

Checklista för arrangör vid tävling

Denna checklista skall ses som en vägledning för serie- och distriktstävlingar.

Före tävling

- Tävlingsorganisation
- Skicka inbjudan:
 - Tävlingens art.
 - Dag, tid och plats för tävlingen.
 - Tider för invägningar.
 - Anmälningstidens utgång.
 - Anmälningsavgiftens storlek.
 - Uppgift om att tävlingen följer SSF:s tävlingsbestämmelser.
- Projekt pengar? Kolla upp Idrottslyftet i god tid.
- Gemensam träning inför tävlingen. Fråga närmaste domare om hen kan ställa upp på en provtävling någon vecka innan så lyftarna kan ställa frågor.
- Funktionärsträff inför tävlingen. Så klovarna öva på att klova och underlätta för domare mm.
- Beställ klovar-t-shirts.
- SISU-arrangemang – rapportera in timmar.
- Beräkna starttider (ca: 6 st SL-lyftare i timmen/ 18 st BP-lyftare i timmen)
- Boka lokal
- Boka domare – gör klart domaruppställningen i god tid
- Press(om ni vill att tidningarna ska skriva om tävlingen.)
- Marknadsför evenemanget med att dela på ex. Facebook Affischer/reklam Flygblad
- Sponsorer
- Beställ priser/medaljer
- Skicka information om tävlingen till respektive klubb, i god tid
- Skyltning till invägning, tävlingslokal, bastu, café m.m.
- Webbsändning – går att ordna i all sin enkelhet ta kontakt med någon som är kunnig.

Funktionärer

- Domare minst 4 st
- Klovare minst 8 st
- Speaker
- Prisutdelare
- Tävlingsledare (Kan vara domare, ersätter juryn och ska inneha giltig domarlicens samt vara den domare som har den högsta behörigheten.)
- Sekreterare och Tidtagare (i nödfall)
- Pressansvarig
- Medicinskt kunnig personal
- Servering
- Städ

Invägningsrum

- Senast 2 timmar innan tävlingsstart
- Invägningsväg
- Kontrollväg
- Invägningslista
- Bord/stolar
- Tävlingsprotokoll
- Ändringslappar
- Deltagarförteckning
- Avskärningsmöjlighet
- En kvinna och en man som invägningskontrollanter (helst en domare)

Utrustningskontroll (ej obligatoriskt)

- Sax
- Måttband
- Lista på godkänd utrustning
- Märkutrustning
- Deltagarförteckning
- Bord (2)/stolar
- Blankett: utrustningskontroll

Uppvärmningsrum

- Ställning (ar)
- Vikter
- Ljud/Tv förbindelse till tävlingsplats
- Magnesiumbehållare
- Papperskorgar
- Bänkar
- Stolar
- Förbandslåda
- Tillgång till vatten

Tävlingsplatsen

- Podie Minst 2,5 m x 2,5 m och högst 4,0 x 4,0 m. högst 10 cm.
- Vikter
- 2 st Klovar (ska väga 2.5kg st)
- Rekordvikter 0.5+0.25kg (endast på DM)
- Skivstång
- Viktställ
- Ställning
- Safetyrack
- Fotblock, minimimått 60x40 cm
Rekommenderade höjdvariationer är: 5 cm, 10 cm, 20 cm och 30 cm
- Skivstångslyftare till marklyftet
- Bänkar/stolar för lyftare och domare att sitta på
- Domarsystem
- 3 vita och röda flaggor
- Resultattavla
- Magnesiabehållare
- Dammsugare
- Golvmopp
- Handduk
- Borste
- Belastningsschema
- Prisbord och prisvall (på DM)
- Papperskorgar
- Namnlista med ställningshöjd
- Sårsprit
- Klubbflagga/ distriktsflagga
- Svensk Flagga
- Vatten/sportdryck

Sekretariat

- Speakeranläggning
- Bra ljus
- Bord/stolar
- Musik
- Tidtagarur
- Rekord lista
- Skrivare & bläck patroner + papper
- Koefficienttabell
- Vid behov Dator + extra skärm & projektor+ duk
- El
- Skarvsladdar ha alltid 2 extra
- Blanketter:
 1. Tävlingsprotokoll
 2. Rekordanmälan (endast på DM med förbundsdomare)
 3. Uppdaterade distriktsrekordlistor (svenska rekord på DM med förbundsdomarbesättning)
 4. Godkännande av tävlingsutrustning
 5. Tävlingsbestämmelser + tävlingsregler
 6. Klovningschema
 7. Funktionslista + kontakuppgifter
 8. Wilks tabell
 9. Rapport, osportsligt uppträdande
- Miniräknare
- Tejp, papper, pennor
- Internetuppkoppling vid behov
- Vatten/sportdryck/ kaffe
- Sänd in originalprotokoll till SSF – se till att alla, som ska, undertecknar!

För domare

- Fika/ något att äta

Rum för dopingkontroll

- Toalett
- Bord/Stolar

Försäljning av klubb/utställare

- Utrustning
- Fika
- T-shirts
- Mat

Övrigt

- Bastu
- Prisbord

Under Tävlingen

- Filma & fota
- Lägga ut bilder/filmer
- Tacka alla deltagare.
- Se till att publik och tävlande har det bra

Efter tävlingen

- Tävlingsprotokollet skickas till: förbundet, SDF, deltagande klubbar och press
- Kontakta press
- Rapportera in resultaten i databasen
- Tackkort till sponsorer
- Utvärdering
- Gå ut och åt tillsammans, ha trevligt efter en tävling.
- Be Karl Edvinsson att uppdatera distriktsrekorden
- Utvärdera hur tävlingen gick och vad vi kan göra bättre till nästa gång.
- Budgetuppföljning
- På DM tävlingar skicka eventuella kostnader till Kassör i Södra Norrlands (de som har blivit överenskommet med SNSF)