



Seriebestämmelser 2017



Allsvenska serien



U14-serien



Lag-SM finalerna



Regler World-Cup

Seriebestämmelserna 2017

1 Serieindelning

1:1 Deltagare och divisioner

Elitserien herrar Laget består av 6 lyftare, 9 lag startar, 3 sista lagen fortsätter i division 1 efter omgång 2

Elitserien damer Laget består av 4 lyftare, 9 lag startar, 3 sista lagen fortsätter i division 1 efter omgång 2

Herrar div 1 ó 4 Laget består av 6 lyftare, 8 lag

Damer div 1 ó 3 Laget består av 4 lyftare, 8 lag

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.)

För herrar och damer gäller att vid 3 lag eller färre i lägsta divisionen flyttas dessa upp i övre divisionen.

Herrar juniorserien laget består av 5 lyftare, rak serie

Damer juniorserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Ungdomsserien laget består av 4 lyftare, rak serie

Herrar veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Damer veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

1:2 Nedflyttning

Elitserien: De lag som efter två omgångar ligger på placeringarna 7-9 flyttas ner och fortsätter att tävla de två sista omgångarna i division 1.

Division 1-3: De två sista lagen flyttas ner till lägre serie efter avslutad serie.

Lag som vinner division 1 men avböjer plats i Elitserien flyttas automatiskt ner i division 2.

1:3 Uppflyttning

De tre bästa lagen i division 1 efter slutförd serie flyttas upp till Elitserien.

Segraren och tvåan i division 2-4 flyttas upp en division.

1:4 Svenska mästare

För seniorer gäller att svenska mästare utses genom lagfinal. För övriga kategorier (U, J, V) gäller att vinnare av respektive högsta serie står som svenska mästare. En förening kan bara vinna en medalj i respektive kategori.

2 Tävlingsomgångar

Serien genomförs enligt nedanstående tävlingsplan.

Omgång 1	11-15 januari	Elitserien 14-15 januari
Omgång 2	8-12 februari	Elitserien 11-12 februari
Omgång 3	8-12 mars	Elitserien 11-12 mars
Omgång 4	5-9 april	Elitserien 8-9 april
Lag-SM finaler	13 maj	Herrar och damer, seniorer

3 Anmälan**3:1 Vaccinera klubben mot doping (OBS! Nyhet 2017)**

För deltagande i Allsvenska serien 2017 krävs att föreningen är vaccinerad mot doping. Detta ska göras senast vid sista anmälningsdag till serien, 10 december 2016. Inget lag kommer kunna tillgodoräkna sig sitt resultat i serien innan klubben är vaccinerad.

3:2 Kvalificerade lag till Elitserien**Herrar**

Mossebergs AK
Stockholms AK
Örebro KK
Allmänna SK
Upsala TK
Sundbybergs TK
Karlstad AK
HAK/Greppet
Kalmar AK

Damer

Allmänna SK
Stockholms AK
Sundsvalls AK
Mossebergs AK
Kalmar AK
Upsala TK
Falun AK
Borlänge AK
Landskrona AK

Samtliga Elitserielag skall lämna uppgifter om dag, tid och adress (tävlingsarena) där tävlingen genomförs samt namn på kontaktperson och telefonnummer alternativt mobilnummer till vederbörande. Uppgifter skall vara STF tillhanda senast två veckor före tävlingen.

Uppgifterna läggs ut på STF:s hemsida samt delges RF dopingkommission.

3:3 Anmälningavgift

Anmälan med anmälningavgift skall vara STF tillhanda senast den 10 december.

Herrar seniorer, veteraner	1 000 kr
Damer seniorer, juniorer, veteraner	500 kr
Herrar juniorer	500 kr
Ungdomar	500 kr

Anmälningavgiften sätts in på STF:s bankgiro 136-1534.
Aktuell anmälningsblankett skall användas.

3:4 Elitserie licens

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

- Ekonomiska förutsättningar och ekonomi i balans.
- Förbundsdomare. En per lag i Elitserien.
- Årsavgift och årsrapport insänd i tid till STF.

Önskemålet är att Elitserieföreningar har genomgången öGrundkurs Lyftledareö och öFunktionärskurs för Elitserieföreningarö, samt stegutbildad instruktör/tränare, men detta kan inte ställas som krav för närvarande.

3:5 Lagsammansättning

Lagen får bestå av max det antal lyftare som beskrivs i serieindelningen. Lagens sammansättning skall meddelas i samband med invägningen. Mixat lag är tillåtet i alla herrserier förutom Elitserien.

3:6 Utländsk medborgare ej bosatt i Sverige

I seniorserien herrar får maximalt två utländska medborgare per lag delta i respektive omgång, i seniorserien damer får maximalt en utländsk medborgare per lag delta.

Tävlingslicens skall vara löst innan omgång 1 i januari. Förteckning över utländska lyftare publiceras på STF:s hemsida.

4 Tävlingsbestämmelser**4:1 Tävlingens genomförande**

För Elitserien omgång 3 och 4 skall World Cup-systemet användas. Regler för World Cup finns i egen regelsamling.

I omgång 1 och 2 skall Elitserielagen möta minst en annan klubb, som dock inte behöver ligga i Elitserien. I omgång 3 och 4 skall Elitserielagen mötas i två

grupper, där grupp 1 utgörs av lagen med placeringarna 1, 2 och 3, och grupp 2 utgörs av lagen med placeringarna 4, 5 och 6.

4:2 **Invägning, serieprotokoll**

Invägningen påbörjas två timmar före tävlingen och pågår i en timme. Serieprotokollet med ifyllt lagsammansättning skall lämnas till tävlingsledaren omedelbart efter att invägningen är slut! Tävlingsledaren ansvarar för att serieprotokollen förvaras på lämplig plats. När tävlingen är avslutad fyller lagledare i laget/lagens resultat. Tävlingsledare kontrollerar att rätt resultat är ifyllt samt undertecknar protokollet.

4:3 **Skivstänger**

Herrstång/20 kg skall användas av herrar seniorer, juniorer och ungdomar. Undantag (ej i Elitserien): Pojkar som väger högst 50 kg och flickor får använda damstång/15 kg
Damstång/15 kg skall användas i damserierna.

4:4 **Lagdeltagare**

Hela laget skall tävla på samma plats och samma datum och tillhöra samma klubb, gäller samtliga serier (undantag 4:5).
För förening som deltar med flera lag i respektive kategori gäller att ingen lyftare får delta i flera lag.

4:5 **Dispens tävlingsdatum**

2017 ges dispens för lyftare som deltar på senior EM, som infaller samtidigt som serieomgång 4. EM-lyftare som önskar få sitt EM-resultat tillgodoräknat i serielaget istället för att tävla vid serietävlingen ska ansöka om detta minst 2 veckor före EM start. Resultat räknas oavsett utbommning/skada etc precis som vilken lagtävling som helst, om lyftaren vägt in på EM. Vid skada/sjukdom som gör att lyftaren inte väger in kan lyftaren ersättas vid lagtävlingen.

4:6 **Domare**

Vid Elitserietävling omgång 1 och 2 skall huvuddomaren ha lägst förbundsdomarebehörighet. Vid omgång 3 och 4, då Elitserielagen möts skall samtliga domare ha lägst förbundsdomarbehörighet.

Respektive Elitserielag skall delta med minst en domare per serieomgång och lag. Om förening vid Elitseriematch inte kan ställa upp med förbundsdomare ersätts arrangerande förening med 2 000 kronor (erläggs senast vid invägningen).

Arrangerande förening skall informeras senast sju dagar innan.

Allmänt gäller att minst en domare skall tillhöra annan förening än tävlande lag om laget tävlar ensamt. 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.

För Elitserieltävling gäller att tävlingsledare skall utses och ansvara för att seriebestämmelserna följs. Tävlingsledare utses av arrangerande förening.

4:7 **Tävlingsledarens uppgift**

- ó Skall ej tjänstgöra som domare, (gäller Elitserien),
- ó Ansvara för att tävlingen genomförs i överensstämmelse med tävlingsbestämmelserna,
- ó Kontrollera deltagarlistan/lagen, och om nödvändigt, fördela deltagarna i grupper,
- ó Kontrollera domarnas licenser och klädsel,
- ó Övervaka registrering av nya rekord,
- ó Besluta i frågor vad gäller fel belastad stång,
- ó Besluta om tillrättavisning av domare och ev. utbyte.

5 **Resultat**

Tävlingsresultat uträknas genom att Sinclair tabell från **2013 - 2016** används. Obs! Använd enbart tabell, ej hela formeln i dataprogram! Detta gäller samtliga serier. Damer har egen Sinclair tabell **2013 - 2016**. För veteranserien tillkommer dessutom en speciell tabell, 2015 Meltzer-Faber ålderskorrigerande koefficienttabell.

6 **Rapportering**

Rapportering sker i två steg:

1. **Senast klockan 24.00 tävlingsdagen** (kl 19 för elitserien) **skall lagets poäng rapporteras**. Sker via e-post till adressen serie@tyngdlyftning.org eller SMS till 070-609 65 20.

I rapporten skall anges:

- ó klubb
- ó kategori
- ó division
- ó poängresultat
- ó namn på kontaktperson och telefonnummer.

2. **Serieprotokoll tillsammans med original tävlingsprotokoll skickas snarast till Tyngdlyftningsförbundets kansli**, senast tisdag efter tävlingsomgången (postens stämpel gäller). Antingen i original med brev eller som pdf via mail.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Karlskatan 28
703 41 Örebro

Målsättningen är att Elitserien publiceras på STF:s hemsida, www.tyngdlyftning.com under söndagskvällen efter respektive Elitserieomgång. Övriga serier publiceras under måndagen.

6:1 **För sent inkomna rapporter**

Om förening inkommer för sent med resultatrapport utan giltig anledning skall 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 skall rapportera noll.

7 **Protester**

Protester eller tolkningar av seriebestämmelser hänskjuts till Tävlingskommittén för beslut. Protest skall vara STF:s Tävlingskommitté tillhanda senast 14 dagar efter genomförd tävlingsomgång. Protesten skall 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.

Tävlingskommittén har rätt att besluta i frågor som i övrigt inte beaktats i dessa tävlingsbestämmelser.

8 **Åtgärder vid brott mot seriebestämmelserna**

8:1 **Fel lagsammansättning**

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

8:2 **Dopingfall**

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 två 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).

Adressuppgifter

STF:s kansli

Telefon: 019-17 55 80
E-post: serie@tyngdlyftning.org
Hemsida: www.tyngdlyftning.com
Fax: 019-10 20 70
Bankgiro: 136-1534

Ordförande Tävlingskommittén

Karin Engström
Mobil: 070-307 57 78
E-post: karin.engstrom@tyngdlyftning.org

Håkan Johanson

Mobil: 019-17 55 80
E-post: hakan.johanson@tyngdlyftning.org

Ovanstående seriebestämmelser 2017 har fastställts av STF:s styrelse den 18 november 2016.

Seriebestämmelser U14-serien 2017

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	januari ó februari
Omgång 2	mars ó april
Omgång 3	september ó oktober
Omgång 4	november ó 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 max av det antal lyftare som beskrivs i serieindelningen. Mixat lag är tillåtet.

2.3 Resultat

Tävlingsresultatet uträknas genom att Sinclair tabell från **2013 - 2016** för herrar används.

Därefter multipliceras totala poängen med en öbonusö på 1,161,6 p beroende på hur många godkända lyft lyftaren fick.

1 godkänt lyft ger	1,1 p	multiplikerat 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 i respektive vår- och höstsäsong erhåller serieplaketter. Deltagarna i respektive lag får guld/silver/brons medaljer. 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 skall kunna räknas med i STF:s officiella ranking skall tävlingen vara sanktionerad och dömas av tre domare. I den speciella U14-rankingen ingår samtliga resultat oavsett sanktionerad tävling eller inte.

2.6 Anmälningavgift

U-14 serien är avgiftsfri. Efteranmälningar tillåts.

2.7 Protokoll

Separata protokoll för U-14 serien skall användas. I övrigt gäller STF:s tävlingsbestämmelser.

3. Rapportering

Serieresultat måste vara förbundet tillhanda snarast dock senast sista söndagen i respektive serieperiod:

Rapportering omgång 1	26 februari
Rapportering omgång 2	30 april
Rapportering omgång 3	29 oktober
Rapportering omgång 4	31 december

Denna rapportering ligger sedan till grund för sammanställning av tabell. Rapportering sker till:

Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Karlskatan 28
703 41 Örebro
E-post: serie@tyngdlyftning.org

Rapporten skall innehålla uppgifter om:

- Fullständigt föreningsnamn och lag
- Lag resultat
- Rapportör och dennes telefonnummer.

Serieprotokoll skickas till STF:s kansli (se adressuppgifter ovan). Serien leder ej till någon Lag-SM final, däremot delas diplom ut till samtliga deltagare samt pokaler till de tre bästa lyftarna individuellt.

Adressuppgifter

STF:s kansli

Telefon: 019-17 55 80
E-post: serie@tyngdlyftning.org
Hemsida: www.tyngdlyftning.com
Fax: 019-10 20 70
Bankgiro: 136-1534

Ordförande Tävlingskommittén

Karin Engström
Mobil: 070-307 57 78
E-post: karin.engstrom@tyngdlyftning.org

Håkan Johanson

Mobil: 019-17 55 80
E-post: hakan.johanson@tyngdlyftning.org

Ovanstående seriebestämmelser 2017 har fastställts av STF:s styrelse den 18 november 2016.

Tävlingsregler Lag-SM 2017

1. Kvalificering, utlysning och anmälan

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

1:1 Sanktion och utlysning

STF:s styrelse 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 skall anmäla kompletta lag med namn på de aktiva. Minst en domare av lägst Förbundsdomarbehörighet skall anmälas.

1:3 Kvalificering

De fyra bästa lagen efter avslutad Elitserie möts i en direkt finaltävling om lag-SM. Lag som kvalificerat sig till lag-SM skall delta i lag-SM final. Lag som kvalificerat sig men ej ställer upp skall betala 3 000 kr i tävlingsböter. Nästkommande lag i grundserien skall då tillfrågas om att ersätta lag som uteblir från finalen. Det är endast tillåtet för en förening att delta med 1 lag i respektive final.

1:4 Tävlingsordning

Tävlingsordning för de två kategorierna är följande:

Lördag 21 maj: 1 Damer seniorer ó 2 Herrar seniorer

Minst två lag per kategori måste tävla för att mästerskapsmedaljer skall delas ut.

2. Tävlingens genomförande

2:1 Lottning och vägning

Lottning sker i samband med invägning. Invägning skall påbörjas 2 timmar före tävlingsstart och pågå i 1 timme. Respektive kategori väger in enligt fastställt schema. Invägningen skall göras lag för lag i den ordning de placerade sig i grundserien. **Utöver** startvikter, kroppsvikt, personuppgifter, skall också noteras vilken grupp respektive lyftare skall 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 lagtabell.

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

2:4 **Domare**

Deltagande föreningar ansvarar för att tillhandahålla en domare till tävlingen för den/de kategorier som laget tävlar i. Lag som ej har domare skall betala 2 000 kr i tävlingsböter.

2:5 **Skivstänger**

Herrstång/20 kg skall användas av i herrfinalen.
Damstång/15 kg skall användas i damfinalen.

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 räknat från. Segrare är det lag som fått ihop mest lagpoäng.

2:8 **Prispengar**

Vinnaren i respektive final får 10000 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 skall bygga upp tävlingsarenan enligt STF:s standardmall.
- Inga anmälningsavgifter får tas ut.
- Arrangerande klubb erhåller upp till 10000 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. STF:s domar- och regelkommitté tar ut tävlingsledare och STF står för kostnaderna för vederbörande.

Arrangören svarar själv för övriga kostnader och intäkter.

Tävlingsledaren ansvarar för att domarlista upprättas.

Respektive förening svarar själv för den egna domarens kostnader.

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

4 Dopingfall

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

Döms två eller flera 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.

Ovanstående tävlingsregler lag-SM 2017 har fastställts av STF:s styrelse den 18 november 2016.

World-Cup regler

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 köra 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. En utbomning ger således noll poäng. 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, se gruppindelning nedan.

Varje grupp genomförs så att varje lyftare gör sitt första lyft i den ordning som angiven ingångsvikt avgör, 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.

När grupp 1 är klar med ryck så fortsätter tävlingen med ryck för grupp 2, och sedan ryck för grupp 3. Vid mer än 3 grupper delas tävlingen upp så att hälften av grupperna (grupp 1-2 vid 4 grupper, grupp 1-3 vid 5-6 grupper) gör sina stötar innan resterande grupper börjar med ryck.

Regler för vikhöjningar är samma som för övriga tävlingar.

Gruppindelning

Idealt för WC är att fyra lag möts som i lagfinalen men det går också bra att mötas två eller tre lag. Förslag på gruppindelning vid två eller tre lag finns i slutet på detta stycke.

När fyra lag möts blir antalet grupper samma som antalet lyftare i ett lag. I varje grupp ingår då en lyftare från varje lag.

Det ska alltid vara lika många lyftare från vardera klubb i varje grupp. Generellt ingen paus mellan grupperna, men däremot vid byte mellan ryck och stöt.

Exempel

Herrlag

A. Fyra herrlag möts. 6x4 lyftare som delas in i 6 grupper (å 4 lyftare), en lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-3 ó Stöt grupp 1-3 ó Ryck grupp 4-6 ó Stöt grupp 4-6.

B. Tre herrlag möts. 6x3 lyftare som delas in i 3 grupper (å 6 lyftare), två lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-3 ó Stöt grupp 1-3.

C. Två herrlag möts. 6x2 lyftare som delas in i 2 grupper (å 6 lyftare), tre lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-2 ó Stöt grupp 1-2.

Damer

D. Fyra damlag möts. 4x4 lyftare som delas in i 4 grupper (å 4 lyftare), en lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-2 ó Stöt grupp 1-2 ó Ryck grupp 3-4 ó Stöt grupp 3-4.

E. Tre damlag möts. 4x3 lyftare som delas in i 2 grupper (å 6 lyftare), två lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-2 ó Stöt grupp 1-2.

F. Två damlag möts. 4x2 lyftare som delas in i 2 grupper (å 4 lyftare), två lyftare från varje klubb i varje. Tävlingen genomförs i ordningen: Ryck grupp 1-2 ó Stöt grupp 1-2.