

Regler och riktlinjer för 5-kampen

Tävlingen innehåller momenten ryck, stöt, hopp, bakåtkula och sprint och vänder sig till alla föreningar anslutna till Svenska Tyngdlyftningsförbundet.

1) Ryck görs under ledning av tränare eller ledare. Det kan vara på en sanktionerad tävling, men måste inte vara det. Tre försök får göras. Poäng beräknas enligt formeln: Ryckresultat dividerat med kroppsvikt multiplicerat med 130.

2) Stöt görs under ledning av tränare eller ledare. Det kan vara på en sanktionerad tävling, men måste inte vara det. Tre försök får göras. Poäng beräknas enligt formeln: Stötresultat dividerat med kroppsvikt multiplicerat med 100.

3) Hopp är tre jämfotahopp utan avstanning. Vid övertramp eller avstanning är hoppet ogiltigt. Max tre försök får göras. Längden mäts från startlinjen till den bakre hälsens nedslagsplats. Poäng beräknas enligt följande formel:
5 meter = 100 poäng, varje ½ dm längre/kortare ger +1/-1 poäng.

4) Bakåtkula med 4 kilos kula för juniorer och 3 kilos för ungdomar. Kastet är ogiltigt vid övertramp. Max tre försök får göras. Längden mäts från kastarens häl till centrum på kulans nedslagsplats. Poäng beräknas enligt formeln: Kastets längd i cm dividerat med kroppsvikten multiplicerat med 10.

5) Sprint 20 meter med liggande start. Löparen startar liggande på mage med pannan på startlinjen och armarna längs kroppen. Startsignal med klapp eller vissling då tiden startar. Tiden knäpps av då löparens främsta del passerar mållinjen. Poäng beräknas enligt formeln: 5,5 sek = 80 poäng, 1/10 sek +/- ger +6/-6 poäng. Max tre försök får göras.

Ifyllt tävlingsprotokoll av tränare/ledare inskickas till:

Svenska Tyngdlyftningsförbundet
Karlskatan 28
703 41 Örebro

eller

5-kamp@tyngdlyftning.org