

# REGLER FOR DM Hold

Gældende fra 1.1. 2027 efter DSF's repræsentantskabsmøde

## 1. Turneringsform

Der konkurreres inden for to afdelinger: DM-hold med udstyr og DM-hold klassisk. En deltagende klub skal således vælge og meddele DSF, om det/de tilmeldte hold skal løfte med udstyr eller løfte klassisk. Der kan også tilmeldes juniorhold i både udstyr og klassisk.

Finalen skal så vidt muligt skiftevis afvikles i øst og vest. Beløbet for afholdelse af de tre afdelinger udbetales umiddelbart efter afholdelsen af 3. runde. Betaling for afholdelse af én runde er kr. 5.000, -. Deltager gebyret er 1000 kr. pr klub.

## 2. Hold sammensætning:

Et hold består af forskellige tre personer. En løfter deltager i squat, en anden deltager i bænkpres, og den tredje i dødløft. Der vejes ind holdvis.

Samtlige tilmeldte hold deltager i samme turnering, uanset om det er herrehold, rent kvindehold, eller mixhold med senior, junior, master, også med mixed herre/kvinder. Løfterne vil dog, hvis det er muligt, inddeles i grupper bestående af løftere inden for samme afdeling.

Holdene skal tilmeldes via tilmeldingssystemet på hjemmesiden senest 2 dage før hver runde. Der må gerne ændres på holdopstillingerne fra runde til runde.

Hvis en atlet skifter klub under en igangværende turnering, kan atleten først deltage på den nye klubs hold i næstkommende års turnering. Dette gælder kun hvis den gamle klub har et hold tilmeldt divisionsturneringen.

## 3. Konkurrenceregler:

Konkurrenceregler: Der løftes i henhold til IPF's regler. Selv om de tre første runder i divisionsturneringen gerne må afvikles lokalt ude i klubberne - efter aftale med DSF's stævneudvalg - skal reglerne for indvejning, løfternes udstyr og dommerpåsætning m.v. overholdes. Der skal foreligge en officiel resultatliste underskrevet af dommerne. Der kan derimod dispenseres for brug af resultatlavle, kilotavle o.l., hvis omstændighederne taler for dette. Der kan ikke foretages ændringer af 3. forsøgene i nogen af disciplinerne - undtagen i finalstævnet i dødløft. Der afvikles tre runder, hvor der kåres en vinder i Østdanmark og en vinder i Vestdanmark inden for begge kategorier. På baggrund heraf deltager de bedste 4 hold fra hver kategori (Udstyrsafdeling og klassisk-afdeling) i en efterfølgende finale om det danske holdmesterskab inden for hver sin afdeling. Der kan dog kun stilles med et hold fra hver klub, i hver kategori, i finalen. Hvis mindst 4 juniorhold har deltaget i turneringen, deltager de også.

Pause imellem discipliner ved DM-hold er 20 minutter.

## 4. Rekordsætning:

Der kan sættes DM-hold rekorder i squat, bænkpres og dødløft. Rekorderne registreres i vægtklasser samt på point i hver disciplin.

## 5. Inddeling af holdene

Som følge af den nye vedtagelse om at afholde DM-hold både for udstyr og for klassisk vil der først ske en ny evt. inddeling i divisioner, når antallet bliver så stort, at en inddeling bliver nødvendig. Alle hold er således i samme række indtil videre.

## **6. Pointgivning:**

Et holds score udregnes ved, at de tre deltageres bedste, godkendte resultat i de tre discipliner omregnes i points og sammenlægges. Hvert resultat regnes med 2 decimaler. Hvis et hold af en eller anden årsag ikke kan stille fuldt hold, eller en deltager ikke får godkendt et forsøg, beregnes holdets resultat på baggrund af det antal deltagere, der gennemfører runden.

## **7. Finale og op- og nedrykning**

Finaledeltagelse:

De 4 bedste hold i hver afdeling deltager i finalen om DM-hold udstyr og DM-hold klassisk. Der kan dog kun stilles med et hold fra hver klub, i hver kategori, i finalen. Alle løftere, uanset afdeling, løfter i samme pulje, dvs. med 8 deltagere i squat, bænkpres og dødløft. Hertil kan komme yderligere 4 juniordeltagere, som også deltager i samme pulje.

Hvis et hold, som har kvalificeret sig til finalen, ikke ønsker at deltage, gives tilbuddet om finaledeltagelse videre til det hold, som blev nr. 5, etc.

Ved finalestævnet overføres ingen points fra de indledende runder. Det hold, som scorer flest points i finalen, er dansk mester. Ved finalestævnet må der foretages to ændringer af 3. forsøget i dødløft.

## **8. Krav til arrangørerne:**

Til finalerunden stilles der krav til arrangøren om, at faciliteterne er i top til glæde for publikum og TV. En kombineret kilo- og pointtavle skal være til disposition, så publikum og TV umiddelbart kan følge med i konkurrencen.

## **9. Præmier:**

Der skal være en pokal til de tre bedste klubber i hver kategori ved finalestævnet samt medaljer til hver deltager hos de tre bedste hold. Til det hold, som bliver nr. 4, overrækkes en plakette eller lignende til hver deltager. Ved finalen uddeles der medaljer til den bedste løftere på point i squat, bænkpres og dødløft baseret på de 3 indledende runder samt finalen.

Der kåres en vinder i øst og en vinder i vest ved afslutningen af de tre indledende runder.

## **10. Stævneprotokollen:**

Resultaterne offentliggøres senest 14 dage efter hver runde på forbundets hjemmeside.

Revideret efter repræsentantskabsmødet i 2026

29.3.2026

Stævneudvalget