Stævneregler

for DSF's mesterskaber og officielle stævner godkendt af DSF

Opdateret den 29.3.2026.

På de områder, hvor IPF har fastsat regler, skal disse følges af DSF. Følgende gælder i øvrigt:

1. Generelle regler

A 1. Mesterskaber: Der skelnes mellem DM styrkeløft (med udstyr) og DM klassisk styrkeløft (uden udstyr) – Stævner kan findes på hjemmesidens "Terminsliste".

Stævneudvalget kan med godkendelse fra bestyrelsen i DSF ændre på stævnernes størrelse, placering og sammensætning i de tilfælde, det skønnes nødvendigt.

En hver ændring skal offentliggøres senest 8 uger før afholdelse af det pågældende mesterskab.

DSF udskriver årligt følgende mesterskaber, der skal arrangeres af en forening under DSF:

1. DM-hold divisionsturnering, 3 gange årligt med afdelinger i Øst- og Vestdanmark. Holdene tilmelder sig enten udstyrsafdelingen eller klassisk-afdelingen. Herudover afholdes en finale for de 4 bedste hold i hver kategori. Finale: 1. weekend i december. (se særskilt dokument "regler for divisionsturnering")
2. DM-senior, sub-junior, junior og masters 3-kamp udstyr i første halvdel af marts måned.
3. DM klassisk senior afvikles særskilt i DM-ugen fra 2022 i samarbejde med DIF. I det tilfælde, at DM-ugen aflyses af DIF, afvikles DM klassisk senior samme uge som DM-ugen.

   "DM klassisk subjunior og master afvikles i første halvdel af april. DM klassisk Junior afvikles særskilt den efterfølgende weekend"

4. Sjællands Mesterskaberne (SM) og Jysk Fynske Mesterskaber (JFM) i styrkeløft og bænkpres <u>i den åbne klasse</u> afvikles sammen med SM og JFM klassisk styrkeløft og klassisk bænkpres <u>i den åbne klasse</u> første eller anden weekend i september fra 2021.

   <u>Sjællands Mesterskaberne vil som udgangspunkt blive afvikles i alle alderskategorier samme weekend fra 2027.</u>

   Fra 2027 vil Jysk Fynske Mesterskaber (JFM) i styrkeløft, bænkpres og JFM klassisk styrkeløft og klassisk bænkpres blive afviklet i kategorierne sub-junior, junior, master 1, master 2, master 3 og master 4 weekenden efter den åbne klasse.

   ~~4A: JFM i klassisk styrkeløft for herrer vil blive afviklet særskilt i weekenden efter JFM~~

~~i styrkeløft, klassisk styrkeløft damer, JFM bænkpres og JFM klassisk bænkpres. Udgår fra stævnereglerne i 2027~~

5. DM klassisk senior (Åben), sub-junior, junior og masters i bænkpres afvikles i foråret formodentlig i februar.
6. DM-senior (åben), sub-junior, junior og masters i bænkpres udstyr i sidste halvdel af november.
7. DM i Bænkpres for Veteraner under DIF Soldaterprojekt

Øvrige officielle stævner:

A. Jørgen Krog Cup klassisk bænkpres afholdes sidste lørdag i april.
B. AASK (trekampstævne med og uden udstyr). Afholdes i uge 20.
C. TSK Cup (trekamp klassisk og udstyr). Afholdes i 3. weekend i november.
D. HaSK OPEN (trekamp klassisk). Afholdes i februar

.

Ansøgninger fra foreninger om afholdelse af ovennævnte mesterskaber sendes til DSF senest 12 måneder før stævnets afholdelse. Bekræftelse fra DSF til en ansøger skal gives senest to måneder efter ansøgningsfristens udløb.

Såfremt ingen ansøgninger er modtaget ved fristens udløb, finder bestyrelsen selv frem til en arrangør. Foreninger, som ønsker at afholde mesterskaber, skal indgå en stævneaftale med forbundet, hvori de nærmere vilkår anføres. Der henvises til bilaget 'stævneaftale'. Klubber, som afholder stævner under DSF i passende omgivelser, kan anmode om et tilskud fra DSF til leje af lys og lydudstyr. Stævneudvalget tager stilling til henvendelsen. Der findes særlige krav for afholdelse af danske mesterskaber. Se hjemmesiden.

<u>Tilføjelse til stævnereglerne i A1</u>

Adgangskontrol i forbindelse med de Danske mesterskaber.

Antal trænere fra hver klub i hver løftergruppe i opvarmningen og forberedelsesområdet:
Udstyrsløft:
1 løfter = max 2 trænere i én gruppe
2 løftere = max 4 trænere i én gruppe
3 løftere = max 5 trænere i én gruppe
4 løftere = max 6 trænere, i én gruppe hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

Klassisk styrkeløft:
1 løfter = max. to trænere i én gruppe
2 løftere = max. to trænere i én gruppe

3 løftere = max. to trænere i én gruppe
3 løftere = max. tre trænere i to grupper
4 løftere = max. fire trænere i to grupper, hvilket er det maksimale antal tilladte trænere

Der vil ligeledes blive stillet krav til orden i opvarmningsområdet og forberedelsesområdet. Der vil maksimalt blive tilladt en taske pr. udøver, hvor alt løfterens udstyr samt mad og drikke skal opbevares. Overtøj samt udesko skal opbevares i omklædningsrummene eller andre udpegede områder. Der skal ryddes op efter endt løftning. Affald skal smides i skraldespanden og stænger og skiver skal sættes på plads efter brug.
Stævnearrangøren er ansvarlig for at udpege en official, som står for adgangskontrollen i forbindelse med mesterskabet. Der vil blive udleveret adgangskort i forbindelse med indvejningen.

A 2. Startgebyr
Der opkræves et startgebyr for deltagelse i DSF's mesterskaber. Startgebyrets størrelse fastsættes på det årlige repræsentantskabsmøde. Pr 1-6-2025 er startgebyret 350 kr. for trekamp og startgebyret for bænkpres er 300kr. Dette gælder for alle Danske Mesterskaber samt JFM & SM.

50 kr. pr deltager overføres til DSF af arrangøren inden stævnestart. DSF fremsender faktura til den arrangerende klub.

Forbundet bestiller medaljerne hos forbundets officielle forhandler af medaljer. Et medaljesæt består af en placeringsmedalje (guld, sølv eller bronze) plus eventuelt tilhørende disciplinmedaljer. Pokaler og medaljer betales af forbundet. Der udleveres disciplinmedaljer i alle kategorier til alle nationale mesterskaber, hvilket vil sige DM-styrkeløft og DM klassisk styrkeløft. Sidste frist for tilmelding til stævner er 30 dage før stævnestart. - Betaling af startgebyr skal ligeledes ske senest 30 dage før stævnestart, medmindre andet er påført invitationen til mesterskabet. startgebyret skal være arrangerende klub i hænde seneste tre bankdage efter nomineringen er udløbet. Klubber, som har løftere, der ikke har betalt, modtager besked om, at de ikke kan deltage af den arrangerende klub

A 3. Invitation - tilmelding

DSF afsender invitationen til foreningerne senest seks uger før stævnet. Rettidig og bindende tilmelding skal ske til DSF via online system senest tre uger før stævnet. Der skal betales startgebyr til arrangørens konto i henhold til dennes oplysninger i invitationen. Årets licenser til løfterne opkræves bagudrettet af DSF ud fra nomineringslisterne ca. 1.6. og 1.12. Sidste frist for tilmelding til stævner er 21 dage før stævnestart.

A 4. Tilmelding i vægtklasser
Deltagerne tilmeldes i vægtklasser via DSF's online system. Der kan ikke efterfølgende skiftes vægtklasse.

A 5. Kvalifikationskrav

Der er ingen kvalifikationskrav til DM-styrkeløft, DM-bænk og DM-bænk klassisk. - Der er kvalifikationskrav til DM klassisk trekamp i åben klasse.

DM bænkpres i den åbne klasse er ikke aldersinddelt. DM bænkpres subjunior, junior og masters konkurrerer særskilt dagen efter den åbne klasse.
Diplomstævner regnes ikke for officielle stævner. Der kan således ikke sættes officielle rekorder.

A 6. Bedste klubber ved DM
Ved de individuelle danske mesterskaber gives der holdpræmie til de bedste foreninger, som det fremgår af følgende kategorier:

DM-herrer senior trekamp udstyr: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM-damer seniorer trekamp udstyr: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM-herrer/damer junior trekamp udstyr: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
DM-herrer/damer subjunior trekamp udstyr: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
DM-herrer/damer masters trekamp udstyr: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
*Både damernes og herrernes resultater tæller med i beregningen.

DM Klassisk herrer senior trekamp: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM Klassisk damer senior trekamp: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM Klassisk herrer/damer junior trekamp: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
DM Klassisk herrer/damer subjunior trekamp1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.*
DM Klassisk herrer/damer master trekamp: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.*
*Både damernes og herrernes resultater tæller med i beregningen.

DM bænkpres herrer senior: 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM bænkpres damer 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt.
DM bænkpres herrer/damer junior 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
DM bænkpres herrer/damer subjunior 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
DM bænkpres hr./damer masters alle kat. 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
*Både damernes og herrernes resultater tæller med i beregningen

DM bænkpres Klassisk i alle kategorier som DM bænkpres ovenfor.

Ved de individuelle danske mesterskaber gives der pokaler for bedste løfter på IPF-point i alle kategorier, 1 pokal under 15 deltagere. 3 ved flere deltagere i alle kategorier (senior, sub-junior, junior samt master 1, master 2, master 3, master 4)

Holdpræmier ved JFM og SM. 1 holdpræmie under 15 deltagere. 3 ved flere delt. *
*Både damernes og herrernes resultater tæller med i beregningen

Ved DM, SM og JFM afgøres holdkonkurrencer ved anvendelse af IPF-points. Holdpræmier tildeles den eller de foreninger, hvis bedste 5 løftere opnår flest IPF-points. I tilfælde af pointlighed tildeles placeringspræmien til den forening, der har opnået flest førstepladser etc.

En dopingdømt løfter, der har scoret points nok til at være blandt de fem bedste fra sit hold, vil blive frataget disse points, ligesom de fratrækkes holdscoren og ikke kan erstattes af en eventuelt anden lavere placeret holdkammerats score.

Danske mesterskaber:
1. Medaljeceremoni efter hvert stævne afsnit
2. Fælles indmarch for alle atleter, som placeres omkring præmiepodiet. Hvis atleter er fraværende til medaljeceremonien, vil de bevare deres placering i konkurrencen, men ikke modtage medalje/pokal. Der kan ikke indsættes stand in, og pladsen på præmiepodiet vil i så fald stå tom.
Såfremt en løfter er forhindret pga. deltagelse i ny indvejning, udleveres medaljen til en repræsentant

fra løfterens klub.
”Juryen kan i særlige tilfælde dispensere fra reglen”

A7. Sanktion mod manglende dommere ved Danske Mesterskaber, Jysk Fynske Mesterskaber og Sjællandske Mesterskaber

En klub som har været medlem af DSF i mere end 3 år, og som tilmelder flere end 5 deltagere ved DM, JFM eller SM skal sende mindst en dommer. Hvis der tilmeldes mere end 10 løftere af én klub, skal der sendes mindst 2 dommere. Dommerne skal være til rådighed i minimum 1 indvejning ved pågældende mesterskab. Hvis en klub ikke har dommere uddannet, eller dommerne ikke kan dømme, kan der træffes en aftale med dommere fra andre klubber. Hvis en klub ikke kan stille med de nødvendige dommere, vil der skulle betales et gebyr til DSF på 2000kr pr manglende dommer. Dommerne tilmeldes på hjemmesiden på samme måde som der tilmeldes løftere.

”Den arrangerende klub der afholder mesterskabet er ikke pålagt ovenstående krav ”

B. Andre officielle stævner godkendt af DSF:
Klubber, som ønsker at afholde et stævne, skal indsende et forslag herom til det ordinære repræsentantskabsmøde, som skal godkende et sådant ønske.

Et stævne, som godkendes, kan tidligst afvikles fire måneder efter repræsentantskabsmødet. Bestyrelsen kan, hvis det for forbundet skønnes fordelagtigt, tage initiativ til afholdelse af et stævne uden om repræsentantskabsmødet.

Klubber, som afholder officielle stævner (ikke mesterskaber) godkendt af DSF, har selv ansvaret for alt vedrørende stævnet, herunder diverse officials, dog vil dommerudvalget hjælpe med at skaffe dommere, såfremt klubben ikke selv kan, ligesom disse klubber selv udsender invitationer og modtager startgebyr.

C. Alderskategorier:
Det er de samme kategorier som i IPF.

D. Danske rekorder:
Der registreres danske rekorder i samtlige alderskategorier, både i de enkelte discipliner og sammenlagt.

E. Licens og klubskifte:

Kun atleter, der er medlemmer af en forening under DSF, kan deltage i DSF’s mesterskaber og officielle stævner godkendt af DSF, ligesom der skal løses licens. Licens tildeles, når atletens klub har indsendt udfyldt licenserklæring til licens@styrke.dk for den pågældende atlet.

DSF sender en mail ud, med oplysning om hvor mange licenser klubberne skal betale, to gange om året - ca. 1.6. og 1.12. - til de klubber, som har haft løftere på nomineringslisten. Alle på nomineringslisten skal betale, også selv om der meldes afbud. Licensen gælder for ét kalenderår, og beløbets størrelse fastsættes på det årlige repræsentantskabsmøde.

En løfter skal være medlem af en forening under DSF, før der kan anmodes om licens. Atleten skal

have været registreret på DSF's liste over forventede licensløftere, i mindst tre måneder inden denne kan deltage i stævner under DSF

Løfteren forpligtiger sig til, fra det tidspunkt registreringen som licensløfter har fundet sted, at stå til rådighed for dopingkontrol i den resterende del af kalenderåret, uanset om løfteren udmelder sig af sin klub eller melder fra som licensløfter over for DSF. (For at kunne repræsentere Danmark ved internationale stævner kræves det, at løfteren har stået på licenslisten i 12 måneder inden stævnet). DSF kan ved optagelse af en løfter på listen over forventede licensløftere stille krav om, at løfteren skal underskrive en erklæring, som fastlægger tilbagebetaling af tilskud fra DSF mv., hvis løfteren overtræder DIF's dopingregler.

Hvis en licensløfter skifter klub, skal dette ske skriftligt til licens@styrke.dk. Anmodningen indsendes af løfterens nye klub. Herefter kontakter forbundet nuværende klub for at sikre, der ikke er nogle indvendinger. Hvis der ikke er indvendinger, overføres løfterens licens til den nye klub. Indvendinger skal indsendes senest 14 dage efter modtagelse af anmodningen om overflytning. Løfteren fortsætter på samme licens.

Hvis den gamle klub har krav at gøre gældende mod løfteren, som har meldt sig ud, f.eks. manglende kontingentbetaling, skal løfteren, den nye klub, samt DSF, orienteres herom, og først når eventuelle krav er indfriet, træder klubskiftet i kraft. Hvis enighed mellem parterne ikke kan opnås, er det DSF's bestyrelse, som er øverste myndighed. En løfter, der efter tilmeldingsfristens udløb, er tilmeldt et stævne for sin gamle klub, kan først få overflyttet sit medlemskab til en ny klub, når pågældende stævne er afviklet.

Der findes to former for ikke aktiv licens – udmeldelse fra forbundet og klubløs. En licens kan ikke gøres passiv, men hvis man ikke ønsker at stå på licenslisten – kan man meldes ud af forbundet. Hvis en udmeldt løfter ønsker, at komme tilbage på licenslisten indenfor en periode på 4 år (fra udmeldelse), koster dette 2.500 kr. Derudover har løfteren karantæne i 12 måneder, og først efter de 12 måneder med licens og klubtræning må løfteren igen deltage til officielle stævner. Hvis en løfter har været klubløs, har løfteren efter indmeldelse i en ny styrkeløftklub karantæne i 6 måneder. Efter endt karantæne kan løfteren igen deltage til officielle stævner.

• Klubløse licens løftere skal altid sørge for at deres kontaktoplysninger er opdateret hos forbundet. Herunder gælder adresse og telefonnummer.

F. Krav til deltagere ved et mesterskab under DSF:
For at deltage ved et mesterskab under DSF skal følgende krav være opfyldt:

1. En udlænding skal have haft fast bopæl i Danmark i 6 på hinanden følgende måneder. En dansk statsborger, som i en periode bor eller studerer i udlandet, kan repræsentere Danmark, hvis DSF/Eliteudvalget har en aftale med vedkommende derom, og deltage i danske mesterskaber".
2. Man kan ikke have dobbelt licens, dvs. man kan ikke have licens i to eller flere lande samtidig.
3. For at få registreret danske rekorder skal de to ovennævnte punkter være opfyldt.

G. Regler for klubsanktion ved dopingdomme:
Hvis en klub har én positiv licensløfter i et år, skal DSF bede ADD om at skærpe kontrollen i klubben, og klubben skal redegøre for situationen over for DSF og en repræsentant for ADD. - Hvis en klub har to positive licensløftere i et år, vil klubbens officials og løftere ikke kunne deltage i konkurrencer under

DSF i 4 måneder at regne fra det tidspunkt, hvor den anden positive prøve officielt er meddelt. Hvis der kommer yderligere en positiv prøve inden for fortløbende 12 måneder, vil suspensionen blive udvidet med yderligere 4 måneder, så suspensionen kommer til at gælde i 8 måneder. I samarbejde med ADD vil DSF i hver situation se på, om der foreligger nogen formildende omstændigheder

H. Brug af udstyr:
Alle kategorier i både klassisk og styrkeløft skal overholde IPF's samlede udstyrsregelsæt. Løftere må således kun løfte i udstyr fra IPF sanktionerede forhandlere. 1.1.2017

2. Logo i forbindelse med dragten og det personlige udstyr

Løftedragten må gerne påføres DSF's logo både ved internationale og nationale konkurrencer eller logo/navn ved nationale stævner. Ang. sponsorer: til international brug skal der indhentes tilladelse og betales afgift til IPF. Sponsorer ved nationale konkurrencer kræver godkendelse af DSF. "En klub eller atlet, der har en sponsor, må bære denne sponsors reklame på løftedragt eller T-shirt."

Alle sponsor logoer (dokumenteret sponsor), foruden klublogoet, der overskrider 5x2 cm der ønskes godkendt skal indsendes til DSF og påføres en godkendt liste på forbundets hjemmesiden.

Alt, hvad der er stødende eller kan give sporten et dårligt ry, er forbudt.

3. Konkurrencestyring

I henhold til IPF's regler.

Bemærk følgende angående protester:

Ved stævner under DSF skal alle protester mod dommerafgørelser, klager over konkurrencens afholdelse eller over opførsel hos enhver person, som deltager i konkurrencen, afgives mundtligt til juryformanden.

Hvis juryformanden skønner, at en protest er entydigt formuleret og af ukompliceret art, kan juryen vælge umiddelbart at tage stilling til protesten. Hvis juryformanden imidlertid skønner, at den er uklart formuleret og/eller af kompliceret art, skal protesten foreligge i skriftlig form, før juryen kan tage stilling. Hvis det skønnes nødvendigt, kan juryen midlertidigt afbryde konkurrencen for at tage stilling til domsafsigelsen. Juryen træffer den endelige afgørelse.

Ved protester mod officials eller løftere fra et konkurrerende hold, skal protesten ledsages af et beløb på 200,- kroner. Hvis juryen skønner, at protesten er af ligegyldig eller ondsindet art, kan hele beløbet eller en del heraf tilbageholdes og gives til DSF.

En protest skal indgives umiddelbart efter den begivenhed, som gav anledning til protesten.
Protesten kan ikke afgives af en atlet, men af dennes leder/træner. Kun hvis atleten ikke har en træner/leder med, kan atleten indlevere en protest. Juryens afgørelse er endelig, og kan ikke appelleres til nogen anden instans.

4. Dommere og stævneleder

Ved alle officielle stævner i Danmark skal der være en jury, som fungerer i henhold til IPF's regler. Deltagerne i juryen skal være personer, som har A-certifikat som minimum. Ud over juryen er der tre dommere, som gerne må være B-dommere. Der kan sættes danske rekorder ved alle officielle stævner på nær divisionsturneringen, som heller ikke skal have en jury.

Dommerudvalget har ansvaret for påsætning af dommere og jury ved alle officielle DSF stævner, og vil hjælpe med at skaffe dommere ved officielle "private" stævner.

5. Danske rekorder

A. Danske rekorder:
Der kan sættes danske rekorder ved de i A1. omtalte stævner. Der kan sættes danske rekorder ved DSF's mesterskaber og officielle stævner godkendt af DSF.
Rekorder skal slå de eksisterende med minimum 0,5 kg. Enhver rekord, som sættes, skal lægges oven i det individuelle løft og i totalen.

1. Der kan sættes danske rekorder ved VM, EM og NM og andre internationale stævner godkendt af IPF. En underskrevet resultatliste eller anden officiel liste fra stævnet skal forefindes.

2. Rekorder i individuelle løft kan kun sættes, hvis der er blevet opnået en total i trekamp. Bænkpresrekorder sat i enkeltdisciplinen bænkpres under en trekampskonkurrence skal ikke efterfølgende have en total, men der skal gøre et reelt forsøg (bona fide) både i squat og dødløft. Der kan ikke sættes klassiske rekorder ved udstyrsstævner, ligesom der ikke kan registreres et klassisk resultat ved et udstyrsstævne.

3. Hvis en løfter er kendt skyldig i brud på dopingreglerne af Anti-doping Danmark, og Antidoping-udvalget kan få bekræftet dommens længde til 2 eller flere års udelukkelse, skal løfternes eventuelle nationale rekorder under DSF slettes.

4. Forbundet udfærdiger forbundskrav.

B. Rekordanmeldelse
Ved stævner, hvor der ikke er en repræsentant fra DSF's bestyrelse til stede, skal en kopi af stævnelisten samt speakerkort, underskrevet af de tre dommere og stævnelederen, scannes og mailes til en repræsentant, udpeget af bestyrelsen med det samme, samt sendes til den af bestyrelsen udpegede repræsentant med sikker post, kurer, anbefalet eller lignende, senest 14 dage efter stævnets afholdelse.

6. Ændring af reglerne

Disse regler kan kun ændres på et repræsentantskabsmøde ved simpelt flertal. Dog kan stævneudvalget ændre reglerne, hvis IPF's regler ændres.

Opdateret efter repræsentantskabsmødet 29-3-2026.

Stævneudvalget