



## Svenska Tyngdlyftningsförbundet och AK Nilas bjuder in till SM för seniorer den 5-6 december 2020

**Datum:** Den 5-6 december 2020

**Tävlingsarena:** AK Nilas, Smidesgatan 4, 781 71 Borlänge

**Preliminärt tävlingsschema:**

Lördag den 5 december: damer 45-49-55-59-64 kg                      herrar 55-61-67-73-81-89 kg

Söndag den 6 december: damer 71-76-81-87-87+ kg                      herrar 96-102-109-109+ kg

*Ett fastställt schema med eventuella ändringar publiceras först efter anmälningstidens slut på hemsidan.*

**Invägning:** Scandic Borlänge, Stationsgatan 21, 784 35 Borlänge

*Ett specifikt schema fastställs efter anmälningstidens slut och publiceras på hemsidan.*

**Anmälan:** För att få ställa upp på SM ska förutom uppnådd kvalgräns även tävlingslicensen och föreningens årsavgift vara betald. Lyftare som kvalat till SM kan fritt välja vilken klass hen vill tävla i. Anmälan ska göras på, av Svenska Tyngdlyftningsförbundet (STF:s), [fastställd anmälningsblankett](#). Uppge namn, licensnummer, klubb, viktklass, totalt resultat\* samt coach. Anmälan ska göras av en föreningsansvarig och skickas till [office@tyngdlyftning.org](mailto:office@tyngdlyftning.org) senast måndagen den 9 november.

**Anmälningsavgift:** 800 kr per lyftare sätts in på STF:s bankgiro: 136-1534 senast 9 november, ange klubb.

**Klassfast anmälan:** Observera att efter sista anmälningsdagen kan man inte ändra viktklass och att lyftare som inte klarar av att väga in i anmäld klass utesluts från tävlingen.

**\*Totalt resultat:** Den 11 november publicerar STF listan på anmälda lyftare på hemsidan. Fram till den 20 november går det sedan att ändra ”totalt resultat”. Däremot går det inte att anmälas i efterhand eller byta viktklass. Den 23 november publiceras de slutliga listorna på lyftare och ”totalt resultat”.

**Förslag boende:** Scandic Borlänge, Stationsgatan 21, 784 35 Borlänge har ett erbjudande med bokningskoden AK Nilas. Dubbelrum 900 kr. Enkelrum 700 kr. Frukost inkluderat. Boka på [borlange@scandichotels.com](mailto:borlange@scandichotels.com)

**Information:** Scheman och listor publiceras på <https://www.tyngdlyftning.com/tavling/sm-tavlingar/Senior-SM/>

**Kontakt:** Arrangörsförening: Niklas Antfolk, [niklas@nilas.se](mailto:niklas@nilas.se)

STF: Sebastian Nurmi, [sebastian.nurmi@tyngdlyftning.org](mailto:sebastian.nurmi@tyngdlyftning.org), 076-105 49 92



## Tävlingsregler

**Speciellt under coronapandemin:** SM följer rekommendationerna från Folkhälsomyndigheten och utgår från [STF:s riktlinjer under coronapandemin](#). Det innebär också att SM:s genomförande är beroende av att rekommendationerna gör det möjligt att resa och samlas på ett säkert sätt. Tävlingarna blir, under rådande omständigheter, speciella. Dam- och herrtävlingarna sker parallellt på flak i två olika rum och utan uppbyggda podium. Krockar mellan lyftare med samma coacher kan därför förekomma.

**20-kilosregeln:** STF:s styrelse beslutade 2017 att 20-kilosregeln ska tillämpas fullt ut på SM för seniorer.

**Indelning i A- och B-grupper:** Då antalet kvalade är stort i ett antal viktklasser kommer uppdelning ske i A- och B-grupper enligt den praxis som tillämpas internationellt. Det innebär att de aktiva rankas utifrån anmälda totala resultat och de 10 högst rankade lyftarna placeras i A-grupp och övriga i B-grupp. A- och B-grupperna tävlar samma dag men behöver nödvändigtvis inte tävla direkt efter varandra. Det finns möjlighet att låta en B-grupp innehålla lyftare från flera viktklasser.

**Wild cards:** STF:s tävlingskommitté kan vid behov dela ut så kallade "wild cards" till lyftare för att fylla ut klasserna. Målet är att det ska finnas minst tre, helst fyra startande i respektive viktklass.

**Fullständiga tävlingsregler:** Se STF:s Tävlingsbestämmelser:

<https://www.tyngdlyftning.com/globalassets/svenska-tyngdlyftningsforbundet/dokument/regler/stf/stf-tavlingsbestammelser-200220.pdf>

**Välkommen till Borlänge och SM i Tyngdlyftning!**

**nilas.se**