



# Seriebestämmelser 2024



Allsvenska serien



U14-serien



Lag-SM finalerna



Regler World-Cup

# Seriebestämmelser 2024

## 1 Serieindelning

### 1:1 Deltagare och divisioner, seniorer

Herrlag består av 6 lyftare

Damlag består av 4 lyftare

Elitserien 10 lag startar, Placering 9–10 flyttas ned till division 1 efter avslutad serie.

Division 1 8 Lag startar. Placering 1–2 flyttas upp till Elitserien och Placering 7–8 flyttas ned till division 2 efter avslutad serie.

Division 2 Alla senior lag utöver de från Elitserien och division 1 delas upp geografiskt i division 2, 6–10 lag per grupp. De två lag med högst poäng, oberoende av grupp, flyttas upp till division 1 efter avslutad serie.

Det är endast tillåtet för en förening att delta med 1 lag per division i seniorserierna (dvs. ett andralag kan inte gå upp en division ifall förstalaget ligger i divisionen över osv.)

### 1:2 Deltagare och divisioner, övriga kategorier

Damer juniorserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Herrar juniorserien laget består av 5 lyftare, rak serie

Flickor ungdomsserie laget består av 4 lyftare, rak serie

Pojkar ungdomsserie laget består av 4 lyftare, rak serie

Damer veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Herrar veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

## 1:2 Svenska mästare

För seniorer gäller att svenska mästare utses genom lagfinal. För övriga kategorier (U, J, V) gäller att vinnare av respektive serie utses till svenska mästare. En förening kan bara vinna en medalj i respektive kategori. Plaketter kommer att delas ut till de tre bäst placerade lagen i respektive serie.

## 2 Tävlingsomgångar

Serien genomförs enligt nedanstående tävlingsplan. Under första helgen i varje omgång genomförs Elitserien för damer och herrar. Lag i övriga divisioner och kategorier tävlar under valfri dag under respektive omgång.

### Alla serier förutom U14:

Omgång 1	25 januari-4 februari, Elitserien 27-28 januari
Omgång 2	4-14 april, Elitserien 6-7 april
Omgång 3	29 augusti-8 september, Elitserien 31 augusti-1 september
Omgång 4	3-13 oktober, Elitserien 5-6 oktober
Lag-SM finaler	9 november

När U-14 omgångarna genomförs återfinns i avsnittet "Seriebestämmelser U-14-serien 2024".

## 3 Anmälan

### 3:1 Vaccinera klubben mot doping

För deltagande i Allsvenska serien (oavsett kategori) **2024** krävs att föreningen är vaccinerad mot doping. Detta ska göras senast vid sista anmälningsdag till serien. Inget lag kommer kunna tillgodoräkna sig sitt resultat i serien innan klubben är vaccinerad. **Vaccinationen är giltig i tre år.**

### 3:2 Kvalificerade lag till Elitserien

#### Damer

Stockholm AK	Spårvägen TLK
AK Nilas	Sörby BoIS
Allmänna SK	Visby AK
Örebro City TK	CF Gårda AK
Kalmar AK	Mosseberg AK

## Herrar

Falu AK

HAK Greppet

Jönköping AK

Mosseberg AK

Sörby BoIS

Kalmar AK

Stockholm AK

Örebro City's TK

Norrköping AK

Visby AK

Samtliga Elitserielag ska, inför varje tävlingsomgång, lämna uppgifter om dag, tid och adress (tävlingsarena) där tävlingen genomförs samt namn på kontaktperson och telefonnummer till vederbörande. Uppgifter ska vara STF tillhanda (serie@tyngdlyftning.org) senast tre veckor före tävlingen. Om dessa uppgifter ej lämnas inom förskrivnen tid utgår ett vite på 500 kr till föreningen. Uppgifterna läggs ut på STF:s hemsida samt delges RF dopingkommission.

### 3:3 Serieavgift

Anmälan med anmälningsavgift skall vara STF tillhanda senast **1 januari**.

Seniorer: 1000 kr

Juniorer: 600 kr

Ungdomar: 600 kr

Veteraner: 600 kr

Anmälningsavgift, en per lag, sätts in på STF:s bankgiro 136–1534. Aktuell anmälningsblankett skall användas.

### 3:4 Elitserie licens

Nu aktuella Elitserieföreningar ska ha uppnått följande krav för att delta i Elitserien.

A) Ska ha sänt in föreningens årsredovisning inklusive ekonomisk berättelse för 2021 och 2022 till STF.

B) Ska ha minst en förbundsdomare i föreningen. Om en sådan saknas ska det anges namn och föreningstillhörighet på förbundsdomare som föreningen kommer att ha tillgång till under Elitserien 2024.

C) Ska ha sänt in årsrapport och erlagt årsavgift till STF i tid.

### 3:5 Lagsammansättning

Lagen får bestå av max det antal lyftare som beskrivs i serieindelningen. Lagens sammansättning ska meddelas direkt efter att invägningen är avslutad genom

att ifyllt serieprotokoll lämnas till tävlingsledaren. Mixat lag är tillåtet i samtliga herrserier. Tävlingslicens ska vara löst för lyftare minst 1 vecka innan respektive omgång. Ex: Ska du tävla på lördag om en vecka så ska licens vara sökt och inskickat senast lördag en vecka innan, detta gäller på samtliga tävlingar.

### 3:6 **Utländsk medborgare ej bosatt i Sverige**

I seniorserien herrar får maximalt två utländska medborgare, som ej är bosatta i Sverige, per lag delta i respektive omgång, i seniorserien damer får maximalt en utländska medborgare per lag delta.

Tävlingslicens ska vara löst 1 vecka innan respektive omgång. Förteckning över utländska lyftare publiceras på STF:s hemsida.

## 4 Tävlingsbestämmelser

### 4:1 Tävlings genomförande

Elitserien och Allsvenska serien genomförs omgång 1–4 under de perioder som anges under punkt 2 ovan. I Elitserien är det de lag som placerar sig på plats 1–4 efter 4:e omgången som går till lag-SM.

### 4:2 Invägning, serieprotokoll

Invägningen påbörjas två timmar före tävlingen och pågår i en timme.

**Serieprotokollet med ifylld lagsammansättning SKA lämnas till tävlingsledaren omedelbart efter att invägningen är avslutad.** Tävlingsledaren ansvarar för att serieprotokollen förvaras på lämplig plats. När tävlingen är avslutad fyller lagledaren alternativt tävlingssekretariatet i laget/lagens resultat. Tävlingsledaren kontrollerar att rätt resultat är ifyllt samt undertecknar protokollet.

### 4:3 Skivstänger

Damstång (15 kg) används i damserierna. Teknikstänger och teknikvikter får användas vid behov.

Herrstång (20 kg) används av herrar seniorer, juniorer och ungdomar. Teknikstänger och teknikvikter får användas vid behov.

Undantag (ej i Elitserien): Pojkar som väger högst 50 kg får använda damstång (15 kg).

### 4:4 Lagdeltagare

Hela laget ska tävla på samma plats och samma datum och tillhöra samma förening, gäller samtliga serier (undantag U-14).

För förening som deltar med flera lag i respektive kategori gäller att ingen lyftare får delta i flera lag inom samma kategori. Däremot är det exempelvis tillåtet att som ungdom vara med även i junior- och seniorlag.

### 4:5 Domare

Vid Elitserietävling omgång 1 till 4 ska huvuddomaren ha lägst behörighet förbundsdomare.

Respektive Elitserielag ska delta med minst en förbundsdomare per serieomgång och lag.

**Allmänt gäller att minst en domare ska tillhöra annan förening än tävlande lag om laget tävlar själva.** Om serietävling organiseras mellan två eller flera föreningar får var och en av föreningarna delta med domare och ytterligare neutral domare behöver inte kallas in.

#### 4:6 Tävlingsledarens uppgift

- Ansvara för att tävlingen genomförs i överensstämmelse med Tävlingsbestämmelserna.
- Kontrollera deltagarlistan/lagen, och om nödvändigt, fördela deltagarna i grupper.
- Kontrollera domarnas licenser och klädsel.
- Övervaka registrering av nya rekord.
- Besluta i frågor vad gäller felbelastad stång.
- Besluta om tillrättavisning av domare och ev. utbyte.
- Kontrollera och godkänna serieprotokoll.

### 5 Resultat

Tävlingsresultat uträknas genom att Sinclair tabell från **2021 – 2024** används. OBS! Damer och herrar har olika Sinclair tabeller. I mixade lag används Sinclair för herrar även för damer/flickor i laget. För veteranserien tillkommer dessutom en speciell tabell, Meltzer-Faber ålderskorrigering koefficienttabell för herrar respektive damer.

Samtliga tävlingsdokument finns på STF:s hemsida:

<https://www.tyngdlyftning.com/tavling/arrangera-tavling>

### 6 Rapportering

Allt rapportering sker digitalt på följande sätt:

- 1. Senast klockan 24.00 tävlingsdagen (kl. 19 för elitserien) ska lagets poäng rapporteras.** Rapportering ska ske via e-post till adressen **serie@tyngdlyftning.org**

I rapporten anges följande:

- förening
- kategori
- division
- poängresultat.
- namn på kontaktperson och telefonnummer

Till rapporten **SKA** tävlingsprotokoll och serieprotokoll **bifogas**. Om flera föreningar har tävlat på samma plats räcker det att arrangören skickar in tävlingsprotokollet, övriga föreningar anger detta i så fall i sin rapport ovan.

Målsättningen är att Elitserien publiceras på STF:s hemsida, [www.tyngdlyftning.com](http://www.tyngdlyftning.com) under söndagskvällen efter respektive Elitserieomgång.

Övriga serier publiceras under måndagen efter serieomgångens slut.

#### 6:1 **För sent inkomna rapporter**

Om förening inkommer för sent med resultatrapport utan giltig anledning ska en straffavgift på 1 000 kr betalas men laget får behålla sina poäng. Protest kan inlämnas, se § 7.

#### 6:2 **Ej genomförda omgångar**

Föreningar som inte genomfört serieomgången bör rapportera noll till [serie@tyngdlyftning.org](mailto:serie@tyngdlyftning.org) för att underlätta för STF:s serieansvariga.

#### 6:3 **Walkover**

Att lämna walkover till lag-SM innebär automatisk nedflyttning till lägsta serie. Walkover ska meddelas i god tid innan (en månad innan lag-SM) så att nästa lag som får komma har en chans att kunna förbereda sig och chansen kommer då gå till de lag som placerade sig på plats 5 i tabellen. Walkover skickas in till [serie@tyngdlyftning.org](mailto:serie@tyngdlyftning.org).

### 7 **Protester**

Protester eller tolkningar av seriebestämmelser hänskjuts till Tävlingskommittén för beslut. Protest ska vara STF:s Tävlingskommitté tillhanda senast 14 dagar efter genomförd tävlingsomgång. Protesten ska vara skriftlig och innehålla en komplett redogörelse för den händelse protesten omfattar. Tävlingskommitténs beslut kan överklagas till STF:s styrelse. Protestavgift är 300 kr. Beloppet insätts på STF:s bankgiro 136–1534 i samband med inlämnande av protest.

### 8 **Åtgärder vid brott mot seriebestämmelserna**

#### 8:1 **Fel lagsammansättning**



Vid förseelse mot tävlingsbestämmelserna vad avser lagsammansättning stryks den bästa lyftarens resultat. Vid upprepade förseelser stryks hela lagets resultat i berörd omgång.

## 8:2 Dopingfall

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

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

## 9 Ändring av regler

Vid speciella omständigheter kan Tävlingskommittén föreslå STF:s styrelse att ändra seriebestämmelser (som omfattar alla serier) så att tävlingar kan genomföras på ett bra och säkert sätt, eventuellt ändra på hur och när tävlingar genomförs eller om behovet att ställas in finns.

## 10 Adressuppgifter

### STF:s kansli

E-post: [serie@tyngdlyftning.org](mailto:serie@tyngdlyftning.org)

Hemsida: [www.tyngdlyftning.com](http://www.tyngdlyftning.com)

Bankgiro: 136–1534

### Ordförande Tävlingskommittén

Emma Engdahl

Mobil: 073–7750462

E-post: [emma.engdahl@tyngdlyftning.org](mailto:emma.engdahl@tyngdlyftning.org)

# Seriebestämmelser U14-serien 2024

## 1. Serieindelning

Laget består av 3 lyftare, rak serie. Deltagarna kan tävla vid olika tillfällen. Bästa resultat under respektive omgång redovisas på särskilt serieprotokoll för U14-serien.

### 1.1 Tävlingsomgångar

Serien genomförs i 4 serieomgångar, 2 omgångar på våren och 2 på hösten.

Omgång 1	1 januari – 31 mars
Omgång 2	1 april – 30 juni
Omgång 3	1 juli – 30 september
Omgång 4	1 oktober – 31 december

## 2. Tävlingsbestämmelser

### 2.1 Ålder

Lyftaren tillåts delta t.o.m. hela året han/hon fyller 14 år.

### 2.2 Lagsammansättning

Lagen får bestå av max 3 lyftare. Mixat lag är tillåtet. **Lyftarna ska ha giltig tävlingslicens.**

### 2.3 Resultat

Tävlingsresultatet uträknas genom att Sinclairtabell från **2021 – 2024** för herrar används.

Därefter multipliceras totala poängen med en "bonus" på 1,1–1,6 p beroende på hur många godkända lyft lyftaren fick.

1 godkänt lyft ger	1,1 p multiplicerat med Sinclair poängen
2	1,2 p
3	1,3 p
4	1,4 p
5	1,5 p
6	1,6 p

Ex. En lyftare får ihop 150 Sinclairpoäng, och får 4 godkända tävlingslyft.

Resultatet blir då  $150 \times 1,4 = 210$  poäng.

Får lyftaren 6 godkända tävlingslyft och 150 Sinclairpoäng blir resultatet 240 poäng.

## 2.4 Tävlingspriser

De tre bästa lagen erhåller serieplaketter. Deltagarna i respektive lag får guld/silver/bronsmedaljer. De tre individuellt bästa deltagarna flickor respektive pojkar får priser.

## 2.5 Domare

Minimikravet är att en ren U14-tävling döms av **en** licenserad domare, som också kan vara hemmadomare. För att tävlingsresultaten ska kunna räknas med i STF:s officiella ranking ska tävlingen vara sanktionerad och dömas av tre domare (varav en från annan förening). I den speciella U14-rankingen ingår samtliga resultat oavsett sanktionerad tävling eller inte.

## 2.6 Anmälningsavgift

U-14 serien är avgiftsfri. Efteranmälningar tillåts.

## 2.7 Protokoll

Separata protokoll för U14-serien ska användas. I övrigt gäller STF:s tävlingsbestämmelser.

## 3. Rapportering

Serieresultat måste vara STF tillhanda senast:

Rapportering omgång 1	30 april
Rapportering omgång 2	30 juni
Rapportering omgång 3	30 september
Rapportering omgång 4	31 december

Denna rapportering ligger sedan till grund för sammanställning av serietabell. Rapportering sker till: [serie@tyngdlyftning.org](mailto:serie@tyngdlyftning.org)

Rapporten ska innehålla uppgifter om:

- Fullständigt föreningsnamn och lag
- Lagresultat
- Rapportör och dennes telefonnummer

# Tävlingsregler Lag-SM 2024

## 1. Kvalificering, utlysning och anmälan

Lag-SM genomförs för damer och herrar, seniorer. Bästa lag i junior-, ungdoms- och veteranserierna koras via serien och belönas med pris.

### 1:1 Sanktion och utlysning

STF beslutar om tävlingsdatum vilket är detsamma som sanktion. Arrangerande förening alt. SDF skickar inbjudan till aktuella föreningar samt till STF för publicering på STF:s hemsida.

### 1:2 Anmälan

Samtliga lag ska anmäla kompletta lag med namn på de aktiva. Minst en domare av lägst Förbundsdomarbehörighet ska även anmälas.

### 1:3 Tävlingsordning

Tävlingsordning för de två kategorierna är förslagsvis följande:

Lördag 9 november    1 Damer seniorer – 2 Herrar seniorer

Minst två lag per kategori måste tävla för att mästerskapsmedaljer ska delas ut. Tävlingsordningen ska stå i inbjudan.

## 2. Tävlingens genomförande

### 2:1 Lottning och vägning

Lottning sker i samband med invägning. Invägning ska påbörjas 2 timmar före tävlingsstart och pågå i 1 timme. Respektive kategori väger in enligt fastställt schema. Invägningen ska göras lag för lag i den ordning de placerade sig i grundserien. Utöver startvikter, kroppsvikt, personuppgifter, ska också noteras vilken grupp respektive lyftare ska tävla i. Det går inte att ändra ordning efter invägningen.

### 2:2 Defilering

Alla deltagare defilerar in på podiet och ställs upp lagvis för presentation. Domare utgör egen grupp som också presenteras.

### 2:3 **Tävling**

Enligt STF:s Tävlingsbestämmelser med komplettering för lagprotokoll och lagtabel.

Om en dam har tävlat i herrlaget under Elitserien har hon rätt att även delta i herrlaget på Lag-SM. Om samma dam även ingår i ett damlag som tävlar på Lag-SM har hon rätt att även delta i detta lag. Endast en invägning krävs i sådant fall och hennes resultat (kg i ryck, stöt och sammanlagt) från damfinalen överförs till herrfinalen i första lyftgrupp, dvs. damen i fråga behöver bara tävla en gång.

Tävlingen genomförs enligt World Cup-systemet. Se separat regelsamling.

### 2:4 **Domare**

Deltagande föreningar ansvarar för att tillhandahålla minst en förbundsdomare (eller högre kategori) till tävlingen.

Respektive förening svarar själv för den egna domarens kostnader.

Det är tillåtet att engagera domare från annan förening än sin egen.

Domarkommittén har ansvar för att antalet domare på Lag-SM är i tillräckligt antal för att genomföra tävlingen. Deltagande anmäler sin domare till Domarkommittén senast 1 månad innan Lag-SM.

### 2:5 **Skivstänger**

Damstång (15 kg) ska användas i damfinalen.

Herrstång (20 kg) ska användas i herrfinalen.

### 2:6 **Startvikter**

Minsta startvikt herrar: 26 kg.

Minsta startvikt damer: 21 kg.

### 2:7 **Lagpoäng**

Lagpoäng utgörs av summan av lyftarnas koefficientpoäng. Koefficientpoängen beräknas med den Sinclair-formel som använts vid serietävlingarna som föregår Lag-SM finalerna. Lagpoängen avrundas till närmaste heltal (OBS! 0,5 avrundat uppåt). Segrare är det lag som fått ihop mest lagpoäng.

### 2:8 **Prispengar**

Vinnaren i respektive final får 10 000 kr i prispengar. Inga prispengar till 2: a och 3:e plats.

### **3 Ekonomiska villkor arrangemang**

STF ansvarar för genomförande av Lag-SM finalerna.

- Arrangör ska bygga upp tävlingsarenan enligt STF:s standardmall.
- Inga anmälningsavgifter får tas ut.
- Arrangerande förening erhåller upp till 10 000 kr i stöd från STF (beroende på hur mycket stöd STF behöver bistå med i övrigt). Regleras i kontrakt mellan arrangör och STF.

STF hjälper i den mån det behövs till med bemanning av tävlingssekretariatet.

Arrangören svarar själv för övriga kostnader och intäkter.

Tävlingsledaren ansvarar för att tävlingen genomförs enligt gällande regler och domarlista upprättas.

### **4 Dopingfall**

I lagtävling, där en lyftare döms för brott mot RF:s regler mot doping, ska lagets sammanlagda poäng minskas med den dopades poäng. Förening som lyftaren tillhör ska betala 1/3 prisbasbelopp i böter till STF.

Döms två eller flera lyftare från samma lag ska lagets sammanlagda resultat från aktuell tävling strykas och förening som lyftarna tillhör betala 2/3 prisbasbelopp i böter till STF.

# World-Cup regler för Lag-SM

## Tävlingens genomförande

World Cup är regelverket för lagtävlingar i tyngdlyftning i Sverige. Det anger bara hur själva lagtävlingen går till, i allt övrigt gäller våra vanliga tävlingsregler. En tävling enligt WC ska ha en egen starttid och kan inte samköras med övriga tävlingar. Man kan naturligtvis köra övriga tävlingar på samma plats och dag men dessa får då genomföras före eller efter.

## Invägning

Invägningen sker lagvis. Ingen i laget kan väga in om inte hela laget är samlat. Man kan heller inte väga in fler lyftare än vad som ingår i laget. Efter att hela laget vägt in kan inga ändringar göras.

Invägningen startar två timmar innan tävlingsstart och pågår i en timme. Vid Lag-SM finalen väger lagen in i ordning efter placering i serien. Är inte hela laget samlat vid upprop hamnar man sist i kön och får vänta till övriga lag är invägda.

Vid invägning registreras kroppsvikt, ingångsvikter och varje lyftares plats i laget (1–6 för herrar och 1–4 för damer). Dessa uppgifter avgör tävlingens upplägg och kan inte ändras efter att laget är invägt. Lyftaren kan fortfarande ändra sin ingångsvikt som vanligt, men det ändrar inte startordningen.

## Poängberäkning

Lagets poäng räknas ut genom att lägga samman respektive lyftares högsta Sinclairpoäng i ryck och stöt. Alla lyftare genomför stötmomentet även om någon skulle bomma ut sig i ryck.

## Tävlingens genomförande

Lyftarna delas in i grupper med 4 eller 6 lyftare i varje grupp, 1 lyftare/förening i varje grupp. Varje grupp genomförs så att varje lyftare gör sitt första lyft i den ordning som angiven ingångsvikt avgör (angiven vid invägningen), lättast först sen stigande. Startordningen kvarstår för lyft två och tre oberoende av höjningar. Inga tvåminuterslyft förekommer. Skulle det av någon anledning vara färre än tre lyftare kvar i en omgång tas en paus på en minut innan den omgången.

Startordningen skiljer alltså mellan ryck och stöt. Varje delmoments startordning avgörs av startvikten i den grenen utifrån angiven startvikt vid

invägningen.

Lyftschema med 4 lyftare och 4 lag:

Grupp 1 och 2: ryck

Grupp 3 och 4: ryck

Grupp 1 och 2: stöt

Grupp 3 och 4: stöt

Lyftschema med 6 lyftare och 4 lag:

Grupp 1–3: ryck

Grupp 4–6: ryck

Grupp 1–3: stöt

Grupp 4–6: stöt

Om det är färre än 4 grupper blir lyftschemat:

Grupp 1: ryck

Grupp 2: ryck

Grupp 3: ryck

Grupp 1: stöt

Grupp 2: stöt

Grupp 3: stöt

Regler för vikthöjningar är samma som för övriga tävlingar.