

Tävlingsguide i styrkelyft/bänkpress

Skriven av Erik Ormegard, tävlingsansvarig Lunds TK

2/2-2019

Senast uppdaterad av Joakim Stockenberg Lunds TK 7/9-2025

Information innan du läser den här guiden

Detta dokument bör ses endast som en riktlinje för regler och godkänd utrustning. Lyftare förväntas själva vara insatta i tävlingsreglerna, vilket för 2025 går att finna på:

<https://www.styrkelyft.se/verksamhet/tavling/hur-vi-tavlar>

I början kan det kännas som att det är överväldigande många regler att hålla koll på och därför är det viktigt att förbereda sig. Öva på reglerna, utför lyften på tävlingsgodkänt sätt och se till att någon som är insatt kan hjälpa dig på plats. Börja med att delta på en mindre tävling, t.ex. en serietävling. Ett vanligt råd är att på första tävlingen inte bry sig om att väga in i en specifik viktklass eller ens sätta målet att slå personbästa, utan istället fokusera på att få alla lyft godkända.

Det är inte heller nödvändigt att lära sig allt detta utantill, utan en stor del av syftet med den här texten är att nya lyftare kan få en uppfattning om hur en tävling går till och vad som är viktigt att tänka på i förväg.

Förberedelser

1. Bli medlem i en styrkelyftsklubb (förslagsvis Lunds TK) genom att betala medlemsavgift, samt läsa och signera ansvarsförbindelse (denna finns antingen på vår [hemsida](#) för utskrift eller i lokalen vid kansliet).
2. Läs igenom tävlingspolicyn. Finns på vår [hemsida](#).
3. Kontakta någon av de tävlingsansvariga genom att maila lundstktavling@gmail.com och uttryck ditt intresse för att börja tävla.
4. Bli godkänd på RF:s korta utbildning "Ren vinnare" på <http://www.renvinnare.se> och maila diplommet till lundstktavling@gmail.com
5. Anmäl dig till tävlingen innan sista anmälningdag genom formulär. För anmälningar till SM behöver du maila ditt intresse till tävlingsansvariga. Lyftare är själv ansvarig för att hålla koll på sista anmälningdag.

Utrustning

Lista för tävlingsgodkänd utrustning hittas på:

<https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/approved-list>

Obligatorisk utrustning:

- Tävlingsgodkänd trikå
- T-shirt utan logotyp/emblem (med klubbtröja som undantag) med ärmar som täcker hela axeln. Damer får man även använda en vanlig Sport-BH, utan förstärkningar/bygel
- Inte långa boxershorts (briefs eller korta boxershorts är tillåtet)
- Strumpor ska användas i alla lyft. De kan ha tillverkarens logotyp (dock max 5*2 cm). Knälånga strumpor måste användas i marklyft. De får dock inte täcka knäna.
- Endast skor avsedda för inomhusbruk är tillåtna.
- Legitimation
- (om prisutdelning på DM eller högre så krävs klubboverall på podium)

Valfri utrustning för klassisk styrkelyft:

- Tävlingsgodkänt bälte
- Tävlingsgodkända knävärmare
- Tävlingsgodkända handledslindor

Extra utrustning tillåtet i utrustad styrkelyft:

- Tävlingsgodkänd bänktröja
- Tävlingsgodkänd stödjande dräkt för knäböj och marklyft
- Knälindor

Annat som kan vara bra att ta med:

- Penna
- Vatten/sportdryck (extra viktigt efter en tuff invägning)
- Matsäck med lättsmält mat (tävlingar tar ofta flera timmar och det blir ibland långa pauser)
- Eget magnesium/kalk
- Babypuder (om du vet hur det används)
- Långbyxor och långärmad tröja (kan bli kallt)
- Ombyte

Tävlingen

1. Var närvarande vid angiven invägningstid (kommer informeras), och väg in. På serietävlingar behöver du inte ange en viktklass i förväg, men på större tävlingar är angiven viktklass bindande. Invägningen stänger 30 minuter innan tävlingsstart. Det är obligatoriskt att visa legitimation vid invägning. Öppningsvikter (vikt för första lyften i respektive gren) anges i samband med invägningen så tänk ut dessa i förväg.

OBS. Lyftare måste säga till om de planerar att väga in senare för att få tävla! Därför viktigt att höra av sig till någon på plats om en av någon anledning blir sen.

2. I samband med invägningen tilldelas lyftaren elva (11) s.k. lyftkort (se exempel nedan); tre för knäböj, tre för bänkpress och fem för marklyft. Dessa ska signeras av lyftaren eller dess coach. För tävling i endast bänkpress tilldelas endast fem lyftkort för bänkpress.

SQUAT	BENCH PRESS	DEAD LIFT
Name.....	Name.....	Name.....
1 2 3	1 2 3	1 2 3
Signed.....	Signed.....	Signed.....

För ändring av tredje försök →

3. Ofta delas tävlingen upp i grupper av upp till 14 lyftare, vilket kan påverka ens starttid. Oftast är det två grupper, men ibland kan det vara en eller tre grupper. På serietävlingar presenteras grupperna när invägningen stängt, dvs en halvtimme innan. Ta så fort som möjligt reda på vilken grupp du tillhör för att kunna anpassa din uppvärmning.
4. Tävlingen börjar med knäböj, där personen i första gruppen som angett lägst ingångsvikt börjar. Stången får endast öka i vikt tills alla i gruppen har gjort sin första knäböj, så den som lyfter tyngst lyfter sist i varje omgång. Personen som angett lägst andra lyft börjar i andra omgången, och så fortsätter det. När första gruppen är klar med sina tre knäböj börjar nästa grupp med knäböj tills alla grupper är färdiga med knäböj. Då är det en längre paus (10-20 minuter) innan första gruppen börjar med bänkpress. Samma process gäller för bänkpress och marklyft.
5. Vad som gäller inför alla lyft är att när stången har klovats färdigt (lastats med vikterna) och lyftarens namn har ropats ut så har lyftaren en minut på sig att få startsignal (för marklyft finns inte startsignal, där har du alltså en minut på dig att börja lyfta).
6. Efter varje lyft avgör de tre domarna om det var godkänt eller underkänt och visar sina beslut med en vit respektive röd signal. Majoritetsbeslut gäller, dvs godkänt av två domare räcker för att få ett godkänt lyft. Vad som gjorde lyftet underkänt visas genom olika färger under röd signal (vid osäkerhet går det ofta bra att fråga coach/domaren).
7. Efter varje utfört första och andra lyft i respektive gren har lyftaren 1 minut på sig att ange sin följande vikt. Detta görs genom att skriva in önskad vikt i lyftkortet och lämna in detta till sekretariatet. Om lyftet inte är godkänt och ingen ny vikt anges så antas samma vikt gälla för nästa försök. Om lyftet är godkänt och ingen ny vikt anges så antas en vikt 2.5 kg över försöket innan gälla.

Utförande

Knäböj

Signaler:

- "Start" – när lyftaren har lyft ut vikten och står redo att knäböja
- "Rack" – när lyftaren just har gjort knäböjen och uppvisar kontroll (*innan stången har satts tillbaka i ställningen!*)

Kortbeskrivning av reglerna 2025:

- A. Lyftaren skall stå med ansiktet framåt på podiet. Hand och samtliga fingrar skall vara i kontakt med stången (med valfri tumplacering).
- B. Efter att ha lyft av stången från ställningen och förflyttat sig bakåt, intar lyftaren en upprätt startposition (en mindre framåtlutning är tillåten) med låsta knän. Startsignal ges när lyftaren står stilla och korrekt med stången i rätt läge. Huvuddomarens (HD) signal är en nedåtriktad armrörelse med ett ljudligt kommando: "Squat". Om domarna anser att lyftare inte är redo (tex inte står rakt nog) kommer domaren att be lyftaren lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök att inta rätt startposition inom den tid han har på sig att påbörja lyftet. Huvuddomaren har rätt att be lyftaren sträcka på sig till rätt startposition.
- C. Efter huvuddomarens signal "Squat" skall lyftaren böja knäna och sänka kroppen så att lårens översida vid höftleden (vecket) kommer under knäledens översta punkt. Endast ett försök är tillåtet. Försöket anses påbörjat när knäna böjs. Se figur på sista sidan under 'Bilagor'.
- D. Från botten, och utan dubbelsatsning eller ytterligare sänkning av stången, skall lyftaren resa sig till upprätt ställning med raka knän och stå still i väntan på signal från huvuddomaren. Man behöver inte pausa i botten.
- E. När lyftaren står redo i toppen fås signalen "rack" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse.
- F. När detta ges flyttar sig lyftaren framåt och lägger tillbaka stången. Med hänsyn till lyftarens säkerhet kommer passarna att hjälpa till att lägga tillbaka stången.

Orsaker som kan ligga till grund för underkännande

- A. Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signal.
- B. Dubbelsatsning eller fler än ett försök att komma upp från vändningen, eller någon sänkning av stången på vägen upp.
- C. Lyftaren flyttar fötterna framåt, bakåt eller i sidled. Gungning med fötterna är dock tillåtet.
- D. Lyftaren missar djupet enligt figur B position 4 på nästa sida.
- E. Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren mellan böj- och nedsignal så att lyftet blir lättare.
- F. Lyftarens armbågar eller överarmar vidrör låren. En lätt kontakt är tillåtet om det inte är till någon hjälp för lyftaren.
- G. Ej fullständigt utfört lyft

Bänkpress

Signaler:

- "Start" – när lyftaren har lyft ut vikten, har stången på raka armar, fötterna platt i marken och rumpan och huvudet i kontakt med bänken
- "Press" – när stången ligger still i kontakt med bröstet och lyftaren får börja pressa upp stången (dvs paus på bröst krävs)
- "Rack" – när lyftaren har låst ut bänkpressen och uppvisar kontroll (*innan stången har satts tillbaka i ställningen!*)

Kort beskrivning av reglerna 2025

- Lyftaren skall ligga på rygg så att huvud, skuldror och rumpa har kontakt med bänken. Hela undersidan av skon skall vidröra golvet (eller underlägg - se punkt B). Stången skall greppas så att tummen är på motsatt sida om stången. Bredaste greppet är så att 81cm markeringen på stången täcks. Huvudet får inte hänga utanför bänken. Fotrörelser under lyftet så länge hela foten vidrör golvet eller underlägget - dvs om ens fot glider under lyftet är detta ok. Jury eller domare kan beordra en lyftare att sätta upp eller rätta till håret för att fullvärdigt kunna bedöma ett eventuellt huvudlyft.
- (För att åstadkomma en gynnsammare fotställning får lyftaren använda block, massiva eller av lådform. Minimimått för blocken är 60x40 cm. Godkända höjdvariationer är: 2,5; 5; 10; 20; och 30 cm, eller en kombination av dessa, dock ej högre än 30 cm.)
- I förekommande fall äger lyftaren rätt att begära avlyft. Ett sådant avlyft sker till raka armar och absolut inte till lyftarens bröst.
- När lyftaren fått stången på raka armar och låsta armbågsleder får man "start" signal med nedåtriktad armrörelse. Om man inte är redo kan HD be lyftaren lägga tillbaka stången, med kommandot "replace" tillsammans med en bakåtriktad handrörelse. Lyftaren kan sedan göra ett nytt försök inom den tid lyftaren har på sig att påbörja lyftet.
- Efter "start" signal skall lyftaren sänka stången till bröstet eller buken, (stången får inte vidröra bältet). Stången måste sänkas till en nivå så att armbågsleden är i linje med eller under övre delen av axelleden (Se figur på sista sidan under 'bilagor'). Stången hålls stilla på bröstet, varefter huvuddomaren ger kommandot "press". Lyftaren skall då trycka upp stången så att dennes armar blir raka och armbågsleden låses. När denna position har uppnåtts så ger HD "rack"-signal. Då är lyft avslutat.

Orsaker som kan ligga till grund för underkännande

- Lyftaren beaktar inte huvuddomarens signaler.
- Ändring av intagen startställning under själva lyftet såsom: Lyfta huvudet, höja sätet, förflytta skuldror, samt ändra grepp om stången. Platt fotförflyttning på golvet eller på fotblock är dock tillåtet.
- "Onormal" satsning från bröstet/buken, på sådant sätt att det underlättar. ("Heaving").
- Om stången inte vidrör bröstet eller buken, eller att stången vidrör bältet.
- Lyftaren misslyckas med att fullständigt räta ut armarna och låsa armbågsleden i avslutningen.
- Någon av passarna vidrör stången eller lyftaren under själva lyftet.
- Lyftarens fötter vidrör bänken eller dess konstruktion.
- Lyftaren trycker avsiktligt stången mot ställningen för att underlätta lyftet.
- Ej fullständigt utfört lyft.

Marklyft

Signaler

- "Down" – när lyftare står upprätt med stången och visar kontroll. Lyftaren får då kontrollerat lägga ner stången (*det är inte tillåtet att släppa stången på vägen ner!*)

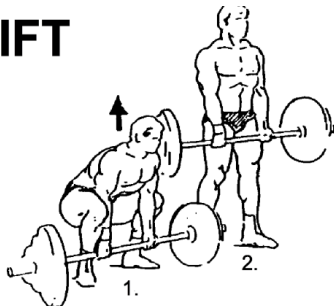
Kort beskrivning av reglerna 2025

- Lyftaren skall stå vänd mot podiets framsida med stången framför lyftarens fötter och med valfritt grepp lyfta den från golvet till dess att lyftaren står upprätt.
- I slutställningen skall knäna vara låsta och axlarna tillbakadragna (rakt normalläge). Se figur på nästa sida.
- Huvuddomarens nedsignal består av en nedåtriktad handrörelse samtidigt med ett ljudligt kommando: "down". Signalen skall avges när lyftaren håller stången stilla och lyftaren ser ut att ha intagit slutställning. Om stången skakar när den är på väg upp är det i sig ingen orsak till underkännande.
- Varje avsiktlig ansats att lyfta stången räknas som ett försök.
- När lyftet är påbörjat tillåts inga sänkningar av stången tills lyftet är slutfört och lyftaren har låst sina knän. Om stången sänks när axlarna dras tillbaka i slutdraget skall det inte underkännas.
- I marklyft kan/bör huvuddomaren, om coachen eller lyftaren så begär, tillåta att stången rengörs i första och andra omgången. I tredje omgången skall dock stången alltid rengöras efter varje lyftare.

Orsaker som kan ligga till grund för underkännande

- Någon som helst sänkning av stången före slutställning.
- Lyftaren står ej upprätt med axlarna tillbakadragna och låsta knän.
- Lyftaren "skjuter under" knäna för att underlätta draget. Om stången dras mot låren men det inte uppfattas vara till någon hjälp skall lyftet godkännas.
- Fotförflyttning framåt, bakåt eller i sidled. Rotation eller gungning på häl eller fotblad, (även ryckvis) är tillåtet. Fotförflyttning efter nedsignal är tillåtet.
- Lyftaren väntar inte in HD signal.
- Lyftaren släpper stången innan den når golvet.
- Ej fullständigt utfört lyft

DEADLIFT



Korrekt slutställning enligt position 2.
Lyftaren måste stå upprätt med raka knän och axlarna tillbakadragna.

Annat

I styrkelyft tävlar man i både vikt- och åldersklasser, vilket enligt tävlingsreglerna 2025 är:

ÅLDERSBESTÄMMELSER:

Samtliga åldersklasser gäller både kvinnor och män.

Ungdom 11–13	från den dag lyftaren fyller 11 år (nationellt).
Ungdom 14–18	från den dag lyftaren fyller 14 år t.o.m. det år denne fyller 18 år.
Juniorer 19–23	från det år lyftaren fyller 19 år t.o.m. det år denne fyller 23 år.
Seniorer	från den dag lyftaren fyller 14 år.
Master 1	från det år lyftaren fyller 40 år t.o.m. det år denne fyller 49 år.
Master 2	från det år lyftaren fyller 50 år t.o.m. det år denne fyller 59 år.
Master 3	från det år lyftaren fyller 60 år t.o.m. det år denne fyller 69 år.
Master 4	från det år lyftaren fyller 70 år och uppåt.
Domare	från den dag domaren fyller 18 år.

I Sverige skall endast **tekniklyftning** bedrivas av lyftare i åldern 11–13 år.

OBS! För lyftare i ålderskategorin Ungdom 11–13 gäller särskilda regler! Detaljer gällande dessa finns att studera i bilaga 1 till denna handling samt i **SSF:s tävlingsbestämmelser**.

VIKTKLASSER

Herrar

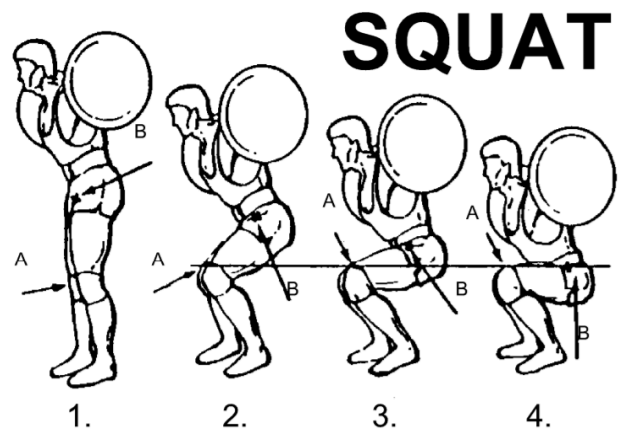
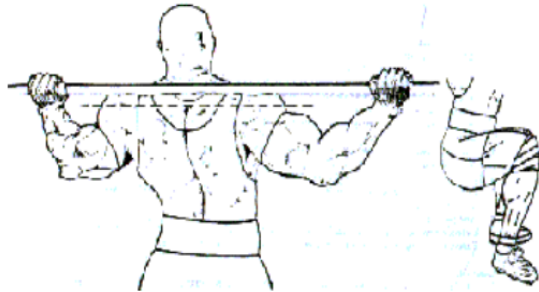
Klass kg	
Ungdom & Junior upp till 53,0 kg	
59,0 kg	upp till 59,0 kg
66,0 kg	59,01 kg upp till 66,0 kg
74,0 kg	66,01 kg upp till 74,0 kg
83,0 kg	74,01 kg upp till 83,0 kg
93,0 kg	83,01 kg upp till 93,0 kg
105,0 kg	93,01 kg upp till 105,0 kg
120,0 kg	105,01 kg upp till 120,0 kg
120,0+kg	120,01 kg och uppåt

Damer

Klass kg	
Ungdom & Junior upp till 43,0 kg	
47,0 kg	upp till 47,0 kg
52,0 kg	47,01 kg upp till 52,0 kg
57,0 kg	52,01 kg upp till 57,0 kg
63,0 kg	57,01 kg upp till 63,0 kg
69,0 kg	63,01 kg upp till 69,0 kg
76,0 kg	69,01 kg upp till 76,0 kg
84,0 kg	76,01 kg upp till 84,0 kg
84,0+kg	84,01 kg och uppåt

OBS! Ungdom 11–13 år tävlar endast på koefficient (Sinclair), ej i viktklasser! Detaljer gällande dessa lyftare finns att studera i bilaga 1 samt i **SSF:s tävlingsbestämmelser**.

Bilagor



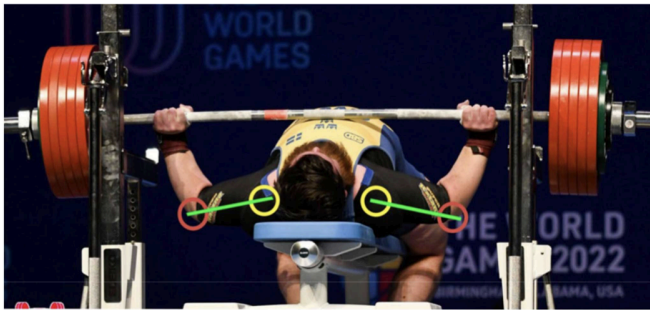
Figur B

A: Knäledens översta punkt.

B: Vecket på lårrets översida vid höftleden.

Position 4 illustrerar ett lyft precis under "parallellt"; d.v.s. ett godkänt lyft.

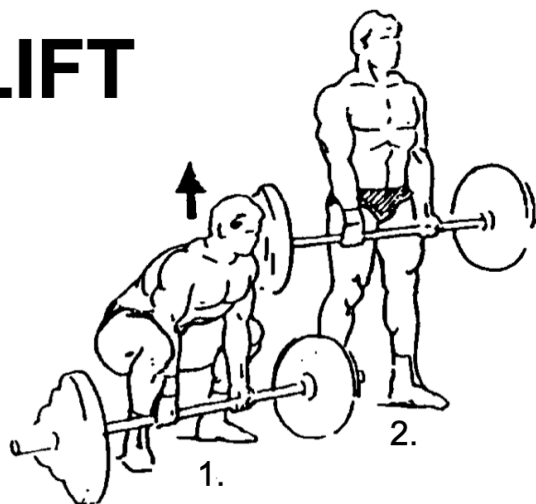
Godkänt lyft



Underkänt lyft



DEADLIFT



Korrekt slutställning enligt position 2.

Lyftaren måste stå upprätt med raka knän och axlarna tillbakadragna.