



# Seriebestämmelser 2021



Allsvenska serien



U14-serien



Lag-SM finalerna



Regler World-Cup

# Seriebestämmelserna 2021

## 1 Serieindelning

### 1:1 Deltagare och divisioner

Herrlag består av 6 lyftare

Damlag består av 4 lyftare

Elitserien 10 lag startar, de 2 sista lagen efter omgång 3 fortsätter i division 1 för omgång 4.

Div 1 8 Lag startar, efter omgång 3 ansluter 2 lag från Elitserien. Placering 1-2 flyttas upp till Elitserien och plats 8-10 flyttas ned till div 2 efter avslutad serie.

Div 2 Alla lag utöver de från Elitserien och Div 1 delas upp geografiskt i div 2, **6-10 lag per division 2**. De tre lag med högst poäng, oberoende av serieindelning, flyttas upp till div 1.

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.)

Damer juniorserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Herrar juniorserien laget består av 5 lyftare, rak serie

Damer veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Herrar veteranserien laget består av 3 lyftare, rak serie

Ungdomsserien laget består av 4 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 högsta serie står som svenska mästare. En förening kan bara vinna en medalj i respektive kategori.

***I Elitserien delas det 2021 ut plaketter till de bäst placerade lagen i serien. Till de tre högst placerade lagen i respektive division damer och herrar seniorer***

**delas det också ut plaketter. Lag-SM finalen avgör vilka som blir svenska mästare.**

## **2 Tävlingsomgångar**

Serien genomförs enligt nedanstående tävlingsplan.

### **Alla serier förutom elitserien och U14:**

Omgång 1	1 - 12 september
Omgång 2	13 - 24 september

### **Elitserien**

Omgång 1	4 - 12 september
Omgång 2	16 - 24 oktober

Lag-SM finaler	20 november
----------------	-------------

## **3 Anmälan**

### **3:1 Vaccinera klubben mot doping**

För deltagande i Allsvenska serien **2021** 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. Tänk på att vaccinationen är på tre år.

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

#### **Damer**

Stockholms AK  
AK Nilas  
Allmänna SK  
Falu AK  
Kalmar AK  
Mossebergs AK  
Nordic AK  
Norrköpings AK  
Sörby BoIS  
Vallentuna TK

#### **Herrar**

Falu AK  
Fyshuset SK G  
HAK Greppet  
Jönköpings AK  
Mossebergs AK  
Norrköpings AK  
Stockholms AK  
Uppsala TK  
Vallentuna TK  
Örebro City's TK

Samtliga Elitserielag ska lämna uppgifter om dag, tid och adress (tävlingens arena) där tävlingen genomförs samt namn på kontaktperson och telefonnummer alternativt mobilnummer till vederbörande. Uppgifter ska vara STF tillhanda (serie@tyngdlyftning.org) senast två veckor före tävlingen. Uppgifterna läggs ut på STF:s hemsida samt delges RF dopingkommission.

### 3:3 **Serieavgift**

Serieavgifterna för föreningarna i Allsvenska serien är helt kostnadsfria 2021.

### 3:4 **Elitserielicens**

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

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

Önskemålet är att Elitserieföreningar har genomgången "Grundkurs Lyftledare" och "Funktionärskurs för Elitserieföreningar", 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.

Tävlingslicens ska vara löst innan omgång 1 och kostar under 2021:

Ungdomslicens (tom hela kalenderåret man fyller 17 år) - 50 kr

Juniorer & seniorer - 350 kr

Lagens sammansättning ska meddelas i samband med invägningen genom att ifyllt serieprotokoll lämnas till tävlingsledare. 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, som ej är bosatta i Sverige, per lag delta i respektive omgång, i seniorserien damer får maximalt en utländsk medborgare per lag delta.

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

## 4 Tävlingsbestämmelser

### 4:1 Tävlings genomförande

Ett vanligt år: I omgång 1, 2 och 3 ska Elitserielagen möta minst en annan klubb, som dock inte behöver ligga i Elitserien.

I omgång 4 har Elitserielagen semifinal. Placeringarna 1 och 8 möts, 2 och 7, 3 och 6 och 4 och 5. Högst rankat lag är hemmalag. För Elitseriens semifinaler ska World Cup-systemet användas. Regler för World Cup finns i egen regelsamling.

2021: Med tanke på covid19-pandemin tas ovanstående krav bort och elitserielagen kan tävla enskilt. Med tanke på att elitserien genomförs i två serieomgångar så utgår semifinalerna, omgång 1 och 2 är därför två vanliga serieomgångar.

Alla serietävlingar behöver anpassas efter "Svenska Tyngdlyftningsförbundets riktlinjer för tävlingar under coronapandemin" som du hittar här: <https://www.tyngdlyftning.com/Nyheter/Egnanyheter/Uppdateradinformationomcovid-19/>

Seriearrangören ska göra en riskbedömning utifrån dessa riktlinjer och skicka in den till [serie@tyngdlyftning.org](mailto:serie@tyngdlyftning.org) innan tävling.

Svenska Tyngdlyftningsförbundet kommer att föra en dialog med föreningen om hur tävlingen kan genomföras på säkrast sätt. Bedömningen görs utifrån tävlingens förutsättningar såsom storlek på lokal och vilka smittskyddsåtgärder som i övrigt är möjliga att vidta.

### 4:2 Invägning, serieprotokoll

Invägningen påbörjas två timmar före tävlingen och pågår i en timme. Serieprotokollet med ifyllt lagsammansättning ska 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

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 och flickor 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 4:5).

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 okej att som ungdom vara med i även junior- och seniorlag.

#### 4:5 Domare

Vid Elitserietävling omgång 1 till 3 ska huvuddomaren ha lägst behörighet förbundsdomare. Vid semifinaler, då Elitserielagen möts ska samtliga domare ha lägst förbundsdomarbehörighet. Respektive lag deltar med två domare var, varav två ska vara förbundsdomare. **Under 2021 utgår semifinaler och elitserien hålls i två vanliga serieomgångar och med avslutande Lag-SM final den 20 november.**

Respektive Elitserielag ska delta med minst en domare per serieomgång och lag. Om förening vid Elitserieomgång inte kan ställa upp med förbundsdomare ersätts arrangerande förening med 2 000 kronor (erläggs senast vid invägningen). Arrangerande förening ska informeras senast sju dagar innan.

**Allmänt gäller att minst en domare ska 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 Elitserietävling gäller att tävlingsledare ska utses och ansvara för att seriebestämmelserna följs. Tävlingsledare utses av arrangerande förening.

#### 4:6 Tävlingsledarens uppgift

- Ska ej tjänstgöra som domare, (gäller Elitserien),
- 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.

## 5 Resultat

Tävlingsresultat uträknas genom att Sinclair tabell från **2017 - 2020** används. Obs! Om ni använder formeln i dataprogram ska ni avrunda kroppsvikten uppåt till en decimal! Detta gäller samtliga serier. Damer har egen Sinclair tabell **2017 - 2020**. För veteranserien tillkommer dessutom en speciell tabell, 2015 Meltzer-Faber ålderskorrigering koefficienttabell. **Ovan nämnd sinclairtabell används även 2021.**

## 6 Rapportering

Rapportering sker i två steg:

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

I rapporten ska anges:

- förening
- kategori
- division
- poängresultat
- 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  
serie@tyngdlyftning.org  
Box 110 16  
110 16 Stockholm

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.

#### 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 ska rapportera noll.

### **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.

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 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).

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: 073-352 05 22

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

# Seriebestämmelser U14-serien 2021

## 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.

<b>Omgång 1</b>	<b>1 mars – 30 april</b>
<b>Omgång 2</b>	<b>1 maj – 30 juni</b>
<b>Omgång 3</b>	<b>1 juli – 30 september</b>
<b>Omgång 4</b>	<b>1 oktober – 31 december</b>

## 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. **Lyftarna ska ha giltig tävlingslicens.**

### 2.3 Resultat

Tävlingsresultatet uträknas genom att Sinclairtabell från **2017 - 2020** 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	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 erhåller serieplaketter. Deltagarna i respektive lag får guld/silver/bronsmedaljer. De tre individuellt bästa deltagarna flickor respektive pojkar får priser.

***Serien leder ej till någon Lag-SM final, däremot delas diplom ut.***

## 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. 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 förbundet tillhanda snarast senast:

<b><i>Rapportering omgång 1</i></b>	<b><i>30 april</i></b>
<b><i>Rapportering omgång 2</i></b>	<b><i>30 juni</i></b>
<b><i>Rapportering omgång 3</i></b>	<b><i>30 september</i></b>
<b><i>Rapportering omgång 4</i></b>	<b><i>31 december</i></b>

Denna rapportering ligger sedan till grund för sammanställning av tabell. 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 2021

## 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 anmälas.

### 1:3 Tävlingsordning

Tävlingsordning för de två kategorierna är följande:

Lördag 20 november 1 Damer seniorer – 2 Herrar seniorer

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

## 2. Tävlings 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, kropps vikt, personuppgifter, ska också noteras vilken grupp respektive lyftare ska tävla i. Det går inte att ändra ordning efter invägningen.

### 2:2 Defilerings

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 lagtabellell.

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 ska betala 2 000 kr **till arrangerande förening**.

Respektive förening svarar själv för den egna domarens kostnader. Det är tillåtet att engagera domare från annan förening än sin egen.

### 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 räknat från. 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. 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.

### **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

### 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 vikthöjningar 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**

Damer

A. 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 – Stöt grupp 1-2 – Ryck grupp 3-4 – Stöt grupp 3-4.

B. 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 – Stöt grupp 1-2.

C. 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 – Stöt grupp 1-2.

Herrar

D. 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 – Stöt grupp 1-3 – Ryck grupp 4-6 – Stöt grupp 4-6.

E. 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 – Stöt grupp 1-3.

F. 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 – Stöt grupp 1-2.