



Checklista för arrangör vid tävling

Denna checklista ska ses som en vägledning vid serietävling eller mindre.

Före tävling

- För tävling utanför kalenderfönstren ska sanktion sökas hos SSF.
- Tävlingsorganisation.
- Boka lokal med möjlighet till ombyte.
- Kommer det långväga gäster kan det behövas boendialternativ.
- Synliggör tävlings- inbjudan/information för lyftare och ev. andra inbjudna föreningar i god tid. Vid behov, informera om möjlighet till förtäring under tävlingen.
- Sätt en ev. anmälningsavgift.
- Beräkna invägnings- och starttider i samråd med tävlingsledaren.
- Beställning av eventuella deltagarplaketter. Alltid roligt för deltagare att få något minne, även vid mindre tävlingar.
- Informera i god tid Antidoping Sverige samt Förbundets Antidopingutskott via särskild blankett på SSFs hemsida.

Funktionärer

- Tävlingsledare (förslagvis en av domarna alt. ansvarig i föreningen).
- Domare. Minst 3st varav minst en från annan förening.
- Klovare/Passare. Viktigt för säkerheten är att dessa är vana att passa tunga lyft och ha bra tajming. 3-5st beroende på stångens vikt.
- Sekretariat med speaker, protokollförare och tidtagare.
- Ev. servering

Invägningsrum

- Möjlighet till köbildning utanför
- Invägningsvåg och möjlighet till provvägning
- Bord och stol
- Penna
- Tävlingsprotokoll och/eller ev. startkort
- Deltagarförteckning
- Viktändringslappar (vid mindre tävlingar kan lyftaren säga sin nästa vikt)

Utrustningskontroll.

Stäm av med ansvarig domare vad som behövs. Behovet kan variera beroende på klassisk eller utrustat.

- Möjlighet till köbildning
- Måttband
- Sax
- Penna
- Lista på godkänd utrustning (IPF approved list)
- Deltagarförteckning
- 1st bord och stol
- Blankett: *Utrustningskontroll*

Uppvärmningsrum

- Tillräckligt antal SL-ställningar, SL stänger och vikter
- Magnesium
- Papperskorgar
- Stolar/Bänkar
- Tillgång till plåster, sårspnit och kyl- påse/spray

Rum för dopingkontroll (låsbar dörr)

- Toalett
- Bord och minst tre stolar



Tävlingsplatsen

- Uppmärkt tävlingsplats alt. podie
- Tävlingsställning inkl. bänk och safetyrack
- Godkända vikter
- Styrkelyft Tävlingsstång
- Skivstångshäv för marklyft
- Stångborste
- Klovschema
- Namnlista med ställningshöjder
Observera att samtliga lyftare ska mäta in sina ställningshöjder (knäböj, bänkpess) i samband med invägningstid. Antingen på särskild ställning eller tävlingsställning.
- Stolar/bänkar för lyftare att sitta på inför tävlingslyft.
- 3 Stolar för domare (bedömningsplatserna)
- Domarsystem och/eller 3 vita och 3 röda "flaggor".
- Magnesium.
- Golvmopp och Trasa (med fördel även dammsugare).
- Resultattavla (med fördel, men inget krav)
- Tillgång till vatten för lyftare och funktionärer.

Sekretariat

- Bord och stolar
- Speakeranläggning
- Ev. koefficienttabell
- Miniräknare
- Penna
- Tävlingsprotokoll (dator eller papper)
- Ev. startkort.

Efter tävlingen

- Skicka tävlingsprotokolle till SSFs kansli och till ev. deltagande föreningar.
- Föreningarna rapporterar sina egna lyftares resultaten i Databasen.
- Undanplockning och städning.
- Utvärdering