3.3.2.2 Tävlingsflak:

- Kvadratisk.
- Vara 4 meter på var sida.
- Vara 10 centimeter högt.

3.3.2.3 Tränings/uppvärmningsflak:

- 3 meter breda.
- 2,5 till 3 meter långa.

### 3.3.3 SKIVSTÅNG (se Bilaga 3.3.3)

3.3.3.1 Skivstången ska ha följande delar:

- Stången.
- Skivorna.
- Klovarna.

3.3.3.2 Stången:

Både herrarnas och damernas stänger måste följa följande specifikationer:

3.3.3.3 Herrstången väger 20 kg.

3.3.3.4 Damstången väger 15 kg.

3.3.3.5 Skivorna:

Två typer av skivor finns enligt IWF: Tävlings- och träningskivor. Skivorna måste uppfylla följande specifikation:

3.3.3.6 Tävlingskivor: (vikt i kilogram och färg):

25 kg	röd
20 kg	blå
15 kg	gul
10 kg	grön
5 kg	vit
2,5 kg	röd
2 kg	blå
1,5 kg	gul
1 kg	grön
0,5 kg	vit

3.3.3.7 Träningskivor

- Tillverkas enligt samma färger och vikter som ovan.
- Kan tillverkas i svart med färgmarkering och märkta med ”Training”.

3.3.3.8 Klovar

För att säkra skivorna på stången måste varje stång vara utrustad med klovar. Klovarna ska vara enligt följande specifikationer:

- Två klovar per stång.
- Vikt: 2,5 kg vardera.

3.3.3.9 Tävlingskivor måste användas både på tävlingsflaket och på uppvärmningen (IWF). *På samtliga SM ska tävlingskivor användas på tävlingsflaket, på uppvärmningen får träningskivor användas.*

3.3.3.10 Träningskivor får användas i träningshallen. (IWF).

3.3.3.11 Skivorna sätts på stängen och säkras med klovorna. Stängen måste belastas med de tyngsta skivorna innerst och de lättare i fallande viktordning utåt och på så sätt att domarna och juryn kan se vad varje skiva väger.

3.3.3.12 Ett tillräckligt antal skivstångsset ska finnas till varje tävling.

### **3.3.4 VÅGAR (se Bilaga 3.3.4)**

3.3.4.1 Vid VM och OS och en del andra IWF-tävlingar behövs det flera identiska vågar. I Sverige behövs det en kontrollvåg som visar lika som invägningsvågen. *Vågarna ska kontrolleras på plats innan de används, exempelvis med 50 och 75 kg (använd tävlingsskivor).*

### **3.3.5 NUMMERLAPPAR /UPPVÄRMNINGSPASS/PROTESTKORT (IWF) (se Bilaga 3.3.5)**

3.3.5.1 Varje tävlande får en nummerlapp som de har under tävlingen. Nummerlappen är till för att identifiera lyftarna. I varje grupp får de tävlande nummerlappar utifrån deras startnummer.

3.3.5.2 Varje land får uppvärmningspass, till coacher med flera, som gäller för en grupp.

3.3.5.3 Coacher mfl. ska ha sina uppvärmningspass på sig för att visa att de får vara på gruppens uppvärmning.

3.3.5.4 Protestkort ges till lyftarna. Ett kort per lyftare delas ut. De används för att utmana domarnas och juryns beslut.

### **3.3.6 TÄVLINGSDATASYSTEM (se Bilaga 3.3.6)** Det finns specifika regler för datasystemet som används vid tävlingar.

#### **3.3.6.1 DOMARSYSTEMET**

3.3.6.2 Domarsystemet visar hur domarna bedömer lyften.

3.3.6.3 Domarsystemet består av en kontroll till varje av de tre domarna och en kontrollpanel för juryn. En röd och en vit flagga ska också finnas vid varje domarbord.

3.3.6.4 Varje domare måste ge nedtagningssignal genom att trycka på vit knapp för godkänt lyft och röd knapp för icke godkänt lyft, enligt tävlingsreglerna.

3.3.6.5 När minst två domare har tagit samma beslut, ges nedtagningssignal till lyftaren, både med ljud och ljus, för att lyftaren ska ta ner skivstången på lyftflaket igen.

3.3.6.6 Om den ena domaren trycker på den vita knappen och den andra domaren trycker på den röda knappen, medan den tredje domaren inte har tryckt på någon knapp så kommer domarens kontroll att ge ifrån sig en påminnelse signal för att domaren ska avge beslut.

3.3.6.7 Signalen är bara en påminnelse till domaren. Domaren måste vara säker på sitt beslut, godkänt eller icke godkänt lyft. Signalen tvingar inte domaren att ta sitt beslut. När två vita knappar eller två röda knappar har tryckts av två av tre domare och nedtagningssignalen har ljudit så kommer den tredje domaren att få en påminnelse signal

för att avge sitt beslut.

- 3.3.6.8 Tre sekunder efter att alla tre domarna har lämnat sina beslut ska lampsystemet tändas och visa besluten för lyftare, funktionärer och publik. Domarnas signaler ska vara synliga i minst tre sekunder.
- 3.3.6.9 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.
- 3.3.6.10 Om lyftaren inte tar ner stängen efter nedsignalen och lamporna har tänts så ska huvuddomaren säga ner och på så sätt ge lyftaren signal att ta ner stängen.
- 3.3.6.11 Under tävlingen ska juryn 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. Ifall juryns president vill kalla domaren till juryns bord så gör presidenten det genom att trycka på en knapp, vilket gör att domaren ifråga får en signal att gå till juryn.
- 3.3.6.12 JURYKONTROLLSENHETEN**  
Jurymedlemmarna avger beslut för varje lyft med hjälp av utrustningen som finns på jurybordet. Varje jurymedlem har en kontroll som har en röd och en vit knapp.
- 3.3.6.13 KOMMUNIKATIONSSYSTEM**  
Radio eller telefon ska finnas för direktkommunikation mellan juryn, tävlingssekreteriatet och Chief Marshal.
- 3.3.6.14 TÄVLINGSKLOCKA**  
En elektronisk klocka med nedräkning som visar sekunder ska användas. Den ska kunna räkna ner från upp till 15 minuter.
- 3.3.6.15 FÖRSÖKSTAVLA**  
Följande information ska visas på försökstavlan:
- Namn, efternamn med versaler och förnamn med första bokstaven som versal och resten med gemener.
  - IWF/IOC-landskod, klubb.
  - Vikt som ska lyftas.
  - Försöksnummer.
  - Lyftarens startnummer.
  - Domarbeslut, om de inte syns på annat ställe.
  - Tävlingsklockan, om den inte syns på annat ställe.

**3.3.6.16 RESULTATTAVLA**

En väl synlig resultattavla ska finnas i tävlingsområdet och i uppvärmningen. Där ska fortlöpande resultaten för de olika lyftarna visas. I uppvärmningen ska resultaten visas i startnummerordning.

3.3.6.17 Resultattavlan ska visa följande information om varje tävlande under hela gruppen:

- Startnummer.
- Namn, i startordning.
- Ålder på lyftaren.
- Lyftarens kroppsvikt.
- IWF/IOC-landskod, klubb.
- De tre försöken i ryck.
- De tre försöken i stöt.
- Sammanlagda resultatet.
- Placeringen.
- Startordningen.

3.3.6.18 Godkända eller icke godkända lyft måste markeras olika. Antingen ska de icke godkända vara överstruken eller med en annan färg.

**3.3.6.19 REKORDTAVLA**

Rekorden för den klass som lyfter ska visas i tävlingsområdet. Rekordtabeller ska finnas tillgängliga under hela gruppen och de ska uppdateras omedelbart efter att ett nytt rekord har slagits. *I Sverige gäller detta på samtliga SM.*

**3.3.6.20 VIDEOSKÄRMAR**

Videoskärmar som visar tävlingen ska finnas i tävlings- och uppvärmningsområdet. *I Sverige gäller detta på SM-seniorer.*

**3.3.7 VIDEOGRANSKNING (VPT)(IWF)**

3.3.7.1 VPT används för att se på domarnas / juryns beslut ifall de blir utmanade eller om juryn är oense.

3.3.7.2 Vid VM för S, J och U och vid OS och ungdoms OS är det obligatoriskt att använda VPT.



### **3.4 OFFICIELLA TÄVLINGSdokUMENT**

#### **3.4.1 TÄVLINGENS PLANERING (IWF)**

3.4.1.1 Fyra månader innan IWF-tävlingar ska arrangören publicera en plan för tävlingen.

3.4.1.2 Planeringen ska innehålla följande information:

- Exakta datum för tävlingen med detaljerat tävlingsprogram och kringaktiviteter.
- Tävlings- och träningsplats.
- Minimum Entry Totals för varje viktklass, om det används.
- Ekonomisk plan.
- Hotell och transporter.
- Presscenter.
- Anmälningssblanketter för Preliminary Entry och Final Entry.
- Kontaktinformation till organisationskommittén.
- Annan relevant information.

#### **3.4.2 ANMÄLNINGSBLANKETTER (IWF)**

3.4.2.1 Den preliminära anmälningen (Preliminary Entry) ska innehålla:

- Land.
- Lyftarens namn.
- Lyftarens födelsedata.
- Lyftarens viktklass.
- Totalt resultat (Entry total). Används för att dela in lyftarna i tävlingsgrupper med liknande resultat. Se även 6.6.5.
- Övriga lagfunktionärer, namn och funktioner (coach, läkare, etcetera).
- Underskrift och datum.

3.4.2.2 Ett land får maximalt anmäla tjugo kvinnor och tjugo män. (IWF).

3.4.2.3 Den slutgiltiga anmälningen (Final Entry) ska innehålla. (IWF):

- Land.
- Lyftarens namn.
- Lyftarens födelsedata.
- Lyftarens viktklass.
- Totalt resultat (Entry total). Används för att dela in lyftarna i tävlingsgrupper med liknande resultat. Se även 6.6.5.
- Övriga lagfunktionärens namn och funktioner (coach, läkare, etcetera).
- Underskrift och datum.

Ett land får maximalt anmäla tolv kvinnor och tolv män. Vilket innebär ett fullt lag bestående av tio kvinnor och tio män samt två reserver per kön. Det måste framgå vilka lyftare som är reserver på den slutgiltiga anmälan (Final Entry). Bara lyftare som finns med i Preliminary Entry Form kan vara med i Final Entry Form.

### 3.4.3 BEKRÄFTELSE (IWF)

#### 3.4.3.1 Bekräftelsen (Verification) ska innehålla:

- Land.
- Lyftarens namn.
- Lyftarens födelsedata.
- Lyftarens viktklass.
- Totalt resultat (Entry Total).
- Underskrift och datum.

#### 3.4.3.2 På bekräftelsen får bara tio kvinnor och tio män (fulla lag) vara kvar. Det får vara max två lyftare per viktklass om inte ungdoms- och juniortävlingar hålls samtidigt.

### 3.4.4 STARTLISTA-DOKUMENTPAKET (IWF, SM, DM OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP)

#### 3.4.4.1 Startlistan-dokumentpaketet ska innehålla:

- Tidsplan över tävlingen, datum och klockslag för de olika grupperna och vilka uppdrag de olika funktionärerna har fått.
- Vilka domare/funktionärer som tjänstgör i olika grupper.
- Lottnummer, namn, födelsedata, IWF/IOC-landskod/klubb och anmält totalt resultat (*endast IWF och SM-seniorer*).

### 3.4.5 INVÄGNINGSLISTAN(IWF, SM, DM OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP)

#### 3.4.5.1 *En utskriften invägninglista ska finnas för varje grupp. Innan utskrift av invägningsskarta ska det säkerställas att de tävlande har giltig tävlingslicens.*

Invägningsskarta ska innehålla följande data för alla lyftare:

- Lottnummer.
- Namn.
- Födelsedata.
- IWF/IOC-landskod/klubb.
- Anmält totalt resultat (*IWF och SM-seniorer*).
- Kroppsvikt.
- Anmälda startvikter i ryck och stöt.
- Underskrifter av de tävlingsfunktionärer som haft invägningen.

### 3.4.6 VIKTÄNDRINGSKORT (IWF, SM OCH LANDSDELSMÄSTERSKAP)

#### 3.4.6.1 Viktändringskort ska fyllas i för varje tävlande. Viktändringskortet används för att fylla i vikten på varje försök under tävlingen, med de ändringar som är tillåtna.

Coachen/lyftaren måste signera varje viktändring. *Första vikt för ryck och stöt fylls i och signeras av coach eller lyftaren i samband med invägningen.*

Viktändringskortet ska innehålla följande data för alla lyftare:

- Namn.
- Födelsedata.
- IWF/IOC-landskod/klubb.
- Kroppsvikt.
- Viktklass.
- Grupp.

- Anmält totalt resultat (IWF, SM-seniorer).
- Startnummer, erhålls efter att invägningen är klar.

### 3.4.7 TÄVLINGSPROTOKOLL

- 3.4.7.1 Tävlingsprotokollet, antingen handskrivet eller via datorutskrift, är det officiella dokumentet som verifierar resultatet av varje tävling. *Digitala protokoll är att föredra för att undvika missförstånd pga. svårtydd handstil.* Det ska innehålla följande data om varje lyftare:
- Startnummer.
  - Lottnummer.
  - Namn.
  - Födelsedata.
  - IWF/IOC-landskod/klubb.
  - Kroppsvikt.
  - Alla försök.
  - Resultat.
  - Slagna rekord.
  - Underskrifter av juryns president eller tävlingssekreteraren.
- 3.4.7.2 Godkända eller icke godkända lyft måste markeras olika. Antingen ska de icke godkända vara överstrukna eller med en annan färg.

### 3.4.8 TÄVLINGSRESULTAT (FINAL RESULT) (IWF)

- 3.4.8.1 Resultatlistan ska distribueras antingen i pappersformat eller i digitalt format till de olika ländernas delegationer och andra intressenter vid slutet av veckan. Den ska innehålla:
- Tidsschema.
  - Lagklassificering, med lagranking, IWF/IOC-landskoder, klassifikationspoäng och antal lyftare.
  - Resultat i ryck, stöt och totalt inom varje viktklass, med ranking, namn, födelsedata, IWF/IOC-landskoder, kroppsvikter, försök (med godkända och icke godkända lyft olika markerade) och resultat.
  - Nya rekord, med viktklasser, namn, födelsedata IWF/IOC-landskoder och rekordvikterna.
  - Tävlingsprotokoll.

## **4 LYFTARENS UTRUSTNING**

### **4.1 ALLMÄNT**

4.1.1 Lyftaren ska använda tyngdlyftningsdräkt och sportskor.

4.1.2 Lyftaren kan använda följande utrustning men måste följa reglerna:

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

### **4.2 LYFTARENS DRÄKT**

4.2.1 Lyftaren ska bara använda en tyngdlyftningsdräkt enligt följande:

Dräkten:

- 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 Tävlingsdräkten får ha tryck med:

- Namn.
- Smeknamn.
- Klubbnamn.
- Landsnamn.
- Nationseblem.

### **4.3 LYFTARSKOR**

4.3.1 Lyftarna måste ha sportskor (lyftarskor) för att skydda fötterna.

### **4.4 BÄLTE**

4.4.1 Ett tyngdlyftningsbälte får bäras. Om det används, ska det vara utanpå dräkten.

4.4.2 Bältets bredd får vara max tolv centimeter på det bredaste stället.

### **4.5 LINDOR, PLÅSTER OCH TEJP**

4.5.1 Lindor ska vara utan klister. Lindorna kan vara av olika material. Mest vanligt är gasbinda, elastisk linda, neopren/gummi eller läder.

- 4.5.1.1 Lindornas längd är obegränsad.
- 4.5.1.2 Ett stycke elastiskt knäskydd av neopren eller liknande, som tillåter fri rörelse, får bäras på knäna. Detta knäskydd får inte vara förstärkt på något sätt.
- 4.5.1.3 Det är tillåtet med tejp eller lindor både på händernas inner- och yttersidor. Lindor får fästas kring handleden.
- 4.5.1.4 Lindor får inte fästas kring skivstången.
- 4.5.1.5 Lindor runt överkroppen måste vara under dräkten.
- 4.5.1.6 Inga lindor eller ersättningskydd är tillåtna inom ett tio centimeters område från armbågarna fördelat på en sträcka fem centimeter ovanför respektive nedanför armbågens spets.
- 4.5.2 **Plåster** används för att täcka små sår.
  - 4.5.2.1 Plåster får användas för att täcka små sår på kroppen, dock ej på armbågarna.
  - 4.5.2.2 Plåster får användas på fingrarna, men plåstret får inte gå längre ut än fingertopparna.
  - 4.5.2.3 Plåster får inte fästas på skivstången.
- 4.5.3 **Tejp** kallas även atletisk tejp, medicinsk tejp eller sporttejp. Tejp kan också vara elastisk terapeutisk tejp (kinesio tejp).
  - 4.5.3.1 Tejp som används på fingrarna får inte gå längre ut än fingertopparna.
  - 4.5.3.2 Tejp som används på handens in- och/eller utsida får fästas vid handleden.
  - 4.5.3.3 Tejp eller annat substitut får inte fästas vid skivstången.
  - 4.5.3.4 Ingen tejp eller annat substitut är tillåtet inom ett tio centimeters område ifrån armbågarna fördelat på en sträcka fem centimeter ovanför respektive nedanför armbågens spets.
  - 4.5.3.5 Tejp får användas under klädseln samt under andra lindor dock ej inom ett tio centimeters område ifrån armbågarna fördelat på en sträcka fem centimeter ovanför respektive nedanför armbågens spets.
- 4.6 **HANDSKAR, HANDFLATSSKYDD**
  - 4.6.1 För att skydda handflatorna kan speciella fingerlösa handskar, typ handskydd för gymnaster eller cykelhandskar, användas.
  - 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/handflatsskyddet.

## 4.7 ÖVRIG UTRUSTNING

4.7.1 Endast en unitard (kroppsstrumpa) får bäras under trikån. Unitarden ska uppfylla följande:

- Ska bestå av en del eller två delar.
- Ska vara tättsittande.
- Ska vara utan krage.
- Får lov att täcka armbågar och/eller knän.
- Ska vara enfärgad.
- Får inte ha någon design eller mönster. Dock kan sömmen vara av annan färg.

4.7.2 Endast en t-shirt får bäras under trikån. Tröjan ska uppfölja följande:

- Ska vara utan krage.
- Ärmarna får inte täcka armbågarna.
- Kan ha vilken färg som helst.

4.7.3 Endast ett par shorts får bäras under dräkten och de får inte vara längre än dräkten. De ska uppfölja följande:

- Ska vara åtsittande.
- Får inte täcka knäna.
- Kan ha vilken färg som helst.

4.7.4 T-shirt och byxor får inte användas istället för hel dräkt.

4.7.5 Hår och huvudbonader räknas som en del av huvudet.

4.7.6 Vid tävlingar ska den tävlande använda sitt lands (klubbs) dräkt. Prisceremonin är en del av tävlingen.

### **Svenska regler:**

4.7.7 Tröjan och dräkten 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 bildtext eller icke godkänd reklam.

4.7.9 Det är förbjudet att vid nationell tävling använda landslagsdräkt.

4.7.10 Reklam får bäras på tävlingsklädsel under förutsättning att STF har lämnat sitt godkännande. För sådant reklaminslag uttas avgift av STF. STF:s godkännandeintyg ska visas upp vid invägning.

## 4.8 PERSONLIGA ELEKTRONISKA APPARATER

4.7.1 Personliga elektroniska apparater (mobiler och *hörlurar* etcetera) är förbjudet att ta med sig upp på lyftflaket/podiet. Medicinsk utrustning till exempel hörapparat är undantagna. Personliga elektroniska apparater får användas i uppvärmningsområdet. De medtages på eget ansvar.

## **4.9 TILLVERKARENS NAMN/LOGGOR**

- 4.9.1 På varje del av utrustningen får det vara högst 500 cm<sup>2</sup> som är täckt av sponsors namn eller logo, eller av tillverkarens namn eller logo. Tillverkarens designmönster räknas inte in i de 500 cm<sup>2</sup>.
- 4.9.2 Vid OS och Ungdoms-OS är det IOC-regler för klädseln som gäller.

## **5 INTERNATIONELLA TÄVLINGAR**

Bestämmelser för internationella tävlingar finner du på IWF:s hemsida.

## **6 TÄVLINGAR**

*Gäller alla svenska tävlingar där inget annat anges.*

### **6.1 SANKTION, UTLYSNING, INBJUDAN OCH ANMÄLAN**

#### **6.1.1 SANKTION**

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

6.1.1.2 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.

6.1.1.3 Då mästerskap arrangeras på av STF fastställd tid behöver ingen särskild sanktion sökas. Om mästerskap hålls på annan tid ska sanktion sökas för ändring av tidpunkt.

#### **6.1.2 UTLYSNINGAR**

6.1.2.1 Svenska mästerskap och distriktsmästerskap samt *landsdelsmästerskap* ska utlysas på förbundets hemsida.

6.1.2.2 Utlysning ska finnas på hemsidan senast *sju (7) dagar* före tävlingsdagen.

#### **6.1.3 INBJUDAN**

6.1.3.1 Inbjudan till tävling görs av STF, SDF, förening eller av för viss tävling tillsatt organisationskommitté och ska innefatta:

- Tävlingens art.
- Dag, tid och plats för tävlingen.
- Tid för invägning.
- Anmälningstidens utgång.
- Anmälningssavgiftens storlek.
- Uppgift om att tävlingen genomförs enligt STF:s tävlingsbestämmelser.
- *Uppgift om regler för eventuell anmälan efter anmälningstidens utgång.*

#### **6.1.4 ANMÄLAN**

6.1.4.1 Anmälningar till tävling ska göras skriftligen (antingen via e-post eller med brev) av respektive förening. *Observera att enskild lyftare får ej anmäla sig själv, anmälan ska ALLTID ske av lyftarens förening.*

Anmälan ska innehålla de tävlandes:

- Fullständigt namn.
- Födelsedata (= licensnummer) .
- Viktklasser.

6.1.4.2 *Förutsättningar för efteranmälan ska framgå i inbjudan, (normalt godkänns efteranmälan mot förhöjd startavgift med 50 %). Vid SM och landsdelsmästerskap*



avgör STF detta, vid DM avgör respektive SDF.

- 6.1.4.3 Samtidigt med anmälan av deltagare ska anmälningsavgiften inbetalas till arrangören *dvs. anmälningsavgift ska inbetalas av föreningen till arrangörens bankgiro/plusgiro senast sista anmälningsdagen*. Anmälningsavgiften kan inte återfås, även om giltigt förfall skulle föreligga för deltagarens uteblivande. Deltagarens förening garanterar att anmälningsavgiften inbetalas.
- 6.1.4.4 Om tävling framflyttas från bestämd dag, ska även anmälningstidens utgång framflyttas lika lång tid. I händelse anmäld deltagare inte kan delta i tävlingen den framflyttade dagen, erhålls, vid anfordran, anmälningsavgiften åter.
- 6.1.5 REPRESENTATIONSBESTÄMMELSER FÖR LYFTARE OCH DOMARE I SVERIGE**
- 6.1.5.1 Lyftare ska ha tävlingslicens, utfärdad av STF. Tävlingslicensen ska förnyas varje verksamhetsår. Lyftare kan nekas licens om obetalda skulder finns till förbundet eller om det ej finns avbetalningsavtal som godkänts av båda parter.
- 6.1.5.2 *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. 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 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 omregistrering i december så kan man först göra det i nästkommande december.*
- 6.1.5.3 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.
- 6.1.5.4 Omregistreringen är avgiftsbelagd. Ingen omregistreringsavgift tas dock ut för fria lyftare.
- 6.1.5.5 Under övergångstiden äger lyftaren rätt att tävla för sin gamla förening.
- 6.1.5.6 Efter det 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.
- 6.1.5.7 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.
- 6.1.5.8 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.

- 6.1.5.9 Utländska medborgare som är stadigvarande bosatt i Sverige och ej samtidigt representerar utländsk förening, äger rätt att starta på alla mästerskapstävlingar i Sverige. Se 8 kap 2 § STF:s stadgar.  
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 8 kap 2 § STF:s stadgar.
- 6.1.5.10 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.

## **6.2 STARTLISTA**

- 6.2.1 Efter anmälningstidens slut fastställs lista på anmälda lyftare i de olika viktklasserna.

## **6.3 LOTTNING**

- 6.3.1 Lottning sker i samband med invägningen. Ansvarig är tävlingsarrangören. Alternativt kan lottning genomföras av tävlingsarrangör före invägning.
- 6.3.2 Lottnumret bestämmer i vilken ordning lyftarna vägs in samt i vilken ordning lyftarna lyfter. Det kan även bestämma indelning i grupper.

## **6.4 INVÄGNING (se Bilaga 6.4)**

- 6.4.1 Vid alla SM-tävlingar ska invägningen påbörjas två timmar före tävlingen och pågå i en timme.
- 6.4.1.1 Vid övriga nationella tävlingar kan invägningen påbörjas *minst* en timme och femton minuter före tävlingens början och *pågå maximalt en timme eller kortare tid, dvs. tills alla anmälda lyftare är invägda.*

## **6.5 DEFILERING (se Bilaga 6.5)**

- 6.5.1 Tiden för tävlingsstart är defileringen av de tävlande. Efter att de tävlande har defilerat sätts klockan på tio minuters paus. Under pausen presenteras domarna och övriga funktionärer.
- 6.5.2 De tävlande presenteras i lottordning.
- 6.5.3 Sedan presenteras:
- Domarna.
  - Tekniska kontrollanterna.
  - Tävlingsläkaren (IWF).
  - Chief Marshals.
  - Jurymedlemmar.

De ovanstående presenteras tillsammans på podiet, med undantag för jurymedlemmarna, som presenteras vid jurybordet innan tävlingsstart. Efter presentationen

går domarna till juryn och överlämnar sina domarkort till juryns president. Om jury inte finns lämnas domarböckerna till tävlingssekretariatet.

## 6.6 TÄVLINGENS GENOMFÖRANDE

- 6.6.1 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-cupsystemet i serien och på landskamper gäller andra bestämmelser.

- 6.6.2 Stångens vikt måste vara jämnt delbar med 1 kg.
- 6.6.3 Den automatiska höjningen mellan två lyft är 1 kg. Om lyftaren misslyckas med ett försök får denne automatiskt samma vikt igen till nästa försök.
- 6.6.4 Den minsta vikt som kan lyftas på IWF-tävlingar är:
- För herrar 26 kg.
  - För damer 21 kg.
- Se även avsnitt 6.10.3.2.*

- 6.6.5 20-kilosregeln (IWF och SM-seniorer) (se Bilaga 6.6.6)**  
Internationellt gäller att den sammanlagda vikten på startvikterna i ryck och stöt inte får vara lägre än 20 kg under den annonserade startvikten (Entry Total). Juryn utesluter tävlande som inte följer denna regel. Denna regel kallas allmänt för "20-kilosregeln" (IWF).

- 6.6.6 ORDNINGSFÖLJD (se Bilaga 6.6.6)**  
Ordningföljden för att kalla lyftarna att göra sina försök bestäms av fyra faktorer med följande prioritet:
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.
  4. Startnummer efter lottordning. Lägst nummer först. Se bilaga 6.4.  
Se även Bilaga 6.4 Invägning.

- 6.6.7 Lyftaren har en minut på sig att påbörja lyftet efter att han eller hon har kallats.

Om en lyftare ska göra två försök i följd får lyftaren två minuter på sig att påbörja nästföljande försök. För undantag, se 6.6.8.

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.

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.

- 6.6.8 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).
- 6.6.9 Vikten som annonseras av speakern ska omedelbart visas på en väl synlig tavla, tillsammans med lyftarens namn och försökets nummer. (IWF och SM-tävlingar).
- 6.6.10 Lyftaren, eller lyftarens coach, kan sänka vikten (meddela Chief Marshal) de valt om inte lyftaren är uppropad på en vikt och klockan *inte* har startat. Om en lyftare vill höja den vikt lyftaren ursprungligen valt, ska lyftaren, eller lyftarens coach, meddela begärd vikt till Chief Marshal innan slutlig kallelse. Ändring av startvikter efter invägning räknas in i antalet viktändringar.
- 6.6.11 Som slutlig kallelse gäller signalen som ljuder när det är 30 sekunder kvar av tiden för lyftet.
- 6.6.12 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 den automatiska ökningen. Om det är samma lyftare igen (tvåminuters lyft) 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. Annars får lyftaren den automatiska höjningen. Se även 7.10
- 6.6.13 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 genomförs 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.
- 6.6.14 Lyftare eller deras coacher ska markera ifall de vill avstå lyft på startkortet. 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.
- 6.6.15 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.
- 6.6.16 Endast tre coacher/lagledare får stå vid sidan av podiet, när deras lyftare lyfter.

## **6.7 PAUS**

- 6.7.1 Mellan ryck och stöt är det tio minuters paus för att lyftarna ska hinna värma upp till stöten.
- 6.7.2 Juryn (tävlingsledaren) kan förlänga eller korta pausen. I så fall ska detta meddelas av speakern.

## **6.8 KLASSIFICERING AV LYFTARE OCH LAG (se Bilaga 6.8)**

### **6.8.1 KLASSIFICERING AV LYFTARE**

Mästare koras i ryck, stöt och sammanlagt. Ettan får guld, tvåan silver och trean brons.

6.8.2 För att fastställa resultatlistan i ryck och stöt ska följande tas i beaktning:

1. Högst lyft vikt. Om lyftarna lyft lika mycket, så...
2. ...Bästa resultatets försöksnummer. Lyftaren som når högst resultat först enligt ordningsföljden i **6.6.6**

För att fastställa resultatlistan i sammanlagt ska följande tas i beaktning:

1. Högst lyfta vikter. Om lyftarna lyft lika mycket, så...
2. ...Bästa stötresultat. Lägst placeras före. Om de är lika, så...
3. ...Bästa stötresultatets försöksnummer. Lyftaren som når högsta sammanlagda resultat först enligt ordningsföljden i **6.6.6**

Om det 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.

Se även Bilaga 6.8.

### **6.8.3 KLASSIFICERING AV LAG (IWF)**

Vid världs- och kontinentmästerskap och andra IWF-tävlingar räknas lagresultat ut genom att varje lyftare får poäng utifrån sin placering enligt följande:

- 1:an: 28 poäng.
- 2:an: 25 poäng.
- 3:an: 23 poäng.
- 4:an: 22 poäng.
- 5:an: 21 poäng.
- .
- .
- .
- 25:an: 1 poäng.

6.8.4 Poäng delas ut i både ryck, stöt och sammanlagt.

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

6.8.6 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.

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

6.8.8 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.

## 6.9 PRISCEREMONI (se Bilaga 6.9)

6.9.1 Efter varje viktklass är det prisceremoni.

## 6.10 STF-ARRANGEMANG (SVENSKA REGLER)

6.10.1 Med STF-arrangemang avses NM, J-NM, U-NM, SM, J-SM, U-SM, Veteran-SM, Lag-SM i serielagtävlingar för seniorer, *landsdelsmästerskap*, landskamper och övriga internationella tävlingar arrangerade av STF eller utsedd arrangör.

### 6.10.2 BESTÄMMELSER FÖR SAMTLIGA MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR (SM OCH DM).

6.10.2.1 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 viktklasser endast har en tävlande, kan en öppen klass skapas. Då genomförs tävlingen enligt Sinclairformel.

U-SM och U-DM samt SM för veteraner är inofficiella mästerskap som ej berörs av RF:s mästerskapsbestämmelser. Bestämmelser för de inofficiella mästerskapen utfärdas av STF.

6.10.2.2 Start utom tävlan är förbjuden vid SM-tävlingar.

6.10.2.3 Vid svenska tävlingar som *SM*, *DM* och *landsdelsmästerskap* användes poängtabell för korande av bästa förening enligt följande:

<i>Placering</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<i>Poäng</i>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

Vid SM, J-SM och U-SM räknas poäng i ryck respektive stöt och sammanlagt. Vid övriga tävlingar räknas bara sammanlagt.

### 6.10.3 BESTÄMMELSER FÖR SVENSKT MÄSTERSKAP (SM)

6.10.3.1 SM-tävlingar, individuellt samt i lag för damer och herrar seniorer, arrangeras årligen.

6.10.3.2 På SM-tävlingar är minsta vikt man får starta på:

- För herrar/*pojkar* 26 kg.
- För damer/*flickor* 21 kg.
- För pojkar klass 49 kg (USM), 21 kg.

På svenska tävlingar ska Pojkar 49 kg lyfta med damstång.

6.10.3.3 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.

6.10.3.4 Lagmästare vid Lag-SM är det lag som efter fullgjord tävling uppnår högsta sammanlagda slutresultat. Slutresultatet beräknas genom att summera varje deltagares poäng. Poängen erhålls genom att multiplicera koefficient (enligt gällande Sinclairformel) med kiloresultatet. Lagens sammansättning ska anmälas senast i

samband med invägningen. I händelse av samma poäng i lagtävlingen tillämpas ytterligare en decimal vid uträkning av poängen.

- 6.10.3.5 Svenska mästerskapstävlingar i tyngdlyftning arrangeras av STF, *ensamt eller tillsammans med en medarrangör (förening eller SDF)* på tid och plats som STF bestämmer.
- 6.10.3.6 Då svenska mästerskapstävlingar i tyngdlyftning arrangeras får inga *konkurrerande* tävlingar i tyngdlyftning anordnas för de kategorier som berörs av respektive mästerskapstävlingar.
- 6.10.3.7 Förening tillhörande STF äger inte rätt att på ort, där svensk mästerskapstävling ska hållas, anordna tävling i tyngdlyftning senare än sju dagar före mästerskapstävlingen.
- 6.10.3.8 Utfärdande av inbjudan och vidtagande av nödvändiga anordningar tillkommer den arrangerande organisationen.
- 6.10.3.9 Inbjudan till svenska mästerskapstävlingar ska utlysas på STF:s hemsida senast två veckor innan tävlingsstart.
- 6.10.3.10 Anmälan till svensk mästerskapstävling ska vara arrangören tillhanda senast två veckor före tävlingsdagen samt åtföljas av anmälningsavgift.
- 6.10.3.11 Vid SM och J-SM utdelas RF:s mästerskapstecken i guld, silver och brons i delgrenarna ryck och stöt och sammanlagt.
- 6.10.3.12 Vid U-SM utdelas STF:s ungdomsplakett guld, silver och brons i ryck, stöt och sammanlagt. Vid Veteran-SM utdelas STF:s prisedalj till segraren, tvåan och trean sammanlagt.
- 6.10.3.13 Vid lag-SM damer och herrar utdelas RF:s mästerskapstecken till bästa lag och miniatyrer till varje lyftare i laget.

#### **6.10.4 BESTÄMMELSER FÖR DISTRIKTMÄSTERSKAP (DM)**

- 6.10.4.1 *SDF ska årligen själv eller tillsammans med förening anordna DM för seniorer, juniorer, ungdom och i förekommande fall DM för lag och veteraner.*
- 6.10.4.2 DM äger rum på av STF fastställt datum. I förekommande fall kan sanktion sökas hos STF för annan tävlingsdag.
- 6.10.4.3 Under de dagar DM pågår får inga konkurrerande tävlingar hållas inom distriktet.
- 6.10.4.4 Rätt att delta i DM har varje medlem tillhörande förening inom distriktet och som i övrigt uppfyller fordringarna (*föreningen har betalt årsavgift till STF och lyftaren har tävlingslicens*) för deltagande i tävling om svenska mästerskap.
- 6.10.4.5 Lyftare äger endast rätt delta i DM inom ett distrikt under samma kalenderår.
- 6.10.4.6 Inbjudan till DM ska kungöras senast två veckor före tävlingsdagen på STF:s hemsida.

- 6.10.4.7 Anmälningavgiftens storlek och anmälningstidens utgång bestäms av arrangören (SDF). *Anmälningavgiften ska betalas till SDF:s bank- eller plusgiro i samband med anmälan.*

## **6.10.5 FORMULÄR VID SVENSKA TÄVLINGAR**

- 6.10.5.1 Följande formulär i olika sammanhang används vid tyngdlyftningstävlingar:
- Invägningslista.
  - Viktändringskort (*SM och landsdelstävlingar*).
  - Tävlingsprotokoll.
  - Rekordblankett.
  - Serieprotokoll.
- 6.10.5.2 Arrangör av varje utlyst och sanktionerad tävling är skyldig att senast 14 dagar efter tävlingen insända original av tävlingsprotokoll till STF.
- 6.10.5.3 Skriv i tävlingsprotokollet vilken typ av tävling det är (SM, DM, IT, NT eller liknande). Skriv även för- och efternamn på lyftarna och hela namnet på den förening lyftaren representerar samt den tävlandes licensnummer, åldersklass, viktklass och kroppsvikt. *Digitala protokoll är att föredra för att undvika missförstånd pga. svårtydd handstil.*
- 6.10.5.4 Tävlingsprotokoll ska vara undertecknade av tjänstgörande domare, tävlingsledare, speaker och tävlingssekreterare. Utöver ovanstående kan protokollet, särskilt vid SM-tävlingar, vara undertecknat av tidtagare, teknisk kontrollant samt Chief Marshal. *På SM för seniorer undertecknas tävlingsprotokoll endast av tävlingsledaren.*
- 6.10.5.5 Tävlingsprotokoll hämtas från STF:s hemsida eller så kan de beställas från STF.
- 6.10.5.6 Berörda föreningar och SDF får resultatlistor via hemsida eller e-post.

## **6.11 PROTESTER (SVENSKA REGLER)**

- 6.11.1 Protest mot tävlingen eller arrangemang ska ske skriftligt till tävlingsledaren före tävlingens början. Tävlingsledaren prövar ärendet och meddelar snarast utslag.
- 6.11.2 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.
- 6.11.3 Protest under tävlingen rörande densamma ska lämnas till tävlingsledaren.
- 6.11.4 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.



## 7 TÄVLINGSFUNKTIONÄRER

### 7.1 DEFINITION

En tävlingsfunktionär ser till att tävlingen fungerar genom att använda sig av de lagar och regler som finns. Vad gäller regeltolkningar, utförande, tid eller ranking. En tävlingsfunktionär är alltid opartisk. Det är viktigt att funktionären är noggrann, konsekvent, objektiv och har högsta integritet. Se även domarstegen.

### 7.2 GENERELLA BESTÄMMELSER

7.2.1 Ett tillräckligt antal funktionärer måste tjänstgöra vid varje tävling. Endast internationella domare kan tjänstgöra vid IWF-tävlingar. De som är funktionärer på IWF-tävlingar får inte coacha eller hjälpa några lyftare under tävlingen.

7.2.2.1 Varje internationell mästerskapstävling ska obligatoriskt ha följande funktionärer:

- Jury.
- Tävlingsledare.
- Domare.
- Tekniska kontrollanter.
- Chief Marshal/s (viktändringschef/er).
- Tidtagare.
- Tävlingssekreterare.
- Tävlingsläkare.
- Klovare.

7.2.2.2 Varje svensk mästerskapstävling ska obligatoriskt ha följande funktionärer:

- Tävlingsledare.
- Teknisk kontrollant.
- Tävlingssekreterare.
- Speaker.
- Domare.
- Tidtagare.
- Chief Marshal (viktändringschef), *endast SM och landsdelsmästerskap.*
- Klovare.

7.2.2.3 Vid mindre lokala tävlingar kan en tävlingsfunktionär inneha flera av ovanstående funktioner.

7.2.2.4 Vid större tävlingar kan följande funktionärer tillkomma:

- Jury.
- Tävlingsläkare.

### 7.2.3 DOMARKLÄDSEL

Vid internationella tävlingar ska domare använda IWF:s domarklädsel:

- Mörkblå (Navy blue) kavaj.
- Mörkblå (Navy blue) kostymbyxor eller motsvarande kjol.
- Vit skjorta.
- IWF-slips eller scarf.
- Svart/Mörkblått bälte (för män)
- Svarta/Mörkblå strumpor (för män)
- Svarta/Mörkblå/hudfärgade strumpor för kvinnor som har byxor.
- Svarta/Mörkblå/hudfärgade strumpbyxor för kvinnor som har kjol.
- IWF-slips eller scarf.
- Svarta skor.
- IWF-nål på vänstra kavajslaget.
- IWF-märket fastsytt på vänstra kavajfickan

Vid varmt väder kan juryns president besluta om att kavaj och eller slips/scarf tas av. Kavaj och slips/scarf ska alltid bäras vid defileringar och prisutdelningar om inte IWF meddelar annat.

Vid OS och andra multisportevenemang ska den uniform, som olympiska kommittén/ ansvarig organisation hänvisar till, användas. Om det inte finns någon speciell klädsel vid multisportevenemang, ska IWF:s klädsel användas.

#### 7.2.3.1 Den svenska domarklädseln består av:

- Mörkblå kavaj vid SM.
- Vit skjorta.
- STF:s slips eller scarf.
- Mörkblå kostymbyxor eller motsvarande kjol.
- Svarta/Mörkblå strumpor.
- Svarta/Mörkblå/Hudfärgade strumpbyxor för kvinnor som har kjol.
- Svarta lågskor eller klackskor.
- Domarmärke på kavajen (internationellt eller svenskt).

#### 7.2.4 Innan tävlingarna görs en lista på vilka funktioner domarna ska ha och i vilka grupper. Vid IWF-tävlingar görs denna lista innan första domarmötet.

##### 7.2.4.1 Vid SM görs domarlista av ansvarig, som är utsedd av domar- och regelkommittén.

#### 7.2.5 Vid internationella tävlingar ska domarmöte hållas innan tävlingarna startar. Helst ska även ett andra domarmöte hållas halvvägs genom tävlingarna.

##### 7.2.5.1 Vid SM hålls domarmöte före tävlingsstart, antingen digitalt några dagar innan tävlingen eller på plats innan första dagens tävlingar.

#### 7.2.6 Varje grupp ska innehålla domare från olika länder och kvinnor ska vara representerade. (IWF).

#### 7.2.7 Domarna ska vara på sina positioner senast en halvtimme innan deras tjänstgöring startar.

7.2.8 Domarna lämnar sina domarkort till juryns president efter defileringen och hämtar korten efter tävlingarna. Saknas jury lämnas domarkorten till tävlingsledaren.

### 7.3 DOMARUPPGRADERING *(se Bilaga 7.3)*

7.3.1 IWF handlägger de internationella domarkorten, funktionärskorten och licenserna.

7.3.2 Internationella domare är indelade i två kategorier samt en underkategori:

**Kategori 1:** Dessa domare får döma vid alla tävlingar, inkluderat OS, Ungdoms-OS, VM och universiader.

**Kategori 2:** Dessa domare får döma vid alla tävlingar, utom OS, Ungdoms-OS, VM och universiader.

**Internationell funktionär:** De som blir internationella funktionärer får assistera vid alla typer av internationella tävlingar, inkluderat OS, Ungdoms-OS, VM och universiader. Däremot får de inte tjänstgöra på positioner som kräver att man har internationell domarlicens.

7.3.2.1 Svenska domare är indelade i två kategorier:

**Distriktsdomare:** Dessa domare får döma på distriktsnivå och matcher mellan distrikt samt landsdelsmästerskap.

**Förbundsdomare:** Dessa domare får även döma SM.

7.3.3 Internationella domarkort och licenser för att vara internationell funktionär beställer varje land hos IWF.

7.3.4 Licens: En licens gäller under en olympiad, exempelvis 1 januari 2021 till 31 december 2024.

7.3.4.1 Svensk domarlicens gäller under ett kalenderår. Olika kostnad för olika kategorier.

7.3.5 För att en domare ska kunna uppgraderas till Internationell domare Kategori 2 krävs följande: Se Domarstegen, bilaga 7.7.

7.3.6 För att en Internationell domare Kategori 2 ska kunna uppgraderas till en Kategori 1-domare krävs följande: Se Domarstegen, bilaga 7.7.

### 7.4 DOMARE VID VM OCH OS

7.4.1 Principerna vid uttagning av domare till internationella tävlingar:

1. Könsljämvt enligt IOK.
2. Representanter från olika kontinenter.
3. Att landet har tävlande med på tävlingen.
4. Att domaren uppföljer följande:
  - Har rätt domarkategori.
  - Har giltig licens.
  - Har IWF-klädsel.
  - Kan tjänstgöra hela tävlingen.
  - Har visat prov på att kunna olika funktionärsupdrag.

- 7.4.2 Nationsförbunden nominerar domare till VM. Det är IWF:s tekniska och medicinska kommitté som tar ut vilka domare som ska tjänstgöra vid VM i samråd med IWF:s president och ordförande för den tekniska kommittén.  
Antalet domare som tas ut beror på hur stor tävlingen är. Nationsförbund som nominerat domare får besked om deras domare har tagits ut av IWF.  
Om det behövs äger IWF rätten att ta ut domare till VM utöver de som nationsförbunden har nominerat. Dessa domare och deras respektive förbund ges besked om så är fallet.
- 7.4.3 IWF:s tekniska kommitté fördelar domaruppdragen tillsammans med den lokala tävlingsledningen innan tävlingsstarten.
- 7.4.4 Domare utses sex månader innan OS från en lista som nationsförbunden fått nominera till och genom rekommendation från IWF:s tekniska kommitté.  
Om det behövs äger IWF rätten att ta ut domare till OS utöver de som nationsförbunden har nominerat. Dessa domare och deras respektive förbund ges besked om så är fallet.
- 7.4.5 Domare som tas ut vid OS får inte tillhöra det nationella olympiska laget.
- 7.4.6 En uttagen domare som inte kommer till tävlingen och som inte har någon giltig orsak för det kan exkluderas från att bli uttagen under två år framåt. (IWF).
- 7.5 JURYN (se Bilaga 7.5)**
- 7.5.1 Juryn ska se till tävlingsreglerna följs.
- 7.5.2 Alla jurymedlemmar måste vara internationella Kategori 1-domare.
- 7.5.3 Vid IWF-tävlingar ska juryn bestå av tre eller fem domare. En av dem ska vara jurypresident. Två reserver får finnas. Vid VM för U, J och S och vid OS ska juryn bestå av 5 domare varav en är jurypresident.
- 7.5.4 Efter att ha sett domarnas arbete under tävlingen kan jurymedlemmarna lyfta fram speciella händelser genom att rapportera dessa till tekniska kommittén eller till Generalsekreteraren. (IWF).
- 7.5.5 Efter en varning kan en enhällig jury ersätta en domare/funktionär vars domslut/beslut visat sig vara felaktiga.
- 7.5.6 Domarens opartiskhet ska inte betvivlas, men varje domare kan göra oavsiktliga fel. Om så är fallet får domaren förklara sitt domslut.
- 7.5.7 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 så görs inget. Ifall förklaringen inte är acceptabel så 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 president. Publiken meddelas av speakern.

När VPT används krävs det en majoritet av jurymedlemmarna för att ändra beslutet.

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.

- 7.5.8 För att ovanstående regel ska kunna användas ska varje jurymedlem döma varje lyft efter att lyftaren tagit ner stängen. Enligt regel 3.3.6. Jurymedlemmar får inte påverka beslutet hos andra jurymedlemmar.
- 7.5.9 Det går inte att överklaga juryns beslut, förutom med Protestkorten enligt 3.3.7. 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. Juryns president är den som tillsammans med IWF:s president, generalsekreteraren eller tävlingsledningen ansvarar för tillrättavisning eller straff.
- 7.5.10 Ifall majoriteten av juryns medlemmar har ett avvikande domslut jämfört med domarnas kan juryn använda sig av VPT (IWF).
- 7.5.11 Juryn ska se till att tjugokilosregeln följs, se 6.6.5 (*IWF och SM-seniorer*).
- 7.5.12 Juryreserver får inte sitta vid jurybordet. De får endast ta plats om de behöver ersätta någon av originalmedlemmarna.
- 7.5.13 Jurymedlemmarna ska sitta kvar på sina platser under prisceremonin. De ska även se till att domarna sitter kvar.
- 7.5.14 Juryns ordförande ska bedöma ifall lyftare från B-gruppen ska kallas till A-gruppen. Detta ifall någon av dem kan komma ifråga vid prisutdelningen.
- 7.5.15 Om ett lyft missas på grund av att stängen är felklovad, eller om flaket är trasigt, eller om skivorna lossnar under lyftet, eller något annat störande sker, ska juryn ge lyftaren ett extra försök.
- 7.5.16 Juryn bestämmer om stängen ska klovast med de små skivorna (2,0; 1,5; 1,0; 0,5) utanför eller innanför klovorna.
- 7.5.17 Om det är felklovat eller om speakern gör ett allvarligt fel när lyftaren kallas, ska juryn ge lyftaren ett extra försök. Se bilaga 7.5.
- 7.5.18 Juryns ordförande skriver under alla domarböcker.
- 7.5.19 Vid alla IWF-tävlingar ser juryns ordförande till att någon för ett handskrivet protokoll som back-up.
- 7.5.20 Juryns ordförande kontrollerar och skriver under tävlingsprotokollen.

## 7.6 TÄVLINGSLEDAREN

7.6.1 Tävlingsledaren ser till att allt fungerar under tävlingen i nära samarbete med juryn och eventuell teknisk delegat från IWF. Ifall inte jury finns har tävlingsledaren juryns uppgifter.

### **Tävlingsledaren har följande uppgifter:**

7.6.2 Fördela domaruppdragen mellan de olika grupperna.

7.6.3 Dela in lyftarna i olika grupper. Dela in i A- och B-grupper efter Entry Totals.

7.6.4 Övervaka att lottning sker.

7.6.5 Övervaka lyftens ordningsföljd vid tävlingen samt övervaka tävlingssystem och att tävlingsdokument delas ut.

7.6.6 Övervaka att nya rekord registreras under tävlingen.

7.6.7 Se till att tjugokilosregeln följs, se 6.6.5 (*IWF och SM-seniorer*).

7.6.8 Kontrollera de slutgiltiga tävlingsprotokollen och skriva under.

7.6.9 Kan byta ut domare som visar partiskhet eller dömer felaktigt – om tävlingsledaren har samma eller högre domarbehörighet och ifall det saknas jury.

## 7.7 DOMARNA

7.7.1 Domarnas huvudsakliga uppgift är att döma lyften.

7.7.2 Vid alla IWF-tävlingar tas fyra domare ut till varje grupp. En huvuddomare, två sidodomare och en reservdomare. Domarna ska rotera mellan uppgifterna mellan olika grupper. Varje grupp ska bestå av två kvinnor och två män.

7.7.3 Före tävlingen ska domarna under ledning av tävlingssekreterariatet och de tekniska kontrollanterna kontrollera att:

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

7.7.4 Under tävlingens gång måste domarna försäkra sig om:

- Att stångens vikt överensstämmer med vad speakern har annonserat.
- Att endast lyftaren eller klovorna 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.
- Se till att regel 6.6.5 följs. (*IWF*).  
Observera att synskadade lyftare får ta hjälp fram till stängen. Ledsagaren måste lämna flaket innan lyftaren börjar lyfta.

- 7.7.5 Varje domare har samma rätt att bedöma ett lyft. Bedömningen visas genom domarsystemet. Se regel 3.3.6. Domaren måste ge lyftaren chans att fullfölja lyftet. När domaren är säker på att lyftet är klart ger domaren rätt signal.
- 7.7.6 Så snart domaren har bedömt ett lyft som godkänt trycker domaren på den vita knappen.
- 7.7.7 Så snart domaren ser ett fel under lyftet trycker domaren på den röda knappen.
- 7.7.8 Ett lyft är godkänt om det får två eller tre vita lampor. Ett lyft är underkänt om det får två eller tre röda lampor.
- 7.7.9 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.
- 7.7.10 Reservdomaren ska finnas i tävlingshallen så att reservdomaren är redo att rycka in.
- 7.7.11 Under prisceremonin ska domarna sitta kvar på sina platser.
- 7.8 TEKNISK KONTROLLANT**
- 7.8.1 De tekniska kontrollanterna assisterar tävlingsledarens och jurypresidentens övervakning av tävlingen.
- 7.8.2 Vid OS, Ungdoms-OS, VM och universiader ska det finnas minst två tekniska kontrollanter per grupp.
- De tekniska kontrollanterna har följande uppgifter:**
- 7.8.3 Se till att tävlingshallen och utrustningen följer tävlingsreglerna.
- 7.8.4 Se till att alla funktionärer har rätt klädsel. Om så inte är fallet, rapportera till juryns president.
- 7.8.5 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.
- 7.8.6 Kontrollera att bara behöriga lagfunktionärer är med lyftarna i uppvärmningshallen och i tävlingshallen.
- 7.8.7 Se till att rätt lyftare enligt vad speakern annonserat får gå upp på tävlingspodiet, även under klovning.
- 7.8.8 Kontrollerar att bara lyftaren hanterar stängen under ett lyft.

- 7.8.9 Kontrollera att stängen och tävlingsflaket rengörs vid behov av klovare och stångrengörare.
- 7.8.10 Om det behövs, se till att alla lyftare får startnummerdekaler och säkerhetsnålar samt att de sätts på korrekt.
- 7.8.11 Tar emot och behåller Protestkort, om Juryn ändrar beslutet ges kortet tillbaka (IWF).
- 7.8.12 Om det behövs, hjälpa antidopingpersonal.
- 7.8.13 Kontrollera att tjugokilosregeln följs, se 6.6.5 (*IWF och SM-seniorer*).

## **7.9 CHIEF MARSHAL (CM) (VIKTÄNDRINGSCHIEF)**

- 7.9.1 CM:s uppgift är att godkänna eller neka coachernas/lyftarnas ändringar på vikterna i de olika försöken på viktändringskortet, enligt tävlingsreglerna.
- 7.9.2 CM ska kommunicera vilka vikter lyftarna ska lyfta på med tävlingsledningen via direkttelefon eller annan kommunikationskanal.
- 7.9.3 Vid OS, Ungdoms-OS, VM och universiader ska CM vara en engelskspråkig Internationell domare Kategori 1 utsedd av IWF.
- 7.9.4 Assisterande CM kan också utses.
- 7.9.5 CM ska kontrollera att tjugokilosregeln följs, se 6.6.5 (*IWF och SM-seniorer*).

## **7.10 TIDTAGARE**

- 7.10.1 Tidtagaren tas ut av värdlandet/organisationskommittén.
- 7.10.2 Tidtagare ska vara domare eller utbildad internationell funktionär.
- 7.10.3 Tidtagaren sköter tävlingsklockan enligt tävlingsreglerna.
- 7.10.4 Tidtagaren ska ställa och starta klockan på en minut eller två minuter vid starten av varje försök, enligt regel 6.6. Tiden ska startas när speakern har ropat upp försöket (på engelska om speakern använder flera språk), eller när stängen är färdigklovad, vilket som sker sist.
- 7.10.5 Tidtagaren ska stoppa klockan så fort skivstången lyfts från lyftflaket.
- 7.10.6 Tidtagaren ska starta klockan igen om stängen inte når knähöjd hos lyftaren.
- 7.10.6 Efter defileringen av lyftarna startar tidtagaren en tiominuters paus innan första lyft.
- 7.10.7 Tidtagaren arbetar i tätt samarbete med både speakern och juryns ordförande.



## **7.11 TÄVLINGSSEKRETERAREN**

- 7.11.1 Tävlingssekreteraren är ansvarig för att inhämta och kontrollera all information som behövs för att tävlingen ska fungera. Tävlingssekreteraren ansvarar även för att dela ut nödvändig information.
- 7.11.2 Tävlingssekreteraren är den som bestämmer i invägningsrummet.
- 7.11.3 Efter invägningen kan tävlingssekreteraren behöva hjälpa till med andra uppgifter.
- 7.11.4 Alla uppgifter görs i nära samarbete med juryn, tävlingsledaren och de tekniska kontrollanterna.
- 7.11.5 Tävlingssekreteraren fördelar uppgifterna mellan funktionärerna i invägningsrummet.
- 7.11.6 Tävlingssekreteraren fördelar följande utrustning under invägningen eller senast 30 minuter innan start av tävlingen:
- Fördelning av uppvärmningsflak
  - Uppvärmningspass och Protestkort.
  - Viktändringskortet till CM-bordet.
  - Lyftarens startnummerlappar med säkerhetsnålar.
  - Numrerade dekaler till lagens coacher.
- 7.11.7 Tävlingssekreteraren ser till att regel 6.6.5 följs.

## **7.12 SPEAKER**

- 7.12.1 Speakerns uppgift är att annonsera fakta som behövs för att tävlingen ska fungera på ett bra sätt. Vid varje försök ska speakern minst säga följande:
- Skivstångens vikt till klovorna.
  - Namn på nästa lyftare.
  - Lyftarens land eller klubbtilhörighet vid nationell tävling.
  - Lyftförsökets nummer.
  - Lyftare som står i tur att lyfta.
  - Domarnas beslut.
- 7.12.2 En assistent kan finnas som sköter kommunikationen med CM och informerar speakern om viktändringar.
- 7.12.3 Speakern sköter presentationen av lyftarna och domarna och övriga funktionärer och informerar om hur tävlingen kommer att fortskrida.
- 7.12.4 Speakern får om det finns tid och tävlingen tillåter det, informera publiken om detaljer som inte rör själva tävlingen.
- 7.12.5 Speakern sköter prisceremonin i enlighet med bilaga 6.9.

7.12.6 Ifall det inte finns något elektroniskt tävlingssystem så måste speakern vara en Internationell domare Kategori 1 eller 2 (IWF).

### **7.13 TÄVLINGSLÄKARE (IWF)**

7.13.1 Tävlingsläkaren ska vara en läkare med giltig licens och ha en giltig försäkring. Tävlingsläkaren ska vara välbevandrad med livsuppehållande åtgärder. Ska inneha licens eller liknande. Tävlingsläkaren ska ha internationell funktionärslicens eller tjänstgöringsintyg från IWF.

7.13.2 Tävlingsläkaren ska vara i tävlingshallen från invägningen tills gruppen har lyft klart.

7.13.3 Tävlingsläkaren ska känna till och använda de medicinska hjälpmedel som finns och om det behövs assistera vid antidopingkontrollerna.

7.13.4 Tävlingsläkaren ska vara redo att ge vård vid skada eller sjukdom.

7.13.5 Tävlingsläkaren ska samarbeta med lagläkare och ge coacher, funktionärer och lyftare råd för fortsatt tävlande efter en skada.

7.13.6 Vid VM och OS, ska två läkare tjänstgöra vid varje grupp. En av dem ska vara i uppvärmningsområdet och den andra vara i direkt närhet till lyftpodiet.

7.13.7 Om det behövs, ska lagläkare assistera tävlingsläkarna. Om det finns medicinska skäl ska lyftaren godkänna att tävlingsläkaren undersöker lyftaren.

7.13.8 Tävlingsläkarens ansvar upphör utanför tävlingshallen.

7.13.9 Om det sker en skada eller sjukdom, ska tävlingsläkaren bedöma situationen och bestämma om ytterligare behandling behövs, antingen av lokal sjukvård eller av lagläkare. Om det inte finns någon lagläkare ska tävlingsläkaren ge hjälp eller se till att lokal sjukvård tar över.

## 8 REKORD

- 8.1 Ett rekord är ett lyft som överstiger tidigare rekord med minst 1 kg.
- 8.2 IWF erkänner världsrekord för ungdomar, juniorer och seniorer, olympiska- och universiadrekord i varje viktklass för kvinnor och män i ryck, stöt och sammanlagt. STF erkänner svenska rekord för seniorer, juniorer och ungdomar i varje av de tio viktklasserna för män och tio viktklasserna för kvinnor. Det finns även veteranrekord.
- 8.3 Ungdomar kan slå ungdoms-, junior- och seniorrekord.
- 8.4 Juniorer kan slå junior- och seniorrekord.
- 8.5 Seniorer kan slå seniorrekord.
- 8.6 Veteraner kan slå senior och veteranrekord.
- 8.7 Världsrekord kan bara slås vid IWF-tävlingar som är med i IWF:s kalender.
- 8.8 *Veteranrekord hanteras av International Masters Weightlifting Association.*
- 8.9 Olympiska rekord kan bara slås på OS.
- 8.10 Universiadrekord kan bara slås på universiader.
- 8.11 Världsrekord och Olympiska rekord kan bara slås i den viktklass och åldersgrupp som lyftaren är anmäld i.
- 8.12 Rekord ska registreras i rekordblanketten med följande information:
- Lyftarens namn.
  - Lyftarens nationstillhörighet/klubbtilhörighet.
  - Lyftarens kroppsvikt.
  - Lyftarens födelsedata.
  - Rekordvikten.
  - Viktklass.
  - Delmomenten ryck, stöt eller sammanlagt.
  - Typ av rekord (åldersgrupp, världs-, OS-, europeiskt-, svenskt- och distriktsrekord).
  - Tävlingens namn, plats och datum.
  - Underskrift av juryns president och tävlingsledaren.  
I Sverige ska även domarna skriva under.
- 8.13 Om två eller flera lyftare når samma resultat och därmed slår det gamla rekordet så gäller det att det är den som lyft vikten först som blir den nya rekordhållaren oavsett vem som väger minst eller i vilken grupp lyftaren tävlat i.
- 8.14 Nya världsrekord och svenska seniorrekord godkänns bara om lyftaren genomgår antidopingtest. Svenska seniorrekord kan även godkännas om lyftaren är med i ADAMS.

**SVENSKA REKORDBESTÄMMELSER GÄLLER ENLIGT FÖLJANDE:**

- 8.15 Tre förbundsdomare måste döma om ett svenskt rekord ska slås.
- 8.16 Rekord kan av STF vid svenska rekord och av SDF vid distriktsrekord godkännas i ryck, stöt och sammanlagt individuellt samt sammanlagt för lag.
- 8.17 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.
- 8.18 Minst en av de tre tjänstgörande domarna ska tillhöra annan förening än rekordsättaren och ska ha godkänt lyftet.
- 8.19 Vid lagrekord, svenskt och distriktsrekord gäller samma regler som vid allsvensk serie.
- 8.20 Lagmedlemmarna ska vara från samma förening.
- 8.21 Lagrekord kan sättas utan andra medtävlare men då ska minst två av domarna vara från annan förening.
- 8.22 Rekordanmälan utskriven på därför avsedd blankett, som erhålls från STF, ska av arrangören insändas senast två veckor efter rekordets sättande.
- 8.23 Vid svenska rekord skickas rekordanmälan till STF och vid distriktsrekord till det SDF eller ombudsman rekordsättarens förening tillhör.
- 8.24 Om gällande distriktsrekord överträffas vid tävling utanför rekordsättarens distrikt är denna eller dennas förening skyldig att göra arrangören uppmärksam på detta för insändande av rekordanmälan.

## **9 CEREMONIER**

### **9.1 ÖPPNINGSCEREMONI (se Bilaga 9,1)**

Vid internationella tävlingar ska man före invigningen hålla en öppningsceremoni enligt Bilaga 9.1

### **9.2 AVSLUTNINGSCEREMONI (se Bilaga 9,2)**

Vid slutet av internationella tävlingar ska en avslutningsceremoni hållas enligt Bilaga 9.2

#### **SVENSKA CEREMONIBESTÄMMELSER GÄLLER ENLIGT FÖLJANDE:**

### **9.3 ÖPPNINGSCEREMONI**

9.3.1 Arrangör har möjlighet att utse lokal invigningstalare av SM-tävling/IT-tävling. Det kan vara personer i betydande ställning från kommunen eller liknande. Föreningsledare (till exempel ordförande) från arrangörsförening kan också ta tillfället i akt och hälsa deltagare, funktionärer och publik välkomna. Finns inga invigningstalare att tillgå ska STF:s officiella representant/ordförande ta på sig denna uppgift.

9.3.2 Används speciell signaturmelodi för tävlingen bör denna spelas i samband med öppningsceremonin.

9.3.3 Invigningstalare bör placeras centralt, endera på lyftpodiet alternativt framför detta. Mikrofon bör användas.

9.3.4 I samband med öppningsceremonin är det lämpligt att presentera övriga närvarande personer som intar en särställning inom Svenska Tyngdlyftningsförbundet samt andra speciellt inbjudna gäster.

9.3.5 Utmarsch sker till vald marschmusik i samma ordning som inmarschen.

### **9.4 AVSLUTNINGSCEREMONI**

9.4.1 Efter prisutdelning sista klassen/gruppen, *på SM eller internationell tävling*, ska en avslutningsceremoni genomföras. Det är i första hand STF:s ordförande och i dennes frånvaro utsedd officiell representant som sköter denna uppgift.

9.4.2 Avslutningsceremonin består av följande delar:

- Överlämnande av pris till tävlingarnas bästa lyftare.
- Överlämnande av pris till bästa förening.
- Överlämnande av STF:s minnesplakett till arrangörsföreningen.
- Hålla tacktal till deltagare, funktionärer och publik.
- Förklara tävlingarna avslutade.

## **10 ÖVRIGA FÖRESKRIFTER**

### **10.1 SPRÅKAVVIKELSER**

Om det finns en avvikelse i en översättning av tävlingsreglerna gentemot den engelska versionen så är det den engelska som gäller.

### **10.2 ÖVERSÄTTNING**

Om det skulle behövas en förklaring av regelöversättningar kan man vända sig till IWF:s tekniska kommitté.

### **10.3 PROTESER**

Proteser är tillåtna. Proteserna får inte vara motordrivna eller kunna lagra energi som senare kan utlösas under lyftet.

## **11 ANTIDOPINGREGLER SVERIGE**

### **11.1 DISKVALIFIKATION AV INDIVIDUELLA TÄVLINGSRESULTAT, KONSEKVENSER**

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.

### **11.2 DISKVALIFIKATION AV TÄVLINGSRESULTAT FÖR LAG, KONSEKVENSER**

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

STF följer det antidopingreglemente som beslutats av RF:s stämma och som är baserat på World Anti-Doping Code (WADC), samt IWF 2018 Anti-doping Policy.

# BILAGA

## BILAGA TILL 1.2 VIKTKLASSERNA

Män	
55 kg	≤55,00
61 kg	55,01-61,00
67 kg	61,01-67,00
73 kg	67,01-73,00
81 kg	73,01-81,00
89 kg	81,01-87,00
96 kg	87,01-96,00
102 kg	96,01-102,00
109 kg	102,01-109,00
+109 kg	>109,00

Kvinnor	
45 kg	≤45,00
49 kg	45,01-49,00
55 kg	49,01-55,00
59 kg	55,01-59,00
64 kg	59,01-64,00
71 kg	64,01-71,00
76 kg	71,01-76,00
81 kg	76,01-81,00
87 kg	81,01-87,00
+87 kg	>87,00

Pojkar	
49 kg	≤49,00
55 kg	49,01-55,00
61 kg	55,01-61,00
67 kg	61,01-67,00
73 kg	67,01-73,00
81 kg	73,01-81,00
89 kg	81,01-89,00
96 kg	89,01-96,00
102 kg	96,01-102,00
+102 kg	>102,00

Flickor	
40 kg	≤40,00
45 kg	40,01-45,00
49 kg	45,01-49,00
55 kg	49,01-55,00
59 kg	55,01-59,00
64 kg	59,01-64,00
71 kg	64,01-71,00
76 kg	71,01-76,00
81 kg	76,01-81,00
+81 kg	>81,00

OS-klasser Män	
61 kg	≤61,00
67 kg	61,01-67,00
73 kg	67,01-73,00
81 kg	73,01-81,00
96 kg	81,01-96,00
109 kg	96,01-109,00
+109 kg	>109,00

OS-klasser Kvinnor	
49 kg	≤49,00
55 kg	49,01-55,00
59 kg	55,01-59,00
64 kg	59,01-64,00
76 kg	64,01-76,00
87 kg	76,01-87,00
+87 kg	>87,00

## **BILAGA TILL 3.1.1**

### **Tävlingspodiet**

- 1 Podiet måste vara:
  - En stabil konstruktion.
  - Minst 10 x 10 meter. (I Sverige nöjer vi oss ofta med 7,2 x 7,2 meter).
  - *Max 80 cm högt i förhållande till hur högt domare och juryn sitter.*
  - Trappsteg som är utformade enligt svensk byggnorm. Viktigt att de sitter fast med podiet.
  - Två bommar ska stoppa stängen vid ett misslyckat lyft. De ska vara:
    - 5 meter långa.
    - Max 20 centimeter höga.
    - Max 20 centimeter breda.
    - Säkert fastsatta på podiet. Den främre ska sitta minst 2,5 meter från främre kanten av tävlingsflaket och den bakre ska sitta minst 2 meter från bakre kanten av flaket.

## **BILAGA TILL 3.3.2**

### **Tävlingsflaket och uppvärmningsflak**

- 1 Tävlingsflaket måste vara:
  - Jämnt och får inte luta.
  - Kvadratisk.
  - 4 x 4 meter.
  - Tillverkat av hårt lövvirke (hardwood), antingen hela stycken eller limmat virke. Det får max vara 20 spantar och notar av träplank.
  - Planken ska sättas ihop med minst tre stålstänger.
  - Vara 10 centimeter högt. Om det står på ett podium ska det vara 10 centimeter högre än podiet).
  - Ha en 10 centimeter bred gränslinje. Om omgivande golv har liknande färg ska kanten ha en annan färg än golvet för att visa var gränsen av flaket går.
- 2 Träningsflaken/uppvärmningsflaken ska vara:
  - 3 meter breda och 2,5 till 3 meter långa.
  - Av något halkfritt underlag.
  - Numrerade med start på 1.



### **BILAGA TILL 3.3.3**

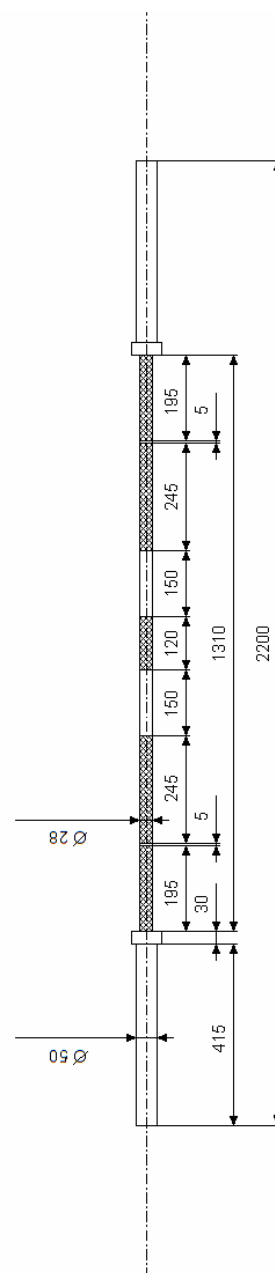
#### **Skivstången med vikter**

- 1 Ett skivstångsset för män - 190 kg består av:
  - 1 x 20 kg:s stång
  - 2 x 25 kg:s vikter
  - 2 x 20 kg:s vikter
  - 2 x 15 kg:s vikter
  - 2 x 10 kg:s vikter
  - 2 x 5 kg:s vikter
  - 2 x 2,5 kg:s vikter
  - 2 x 2 kg:s vikter
  - 2 x 1,5 kg:s vikter
  - 2 x 1,0 kg:s vikter
  - 2 x 0,5 kg:s vikter
  - 2 x 2,5 kg:s klovar
  
- 2 Ett skivstångsset för kvinnor - 185 kg består av:
  - 1 x 15 kg:s stång
  - 2 x 25 kg:s vikter
  - 2 x 20 kg:s vikter
  - 2 x 15 kg:s vikter
  - 2 x 10 kg:s vikter
  - 2 x 5 kg:s vikter
  - 2 x 2,5 kg:s vikter
  - 2 x 2 kg:s vikter
  - 2 x 1,5 kg:s vikter
  - 2 x 1,0 kg:s vikter
  - 2 x 0,5 kg:s vikter
  - 2 x 2,5 kg:s klovar
  
- 3 Extra skivor ska finnas vid tävlingsflaket:
  - 2 x 5 kg:s fullstora vikter (45 centimeter i diameter)
  - 2 x 2,5 kg:s fullstora vikter (45 centimeter i diameter)

### BILAGA 3.3.3.4

#### 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.
- Diametern 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.
- Blå färgmärkning i båda ändarna och mitt på stången.
- Toleransen ska vara från +0,1 % till -0,05 %.
- Rim diametern ska vara minst 73 mm och som mest 80 mm.
- Hylsorna ska rotera lätt.





**BILAGA 3.3.3.6****Tävlingsskivor**

- a) Diameter
- Diametern på de större skivorna ( $\geq 10$  kg) ska vara:  $450 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$ .
  - Diametern på de mindre skivorna ( $< 10$  kg) ska vara:  $\leq 450 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$ .
- b) Material
- De större skivorna ( $\geq 10$  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.
- c) 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.
- d) Märkning
- Alla skivor ska vara tydligt märkta med vikten i kg.
- e) Storlek på skivorna:

	<b>Tjocklek</b>	<b>Diameter</b>
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	max 19 mm	118 mm – 160 mm
0,5 kg	max 16 mm	97 mm – 137 mm

**BILAGA 3.3.3.7****Träningsskivor**

- Vikttoleransen på skivorna ska vara från +0,8 % till -0,8 %.
- De ska vara tillverkade i samma färger som är listade i regel 3.3.3.6.
- De kan vara svarta med färgade ränder och märkta med träning.

**BILAGA 3.3.3.8****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.

**Specifikationer, vikttolerans**

Vikt	Tävling		Träning	
	Min. kg	Max. kg	Min. kg	Max. kg
<b>Stång, kg</b>				
20	19,9900	20,0200	N/A	N/A
15	14,9925	15,015	N/A	N/A
<b>Skivor, kg</b>				
25,0	24,9875	25,0250	24,800	25,200
20,0	19,9900	20,0200	19,840	20,160
15,0	14,9925	15,0150	14,880	15,120
10,0	9,9950	10,0100	9,920	10,080
5,0	5,0000	5,0100	4,960	5,040
2,5	2,5000	2,5100	2,480	2,520
2,0	2,0000	2,0100	1,984	2,016
1,5	1,5000	1,5100	1,488	1,512
1,0	1,0000	1,0100	0,992	1,008
0,5	0,5000	0,5100	0,496	0,504
<b>Klovar, kg</b>				
2,5	2,5000	2,5100	N/A	N/A

-0,05 %/+0,1 %

-0 gram/+10 gram

-0,8 %/+0,8 %

**BILAGA TILL 3.3.4****Vågen/ar**

- 1 Vågarna ska:
  - Vara elektriska, med display eller utskriftsfunktion, eller både och.
  - Kunna väga upp till och med 200 kg.
  - Ha en precision på 50 gram.
  - Vara minst tre, en officiell våg, en testvåg och en våg vid träningslokalen.
  - Certifierade inom tre månader från starten av tävlingen.
  - Vid OS och Ungdoms-OS ska vågarna kalibreras dagligen.

**BILAGA TILL 3.3.5****Lyftarnas nummerlappar, uppvärmningspass och Protestkort (IWF)**

Arrangören ska tillhandahålla tillräckligt många nummerlappar och uppvärmningspass.

- 1 **Nummerlapparna:**
  - Ska vara minst 100 kvadratcentimeter.
  - Ska vara max 150 kvadratcentimeter.
  - Kan vara i vilken färg som helst.
  - Textstorlek och färg ska kunna läsas på avstånd.
  - Startnummer ska vara från 1–18, eller som behövs.
  - Nya startnummer delas ut till varje grupp.
  - Ska sättas fast med fyra säkerhetsnålar, en i varje hörn på dräktens ben. Det får vara loggor på lappen. Se tävlingsregel 4.8.
- 2 **Lyftarpass:**
  - Ska visa kön, viktklass och grupp.
  - Ska vara märkt med "Lyftare".
  - Ska vara tillverkade av lite tjockare papperskvalité, typ cardstock.
  - Papper och text kan vara i vilken text som helst.
  - Olika färger för varje grupp.
  - Textstorlek och färg ska kunna läsas på avstånd.
  - Ska ha en snodd så att den kan bäras runt halsen. Det får vara loggor på lappen. Se tävlingsregel 4.8.
- 3 **Uppvärmningspass:**
  - Ska visa kön, viktklass och grupp.
  - Ska vara tillverkade av lite tjockare papperskvalité, typ cardstock.
  - Papper och text kan vara i vilken text som helst.
  - Olika färger för varje grupp.
  - Textstorlek och färg ska kunna läsas på avstånd.
  - Ska ha en snodd så att den kan bäras runt halsen. Det får vara loggor på lappen. Se tävlingsregel 4.8.

- 4 **Protestkort:**
- Ska vara tillverkade av lite tjockare papperskvalité, typ cardstock.
  - Det ska stå Protestkort på.
  - Ska visa lyftarens lottnummer eller
  - Ska visa kön, viktklass och grupp med textstorlek som ska kunna läsas på avstånd.
  - Färg och text ska vara samma som på lyftarpassen.
  - Papper och text kan vara i vilken text som helst.
  - Olika färger för varje grupp.
  - Det får vara loggor på lappen. Se tävlingsregel 4.8.

### **BILAGA TILL 3.3.6.1**

#### **Domarsystemet**

- 1 Varje domare har en kontrollenhet. Varje kontroll har två knappar, en vit och en röd. Den ska även vara utrustad med varningsindikator med ljus och ljud.
- 2 En enhet som ger nedsignal med både ljus och ljud är placerad framför podiet en meter till sidan om huvuddomaren. Den ska vara minst 50 centimeter högre än tävlingspodiet.
- 3 Domarsignalerna, tre röda och tre vita, ska visas på minst två olika ställen; i tävlingshallen för lyftaren och publiken och i uppvärmningsområdet.
- 4 Det ska finnas en kontrollpanel på jurybordet som visar domarnas signaler så fort de trycker på sin enhet. Kontrollpanelen används också för att kunna kalla på domarna till jurybordet.

### **BILAGA TILL 3.3.6.12**

#### **Jurykontrollenhet**

- 1 Jurykontrollenheten är utrustad med fem gröna lampor, fem vita lampor och fem röda lampor. Varje jurymedlem har en egen kontroll med en vit och en röd knapp. När en jurymedlem trycker på en av knapparna lyser den gröna lampan. Juryns vita och röda lampor lyser när alla medlemmar har tryckt på sina enheter. Jurykontrollenheten är inte utrustad med fördröjning så att man kan ändra sitt beslut.

### **BILAGA TILL 3.3.6.14**

#### **Tävlingsklockan**

- 1 Är en exakt tidsmätningseenhet antingen elektronisk eller digital som ska kunna:
  - Mäta tiden upp till 15 minuter.
  - Visa tiden med en sekundsintervaller.
  - Ge en signal vid 90 sekunder, 30 sekunder och när tiden gått ut.
- 2 Tiden som rullar ska visas på tre olika ställen:
  - En klocka i uppvärmningen.
  - En klocka vänd mot publiken.
  - En klocka vänd mot lyftaren som ska lyfta.

## **BILAGA TILL 3.3.7**

### **Videogranskning (VPT) (IWF)**

- 1 Krav för VPT:
  - a) Minst 4 kameror: Kamerorna placeras runt om podiet. Tre kameror ska stå så nära som möjligt vid de tre domarna. Den fjärde kameran ska stå vid bakre kanten på podiet i linje med centrum av lyftflaket bakom bommen. Den ska stå max 4 meter från flakets kant. De tre kamerorna vid domarna ska vara 30 cm över lyftflakets kant. Den fjärde kameran ska vara i samma höjd som flaket.
  - b) VPT använder egna videosignaler men ska vara sammankopplat med scoreboard och /eller övriga system så att även publik och TV kan se repriserna. När lyftaren eller laget begär Protest ska skärmarna visa texten ”Protest”.
  - c) VPT ska användas i flera sammanhang. Tex. Videoarkiv, Domarutbildningar, vetenskapliga analyser, seminarier och utbildningar mm.
- 2 VPT ska finnas på eller nära Jurybordet. Jurybordet kan ha två monitorer en för VPT och en för tävlingssystemet. Det är bra om det finns en försöksmonitor nära trappan till podiet så att nästa lyftare kan se om tävlingen är stoppad.
- 3 Ett VPT-team ska finnas på plats som styr VPT ifall det blir Protest.
- 4 VPT-proceduren kan startas av Juryn(Genom att de stoppar tävlingen) eller av lyftaren/laget (Genom att de ger Protestkortet till TK (den tekniske kontrollanten) innan klockan har startat för nästa lyftare eller nästa lyftare har blivit uppropad eller är på podiet.  
TK ska stoppa tävlingen så fort han får kortet.
- 5 Det är Juryn som bestämmer kring VPT. Innan en VPT startar ska Juryn kontrollera ifall Protesten är giltig.
- 6 Juryn får även själv starta VPT ifall en majoritet av Juryn har avvikande beslut jämfört med domarna. Juryns president viftar med en gul flagga för att visa att tävlingen ska stoppas.
- 7 Det finns ingen gräns för antalet repris. Men Juryn ska ta ett så snabbt beslut som möjligt.
- 8 Det krävs ett majoritetsbeslut av Juryn, för att den ska kunna ändra domarnas domslut.
- 9 Protest av lyftare eller lag**
  - 9.1 Lyftare/ Lag kan bara protestera mot egna försöks domslut.
  - 9.2 Varje lyftare får ett kort vid invägningen.
  - 9.3 Om lyftaren/laget vill protestera ska de ge sitt Protestkort till närmaste TK.
  - 9.4 När TK får kortet ska de stoppa tävlingen och meddela Juryn.



- 9.5 Protestkortet kan bara användas en gång per lyftare. Men om juryn godkänner protesten får lyftaren/laget tillbaka kortet.
- 9.6 Efter att protesten är behandlad ska Juryns president meddela att tävlingen kan starta igen.
- 9.7 Juryns beslut kan inte överklagas!

## BILAGA TILL 6.4

### Invägningen

- 1 Invägningen sker i ett rum med följande utrustning:
- Den officiella tävlingsvågen, som ska vara omskärmad.
  - Startlista (sätts upp vid ingången till invägningsrummet).
  - Invägningslista.
  - Viktändringskort (*SM och landsdelsmästerskap*).
  - Lyftarpass (IWF).
  - Uppvärmningspass till lyftledare (coacher med flera) (IWF).
  - Kontorsmateriel.
  - Lyftarnas startnummerlappar och häftnålar (IWF).
  - Bord och stolar för invägningssekretariatet.
  - Behållare för att förvara lyftarnas ackrediteringar för dopingkontroller, om det behövs (IWF).
- 2 Invägningssekretariatet består av:
- Tävlingssekreteraren, eventuellt flera.
  - Tjänstgörande domare.
  - Assisterande tävlingssekreterare, om så behövs.
  - Assisterande invägningspersonal, om så behövs.
- 3 Varje lyftare i alla grupper ska vägas in framför (minst) två domare. Domarna ska vara av samma kön som lyftaren.
- 4 Båda domarna kontrollerar vågen och ger tävlingssekreteraren en lapp med vad vågen visar. Kan vara handskriven eller elektroniskt utskrivet. Tävlingssekreteraren skriver in vikten på viktändringskortet och på invägningslistan.
- 5 En lyftledare får följa med lyftaren under invägningen. Om lyftledaren är av annat kön än lyftaren får de vänta utanför där vågen finns när lyftaren vägs.
- 6 Vikten ska noteras exakt, som den läses av på vågen.
- 7 Lyftarna kallas en och en utifrån lottordning. Om en lyftare inte är närvarande, vid kallelsen, får lyftaren vänta till sist.
- 8 Om flera olika viktklasser vägs samtidigt tar man en viktklass i taget. Man börjar med den lättaste viktklassen.
- 9 Lyftarna ska kunna identifiera sig med pass eller id-kort till tävlingssekreteraren. Under OS och Ungdoms-OS räcker det att lyftaren har med sig ackrediteringskortet.

- 10 *Lyftarna ska vägas in i sin tävlingsdräkt. Lyftaren får inte vägas med skor, strumpor eller annan fotbeklädnad. Om lyftaren väger över kan man vid internationella tävlingar dra av upp till 250 g från vad vågen visar, som kompensation för dräktens vikt. Om lyftaren är inom viktklassen ska vikten registreras som det står på vågen. Vid svenska tävlingar ska lyftaren vägas in i sin tävlingsdräkt. Lyftaren får inte vägas med skor, strumpor eller annan fotbeklädnad. Vid tävlingar där lyftarna tävlar i viktklasser såsom t.ex. SM, DM och landsdelsmästerskap gäller följande: Om lyftaren väger över kan man dra av 250 g (0,25 kg) från vad vågen visar, som kompensation för dräktens vikt. Om lyftaren är inom viktklassen ska vikten registreras som det står på vågen. Vid serietävlingar samt lag-SM dras automatiskt 250 g (0,25 kg) av, som kompensation för tävlingsdräkten, för alla lyftare.*
- 11 Lyftare med proteser ska vägas med proteserna. Proteserna anses vara en del av kroppsvikten.
- 12 Lyftare får bära smycken, hårutsmyckningar och religiösa huvudbonader under invägningen. Däremot får lyftaren inte ha en klocka på sig.
- 13 Invägningrummet ska ha god hygien. Desinfektionstrasor ska finnas ifall någon vill att vågen ska torkas av.
- 14 Varje lyftare får bara vägas en gång. Endast de, vilkas kroppsvikter är högre eller lägre än viktklassens gränser, tillåts återvända till vågen. De äger rätt att, under den anslagna timmen, uppnå rätt kroppsvikt. Därefter utesluts de. Däremot får de fortfarande behålla sina rättigheter att träna, åka med transporter och vara med vid olika event.
- 15 I Sverige ges det möjlighet för lyftare som väger över att starta i en högre viktklass, dock ej på SM-seniorer. Lyftare kan inte starta i en lägre viktklass. *För SM-seniorer är det tillåtet att byta viktklass fram till senast 7 dagar innan tävlingen startar, dvs. det är ej tillåtet att byta viktklass vid invägningen.*
- 16 Under invägningen måste coachen eller lyftaren ange och signera begynnelsevikterna både i ryck och stöt på viktändringskortet. Med hänsyn till 6.6.5.
- 17 Listan med kroppsvikterna offentliggörs först när alla lyftare har vägts.
- 18 När lyftaren har vägts in får lyftaren sitt lyftarpass och uppvärmningspass delas ut till lyftarens ledare (IWF). En lyftare får ha med sig tre ledare. Om landet/föreningen har två lyftare i gruppen får lyftare nr 2 ha med sig ytterligare en ledare. Om ytterligare en lyftare från samma land/förening är med i gruppen får två ledare till vara med o.s.v.
- 19 Efter invägningen får lyftarna och deras ledare reda på vilket uppvärmningsflak de ska använda. Dessa ska stämma överens med lyftarens startnummer. Om ett land har två lyftare med i gruppen ska dessa ha närliggande uppvärmningsflak. Om det finns fler lyftare i gruppen än det finns flak hjälps lyftledare och tekniska kontrollanter åt för att finna lösningar. Om det inte går, får tävlingsledaren och jurypresidenten bestämma. *(IWF och SM-seniorer)*
- 20 Tävlingssekreteraren dubbelkollar lyftarens ackreditering och utdelningen av lyftarpass inför eventuell dopingkontroll. (IWF)

- 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. (IWF)

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

Varje lyftare får en lapp med sitt startnummer vilken ska fästas på tävlingsdräkten. Ledarna till lyftaren får klistermärke med motsvarande nummer, vilket gör det enkelt för Chief Marshal. (IWF)

## BILAGA TILL 6.5

### Defileringen

- 1 Om en lyftare inte är närvarande vid defileringen ska lyftaren förklara sig inför juryns ordförande alternativt *tävlingsledaren*. Juryns ordförande diskuterar med tävlingsledningen vad som kan var lämpligt, en varning eller annan bestraffning.
- 2 Efter defileringen av lyftarna ska domarna defileras i följande ordning:
  - Huvuddomaren.
  - Sidodomarna.
  - Reservdomare.
  - Chief Marshal.
  - Tidtagare.
  - Tekniska kontrollanterna.
  - Tävlingsläkare (IWF) .
  - Jurypresident (IWF och SM-seniorer)
  - Jurymedlemmar (IWF och SM-seniorer).
  - Reservjury (IWF).
- 3 Om en domare inte är närvarande vid defileringen ska domaren förklara sig inför juryns ordförande alternativt *tävlingsledaren*. Juryns ordförande diskuterar med IWF:s president vad som kan var lämpligt, en varning eller annan bestraffning.
- 4 Domarna presenteras tillsammans på podiet, med undantag för jurymedlemmarna som presenteras vid jurybordet. Juryns president presenteras först.
- 5 Alla domare måste ha på sig *korrekt domarklädsel* under defileringen, dock får de inte ha på sig ackrediteringen under defileringen om inte juryns president har bestämt annat.

## BILAGA TILL 6.6.5

### 20-kilosregeln

- 1 Regeln (6.6.5) används vid alla IWF-tävlingar om inte annat meddelas. Den används även vid Senior-SM i Sverige.
- 2 Exempel:  
En lyftare har annonserat sin startvikt 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.
- 3 Användningen av 20-kilosregeln:  
Tävlingssekreteraren och domarna i invägningen är de första som kontrollerar att startvikterna i ryck och stöt inte sätts för lågt jämfört med annonserad startvikt. Följande funktionärer är ansvariga för att regeln följs under tävlingens gång:
  - Chief Marshal.
  - Den tekniska kontrollanten i uppvärmningen.
  - De som för in vikterna i tävlingssystemet.
  - Tävlingsledningen.
  - Juryn.

Om någon lyftare eller coach vägrar följa regel 6.6.5 så utesluts de från tävlingen. Det är lyftarens och coachens ansvar att se till att de följer regel 6.6.5.
- 4 Om startvikterna inte överensstämmer med 20-kilosregeln måste ovanstående funktionärer genast råda lyftaren/coachen att ändra ingångsvikterna.
- 5 Om lyftaren sänker ingångsvikten i ryck mot vad som de tidigare sagt ska Chief Marshal eller den tekniska kontrollanten i uppvärmningsrummet meddela lyftaren/coachen att de måste höja ingångsvikten i stöt för att klara 20-kilosregeln.
- 6 Om lyftaren/coachen inte ändrar ingångsvikten i stöt så att 20-kilosregeln efterlevs utesluts lyftaren.
- 7 Om 20-kilosregeln inte respekteras av lyftare/coach och funktionärerna inte märker felet utan lyftaren gör försök i stöt så ska dessa försök inte gälla utan markeras som underkända.  
  
Lyftaren/coachen uppmanas att höja vikten tills att 20-kilosregeln stämmer. De får försöka tills att de har använt sina tre lyft försök i stöt. Inga extra försök medges.
- 8 Om lyftaren/coachen inte respekterar 20-kilosregeln och detta inte registreras av funktionärerna förrän efter tävlingen ansvarar juryn för att lyftarens sammanlagda resultat ska strykas.

**BILAGA TILL 6.6.6 Ordningsföljd**  
**BILAGA TILL 6.8 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 visar lyftordningen.

B Group														
Lot	Start No	Name	Snatch			Result	Rank	Clean & Jerk			Result	Rank	Total	Rank
			1	2	3			1	2	3				
3	1	A	400 (4)	400 (9)	100 (11)	100	7	420 (6)	420 (9)	120 (12)	120	5	220	6
20	2	B	95 (3)	400 (8)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
102	3	C	400 (5)	100 (10)	405 (15)	100	6	420 (7)	120 (10)	425 (14)	120	3	220	5
199	4	D	90 (1)	100 (7)	105 (14)	105	1	445 (2)	445 (4)	115 (5)	115	9	220	3
251	5	E	94 (2)	101 (12)	405 (16)	101	4	110 (1)	115 (3)	120 (11)	120	4	221	2
289	6	F	100 (6)	404 (13)	405 (17)	100	5	120 (8)	425 (13)	425 (15)	120	2	220	4

A Group														
Lot	Start No	Name	Snatch			Result	Rank	Clean & Jerk			Result	Rank	Total	Rank
			1	2	3			1	2	3				
1	1	G	94 (3)	95 (6)	100 (12)	100	11	445 (3)	446 (8)	120 (12)	120	8	220	10
4	2	H	400 (7)	100 (10)	405 (16)	100	9	445 (4)	120 (10)	125 (14)	125	1	225	1
133	3	I	90 (2)	95 (5)	105 (15)	105	3	444 (2)	445 (6)	115 (7)	115	10	220	7
198	4	J	85 (1)	94 (4)	105 (14)	105	2	---	---	---	---	---	---	---
204	5	K	400 (8)	100 (11)	405 (17)	100	10	110 (1)	115 (5)	120 (11)	120	7	220	9
246	6	L	100 (9)	403 (13)	405 (18)	100	8	120 (9)	425 (13)	425 (15)	120	6	220	8

## BILAGA TILL 6.9

### Prisceremoni

Efter att varje viktklass har lyft färdigt hålls det en prisceremoni enligt följande:  
(Kreativa egna idéer är välkomna):

- 1 En prispall för de tre medaljörerna placeras uppe på tävlingspodiet.
- 2 Alla medaljörerna, medaljbärare och medaljutdelare marscherar in och ställer sig på scenen. Medaljörerna ställer sig bakom prispallen. Lyftarna har på sig sina landslags /klubbdräkter. Det är förbjudet för medaljörerna att ta med sig flaggor eller liknande vid prisceremonin.
- 3 Speakern presenterar de som ska dela ut medaljerna. IWF:s ordförande delar ut medaljerna, men ordförande kan delegera sysslan till någon annan IWF-funktionär eller till en person från världnationsförbundet eller en sponsor. Medaljerna delas ut i ordningen ryck, stöt och sammanlagt.
- 4 Med början på bronsmedaljen annonserar speakern namnet, landet/*föreningen* och resultatet hos de som tagit medaljer i ryck. Lyftarna kliver upp på prispallen när de ropas upp. När alla lyftare har fått medaljer i ryck går lyftarna ner igen och ställer sig bakom prispallen igen. Ingen flagghissning eller nationalsång.
- 5 Speakern presenterar den som ska dela ut medaljerna i stöt. Om det inte är samma person som delade ut medaljerna i ryck. Med början på bronsmedaljen annonserar speakern namnet, landet/*föreningen* och resultatet hos de som tagit medaljerna i stöt. Lyftarna kliver upp på prispallen. När alla lyftare har fått medaljer i stöt går lyftarna ner igen och ställer sig bakom prispallen igen. Ingen flagghissning eller nationalsång.
- 6 Speakern presenterar den som ska dela ut medaljerna i sammanlagt. Om det inte är samma person. Med början på bronsmedaljen annonserar speakern namnet, landet/*föreningen* och resultatet hos de som tagit medaljerna i sammanlagt. Lyftarna kliver upp på prispallen och tar emot sina medaljer.
- 7 Efter att medaljerna för sammanlagt har delats ut ska medaljörerna stå kvar under tiden som vinnarens nationalsång spelas och medaljörernas flaggor hissas.
- 8 Medaljbärarna, lyftarna och medaljutdelarna marscherar ut.
- 9 Prisceremonin ska vara högtidlig. Inmarsch och utmarsch sker till musik.
- 10 Medaljörerna får inte ta med sig elektronisk utrustning under prisceremonin. De får inte heller följas av andra personer.
- 11 Deltagare vid prisceremonin får inte utföra någon politisk, rasistisk eller religiös demonstration. *Ej heller får nationsflaggor eller nationsbeteckningar (andra än svenska) bäras på prisceremonin.*

## **BILAGA TILL 7.3**

### **Internationella domare**

- 1 Alla nya internationella domarkort kostar 200 USD.
- 2 För en olympiad (fyra år) är kostnaden för förnyande av licensen följande:
  - Kategori 1-domare 200 USD.
  - Kategori 2-domare 100 USD.
  - Internationell funktionär 50 USD.
- 3 Beställning av internationella domarkort och domarlicenser gör skriftligen och de ska betalas i förväg.
- 4 Det är bara IWF som är auktoriserat för att dela ut domarkort och licenser. Ett IWF-klistermärke på sista sidan i domarkortet gäller som licens
- 5 Datumet då domaren klarade det skriftliga och eller det praktiska provet är registreringsdatum.
- 6 Varje domarkort innehåller plats så att man kan skriva in de tävlingar som domaren varit tjänstgörande vid. IWF:s president eller generalsekreterare, juryns president eller tävlingsledningen får fylla i kortet på engelska.
- 7 Vid praktisk examinering behövs det tre Kategori 1-domare, som bildar en examineringspanel. De kan vara från samma land. Domarna ska sitta åtskilda så de inte tittar på varandra.
- 8 När ett elektroniskt domarsystem används kan upp till tre domare examineras samtidigt. Om systemet inte finns eller inte fungerar är det bara huvuddomaren som kan examineras.
- 9 Examineringspanelen gör sina markeringar på ett speciellt protokoll.
- 10 Man fyller i namn och lands tillhörighet på domarna som ska examineras. Domaren till vänster är nr 1, huvuddomaren är nr 2 och domaren till höger är nr 3. Examineringspanelen skriver under med namn datum och land.
- 11 Domarna som ska examineras ska döma minst 100 lyft, inkluderat både fullbordade och icke fullbordade lyft.



- 12 Examineringspanelen markerar först vad de själva har dömt och under markerar de vad domarna har dömt.

Ett / betyder godkänt lyft och ett **X** betyder icke godkänt lyft.

Exempel / = vit lampa, **X** = röd lampa.

/  
/ / / = alla har dömt rätt.

**X**  
**X X X** = alla har dömt rätt.

**X**  
**X / X** = huvuddomaren har dömt fel

**X**  
/ **X X** = domaren till vänster har dömt fel.

- 13 Om bara huvuddomaren examineras och har givit fel signal genom att vara för snabb eller för långsam markeras detta genom ett **X** och ett **S** undertill för att markera fel signal. Domaren som examineras kan därför få två fel under ett lyft. Båda dessa fel ska synas i protokollet.
- 14 Examineringspanelen markerar med ett O, varje lyft som inte är fullbordat av lyftaren.
- 15 Om domaren som ska examineras ger fel signal under ett lyft som är ofullbordat ska examineringspanelen markera med ett **X** istället för ett O.
- 16 Resultatet för varje domare som bedöms beräknas utifrån alla fullföljda försök.
- 17 Originalprotokollet (för det praktiska provet) tillsammans med det skriftliga provet skickas till IWF:s sekretariat, där resultatet registreras.
- 18 Resultatet meddelas till det landet som domaren tillhör och domaren får sin licens via landets förbund.
- 19 Kategori 2-domare som examineras till Kategori 1 måste betala 200 USD för att få Kategori 1-licensen. Om domaren examineras sista året i olympiaden är kostnaden bara 50 USD.
- 20 Om domaren misslyckas på det skriftliga eller det praktiska provet ska de vänta minst sex månader innan de får göra ett nytt försök.

**BILAGA TILL 7.5****Juryn**

Ifall stängen har klovats fel eller om speakern har meddelat fel ska juryn (eller tävlingsledaren) ta följande beslut:

- 1 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 han eller hon ursprungligen begärt.
- 2 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.
- 3 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.

**BILAGA TILL 7.9****Chief Marshal (CM) (viktändringschef)**

- 1 Domarna som hanterar viktändringskortet kallas Chief Marshals (viktändringschefer). Det är IWF som tar ut CM och det är värdnationen som tar ut assisterande CM. Viktändringskortet används för att skriva in vilken vikt lyftaren väljer i de olika försöken under tävlingen. Varje lyftare och coach måste signera viktval och ändringar.
- 2 Värdnationen tillser att det finns tillräckligt antal med assistenter till CM, tävlingsledningen och juryns president så att tävlingen fortskrider genom användning av viktändringskortet.
- 3 CM sköter viktändringarna som lyftarna och coacherna gör. CM kommunicerar ändringarna med tävlingsledningen som ger speakern rätt information.
- 4 Kommunikationen mellan CM och tävlingsledningen sköts med walkie-talkie eller ett direkt telefonsystem eller någon annan fungerande kommunikationsmetod.
- 5 Viktändringsbordet ska öppna 30 minuter innan defileringen.

## BILAGA TILL 7.14

### Ytterligare funktionärer

#### 1 **Klovare, skivstångrengörare**

Klovarna är de som klovär stången till rätt belastning under ledning av speaker och tävlingsledningen. De ansvarar även för att stången är ren och arbetar då under tekniska kontrollanten.

Klovarna ska:

- Klova stången enligt tävlingsreglerna 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 tekniska kontrollanten och stångrengörarna och ta bort blodet.
- Agera vägg om en lyftare skadar sig på flaket och de ska hjälpa tävlingsläkaren om det önskas.
- Rengöra stången och tävlingsflaket under och efter varje grupp.
- Förbereda med prispall inför prisceremoni efter varje viktklass är slut.
- Plocka av skivorna och sätta tillbaka dem i viktstället.
- Säkert ta bort blod som har hamnat på skivstången och eller på tävlingsflaket.
- Ta om hand avfallet på ett säkert sätt.
- Desinficera stången efter varje lyft.(IWF)

Observera att klovarna måste använda handskar när de rengör stången (IWF).

#### 2 Samband inom tävlingshallen.

För IWF-tävlingar med tv-sändningar kan man ha en speciell funktionär som hjälper till med sambandet med produktionsbolaget. De kan behöva hjälp med ljus, musik, prisceremonier, intervjuzoner med mera. IWF rekommenderar varmt att man har en sambandsansvarig.

## **BILAGA TILL 9**

### **Ceremonier**

#### **9.1 ÖPPNINGSCEREMONI:**

Före invigningen av VM hålls det en invigningsceremoni i enlighet med vad som har bestämts av organisationskommittén och IWF.

Öppningsceremonins innehåll ska godkännas av IWF i förväg

#### **9.2 AVSLUTNINGSCEREMONI:**

Vid avslutningen av ett VM hålls det en avslutningsceremoni i enlighet med vad som har bestämts av organisationskommittén och IWF.

Avslutningsceremonins innehåll ska godkännas av IWF i förväg