



DANSK VÆGTLØFTNING

# Stævnebestemmelser

Revideret juni 2026  
Gældende pr. 1 august 2026

## Indholdsfortegnelse

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. INDBYDELSER                                                                         | 3  |
| 2 STÆVNEFORMAT                                                                         | 3  |
| 3 FORENINGENS OPGAVER                                                                  | 4  |
| 4 DANSK VÆGTLØFTNINGS OPGAVER                                                          | 5  |
| 5 RETNINGSLINJER FOR INDVEJNING                                                        | 5  |
| 6 RETNINGSLINJER FOR OPSTILLING AF KONKURRENCEOMRÅDE                                   | 6  |
| 7 OFFICIALS                                                                            | 7  |
| 8 PROTEST                                                                              | 8  |
| 9 VÆGTLØFTERENS/FORENINGENS FORPLIGTELSE                                               | 8  |
| 10 LICENS                                                                              | 8  |
| 11 BESTEMMELSER FOR DV STÆVNER                                                         | 8  |
| 12 REGLER FOR INDVEJNING, PRÆSENTATION, STÆVNESTART OG PAUSER VED DM SENIOR OG DM HOLD | 9  |
| 13 DANSKE SENIORMESTERSKABER FOR MÆND/KVINDER                                          | 9  |
| 14 DANSKE JUNIORMESTERSKABER DRENGE/PIGER                                              | 10 |
| 15 DANSKE UNGDOMSMESTERSKABER DRENGE/PIGER                                             | 10 |
| 16 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD (DM HOLD) MÆND/KVINDER                                 | 10 |
| 17 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD JUNIOR DRENGE/PIGER.                                   | 11 |
| 18 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD UNGDOM DRENGE/PIGER.                                   | 12 |
| 19 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD MASTERS MÆND/KVINDER.                                  | 12 |
| 20 DANSKE MESTERSKABER I FEMKAMP (DV 5-KAMP)                                           | 12 |
| 21 DANSKE MASTERS MESTERSKABER                                                         | 14 |
| 22 REGIONALE MESTERSKABER / STÆVNER                                                    | 14 |
| 23 KLUBSTÆVNER                                                                         | 14 |
| 24 DANSK VÆGTLØFTNINGS REKLAMEREGLER                                                   | 14 |

DISSE STÆVNEBESTEMMELSER ER GÆLDENDE FOR FØLGENDE STÆVNER AFHOLDT UNDER DANSK VÆGTLØFTNING (FREMOVER OMTALT DV STÆVNER):

**NATIONALE MESTERSKABER:**

DM SENIOR MÆND / KVINDER  
DM JUNIOR MÆND / KVINDER  
DM UNGDOM DRENGE / PIGER  
DM MASTERS  
DV 5-KAMP

HOLD DM MÆND / KVINDER  
HOLD DM JUNIOR  
HOLD DM UNGDOM  
HOLD MASTERS

**REGIONALE ØST / VEST MESTERSKABER:**

ØST SENIOR  
ØST JUNIOR  
ØST UNGDOM  
ØST MASTERS  
ØST B-MESTERSKABER

VEST SENIOR  
VEST JUNIOR  
VEST UNGDOM  
VEST MASTERS  
VEST B-MESTERSKABER

KLUBSTÆVNER SOM ØNSKES KVALIFIKATIONSGIVENDE ELLER MED MULIGHED FOR AT LAVE  
DANSKE REKORDER

**Såfremt der opstår tvivl om stævnebestemmelserne, henvises til gældende IWF Technical and Competition Rules & Regulations (TCRR), som basis for eventuelle tilføjelser/ændringer i de danske bestemmelser.**

## **1. INDBYDELSER**

1.1 Indbydelse til stævner offentliggøres af DV's sekretariat i samarbejde med den arrangerende forening, der leder stævnerne i overensstemmelse med nedenstående bestemmelser.

1.2 Indbydelser til stævner skal indeholde:

1.2.1 Stævnets art

1.2.2 Stævnets kategori 1, 2a, 2b eller 3

1.2.3 Dato, tid, sted

1.2.4 Eventuelle kvalifikationskrav

1.2.5 Tid for indvejning

1.2.6 Tilmeldingsfristens udløb

1.2.7 Startgebyrets størrelse og betalingsfristens udløb.

1.2.8 At stævnet finder sted i overensstemmelse med DV's stævnebestemmelser og vedtægter

1.2.9 Evt. andre betingelser (f.eks. aldersinddeling, påklædning, hvordan resultaterne opgøres mv.)

1.3 DV Stævner

1.4 Tilmelding til stævner foretages enten via e-mail eller internet baseret tilmelding (f.eks. Billetto.dk) og skal indeholde vægtløfterens fulde navn, fødselsdato, klub, vægtklasse og startvægte (træk og stød).

1.5 Tilmeldinger skal være de i indbydelsen nævnte i hænde senest 4 uger før stævnets start. Eftertilmelding skal være de i indbydelsen nævnte i hænde senest 3 uger før stævnets start.

1.6 Ved indvejningen er det tilladt at rykke en vægtklasse op i forhold til den tilmeldte vægtklasse, kategori 1 stævner er ikke omfattet af dette.

1.7 Deltagerantallet til et stævne kan blive begrænset, hvis der måtte være forhold, der taler for dette.

## **2 STÆVNEFORMAT**

2.1 Stævner kan afholdes efter det traditionelle system i vægtløftning eller i Round Robin format.

2.2 For nærmere beskrivelse af reglerne for det traditionelle system henvises til IWFs regler.

2.3 Dansk Vægtløftnings medarbejdere kan kontaktes for hjælp til at arrangere både traditionelle stævner og Round Robin stævner.

2.4 Round Robin format:

2.4.1 I dette format løfter man i et rundesystem hvor alle løftere afvikler deres løft nr. 1 før første løfter påbegynder sit løft nr. 2. Formatet er bl.a. kendt fra styrkeløft. Forskellen på det hierarki, der bestemmer forsøgsrækkefølgen i dette format sammenlignet med det traditionelle format i vægtløftning kan ses i nedenstående tabel.

| Traditionelt System (IWF-Regler)                                        | Round Robin                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1. Vægten på stangen (letteste først)                                   | 1. Forsøgsnummer (laveste først)                                        |
| 2. Forsøgsnummer (laveste først)                                        | 2. Vægten på stangen (letteste først)                                   |
| 3. Tid siden sidste forsøg (atleten der løftede længst tid siden først) | 3. Tid siden sidste forsøg (atleten der løftede længst tid siden først) |
| 4. Startnummer for atleten (laveste nummer først)                       | 4. Startnummer for atleten (laveste nummer først)                       |

Denne stævnetype virker særligt godt til holdkonkurrencer, små stævner og stævner med stor niveauforskel på løfterne.

Fordele ved denne stævnetype er bl.a. at:

- Den kan opleves mere publikumsvenligt grundet kortere tid mellem hvert løft.
- De tungeste løft i hver gruppe fordeles jævnt ud over gruppens afvikling frem for at grupperes i gruppens afslutning.
- Godt flow i konkurrencen, da en løfter ikke kan efterfølge sig selv.

### 3 FORENINGENS OPGAVER

Det er den arrangerende forenings ansvar at sikre følgende er til stede i forbindelse med afholdelse af DV stævner:

- 3.1 Plateau
- 3.2 Vægtstang, låse og vægtskiver til konkurrence og opvarmning
- 3.3 Speaker/sekretærbord med mikrofon tilkoblet højttaler
- 3.4 Jurybord, såfremt der anvendes jury
- 3.5 Dommerpladser
- 3.6 Evt. reklamebagvæg
- 3.7 Dommermarkeringsanlæg
- 3.8 Opstilling af ur og kilotavle. Ved brug af OWLCMS kan dette fx være en computer.
- 3.9 PC med projektor eller en stor Tv-skærm. Alternativt kan resultattavle med plads til mindst 12 vægtløftere anvendes. På PC registreres stævnet enten ved anvendelse af OWLCMS, et regnearksprogram eller andet anerkendt/gennemprøvet system
- 3.10 Printer
- 3.11 Sejrsskammel
- 3.12 Adgang til internet (WIFI)
- 3.13 Desinficerende midler, stålborste, klude, kost og evt. andre rengøringsmidler til rengøring af vægtstang og plateau
- 3.14 Tilsige speaker, stævneleder, samt andre officials udover dommere, i samarbejde med DV
- 3.15 Sørge for indvejningslister
- 3.16 Sikre at stævnestyringssystem er korrekt opsat
- 3.17 Sørge for ajourførte rekordlister
- 3.18 Omklædningsrum m/k gerne med prøvevægt svarende til stævnevægten

- 3.19 Indvejningslokale med stævnevægt og bord
- 3.20 Opvarmningslokale med højttaler, der er tilsluttet mikrofon til stævnespeakeren
- 3.21 Lokale til dopingtest
- 3.22 Stille med et tilstrækkeligt antal hjælpere, bl.a. skivepåsættere og hjælpere til resultatformidling under stævnet. Skivepåsættere skal belaste vægtstangen korrekt med den af stævnespeakeren annoncerede vægt, samt evt. ajourføre kilotavlen.
- 3.23 Senest ved afslutning af tilmelding, skal klubben melde til dommerarbejdsgruppen, hvorvidt der er forplejning (f.eks. frokost eller aftensmad) til dommere og hvilken, såfremt dommere selv skal medbringe.
  
- 3.24 Foreningen kan for at forbedre faciliteterne og gøre arrangementet mere festligt skaffe følgende:
  - 3.24.1 Let forplejning til dommere (frugt, snacks og drikkevarer)
  - 3.24.2 Udsmykning af stævnested
  - 3.24.3 Videokontakt mellem plateau og opvarmningslokale
  - 3.24.4 Sauna
  - 3.24.5 Stævneprogram
  - 3.24.6 Honorarios eller andre til overrækkelse af præmier
  - 3.24.7 Underholdning i pauser (fx musikanlæg)
  - 3.24.8 Arrangere banket
  
- 3.25 Det aftales med den arrangerende forening, hvem der fører stævneprotokol i forhold til godkendte og ikke-godkendte løft. Det kan løses ved brug af OWLCMS.
- 3.26 Indsende resultatliste til [staevne@danskvaegtloeftning.dk](mailto:staevne@danskvaegtloeftning.dk)

#### 4 DANSK VÆGTLØFTNINGS OPGAVER

- 4.1 Sætte stævnet på terminslisten
- 4.2 Offentliggøre stævneindbydelser
- 4.3 Modtage og offentliggøre tilmeldinger
- 4.4 Sikre, at de tilmeldte løftere overholder gældende stævnebestemmelser
- 4.5 Afholde møde med arrangøren vedrørende stævnet og aftale fordeling af reklamepladser, antal dage og antal plateauer mm.
- 4.6 Sørge for medaljer og præmier
- 4.7 Offentliggøre deltagerlister

#### 5 RETNINGSLINJER FOR INDVEJNING

- 5.1 Indvejningen af deltagerne samt lodtrækning varetages af to dommere.
- 5.2 Deltagerne skal vejes i trikot, og det skal være den samme trikot som de konkurrerer i. De må ikke have sko, strømper eller andet fodtøj på under indvejningen.
- 5.3 Alle deltagere får fratrasket 250 gram for at kompensere for vægten af deres trikot, det er vægten efter compensation for trikot, der noteres som indvejningsvægt.
- 5.4 Såfremt vægten ikke har to eller flere decimaler, trækkes 300 gram fra, da afrundingen på vægten kommer løfteren til gode.

- 5.5 Såfremt en deltager vejer inden for minimum og maksimum for vægtklassen, vil deres vægt blive noteret, og indvejningen for den enkelte deltager er afsluttet.
- 5.6 Såfremt en deltager vejer over den tilmeldte vægtklasse efter at der er kompenseret for trikotens vægt, har deltageren indtil indvejningen lukker, til at reducere sin kropsvægt for at opnå den rette vægt. Såfremt deltageren ikke har opnået den rette vægt, vil deltageren blive rykket en vægtklasse op, eller ekskluderet fra konkurrencen afhængigt af stævnets kategori.
- 5.7 Såfremt en deltager vejer for lidt, efter at der er kompenseret for trikotens vægt, har deltageren indtil indvejningen lukker til at opnå den rette vægt for ikke at blive ekskluderet fra konkurrencen.
- 5.8 Til kategori 1 stævner bliver man diskvalificeret, såfremt man ikke rammer den vægtklasse, man er tilmeldt i.
- 5.9 Til kategori 2a, 2b og 3 stævner, er det muligt at gå en vægtklasse op, såfremt man ikke kan indveje i den tilmeldte vægtklasse, bliver en for tung deltager rykket til en tungere vægtklasse.
- 5.10 Til stævner hvor det ikke er et krav at løfte i trikot, skal vægtløfterne vejes i deres konkurrence tøj, derefter trækkes den kompenserende vægt fra jf. 5.3 el. 5.4. Der skelnes ikke på den fratrunkne vægt, om det er trikot eller der anvendes f.eks. tights og t-shirt.

## 6 RETNINGSLINJER FOR OPSTILLING AF KONKURRENCEOMRÅDE

- 6.1 Retningslinjer for konkurrenceområde
  - 6.1.1 Alle løft skal foretages på et konkurrenceplateau som måler 4x4 meter jf. IWF-regler
  - 6.1.2 Rundt om konkurrenceplateauet skal der være et frit område på 1 meter, som er fladt og frit for udstyr og vægtskiver jf. IWF-regler af hensyn til sikkerhed.
  - 6.1.3 Magnesium/kalk skal være tilgængeligt tæt på plateauet
  - 6.1.4 Desinficerende midler, stålborste, klude, kost og evt. andre rengøringsmidler skal være tilgængeligt tæt på konkurrenceplateauet til benyttelse af skivepåsætterne.
  - 6.1.5 Det er tilladt at benytte flere konkurrenceplateau samtidig
  - 6.1.6 Eleiko reklamebannere udlånt af DV skal hænges nær plateau
    - 6.1.6.1 Klubstævner er undtaget punkt 6.1.6.
- 6.2 Retningslinjer for plateau
  - 6.2.1 Afhængigt af stævnets kategori kan konkurrenceplateauet udgøres af et kvadratisk gulvareal på 4x4 meter tydeligt afmærket med tape, hvis dette er aftalt med stævnelederen samt godkendt i forbindelse med kategorisering af stævnet.
  - 6.2.2 Bedste praksis for opvarmningsplateaus størrelse er 3 meter bredt og 2,5-3 meter langt eller større jf. IWF-regler.
  - 6.2.3 Opvarmningsplateau kan udgøres af et gulvareal tydeligt markeret med fx tape.
  - 6.2.4 Bedste praksis er at have træunderlag under fødderne på atleterne på både konkurrence-og opvarmningsplateauer.
- 6.3 Retningslinjer for placering af dommere, jury, stævnestyringsbordet og skivepåsættere.
  - 6.3.1 Centerdommeren skal være placeret midt for og 4 meter fra fronten af plateauet. Sidedommerne skal være placeret parallelt for centerdommeren 3-4 meter fra centerdommeren.
  - 6.3.2 Stævnestyringsbordet og skivepåsættere skal placeres i behørig og sikker afstand fra konkurrenceplateauet, gerne på samme side som atleternes indgang til plateauet.

- 6.3.3 Såfremt der anvendes jury: Jurybordet skal have plads til 3 personer og være placeret med frit og uhindret udsyn til konkurrenceplateauet. Jurybordet skal være placeret maksimalt 10 meter fra midten af konkurrenceplateauet, mellem centerdommeren og den sidedommer nærmest atleternes indgang til konkurrenceplateauet.
- 6.4 Retningslinjer for vægtstang, vægtskiver og låse til brug på konkurrenceplateau
- 6.4.1 Alt nedenstående udstyr skal være IWF-certificeret konkurrence Eleiko udstyr.
- 6.4.1.1 Klubstævner er undtaget punkt 6.4.1.
- 6.4.2 Et konkurrencesæt består af to af følgende farvede vægtskiver, 0.5kg (hvid), 1kg (grøn), 1,5kg (gul), 2kg (blå), 2,5kg (rød), 5kg (hvid), 10kg (grøn), 15kg (gul), 20kg (blå) og 6 vægtskiver af 25kg (rød), samt to låse af 2,5kg, en herrestand 20kg og en damestang 15kg.
- 6.4.3 Brug af forskellige typer vægtstænger bruges som følgende:
- 6.4.3.1 5kg teknikstang t.o.m. 14kg for både mænd og kvinder
- 6.4.3.2 10kg teknikstang t.o.m. 24kg for både mænd og kvinder
- 6.4.3.3 15kg stang fra 25kg for kvinder
- 6.4.3.4 15kg stang t.o.m. 44kg for mænd
- 6.4.3.5 20kg fra 45kg for mænd
- 6.5 Retningslinjer for indvejning
- 6.5.1 Lokale til indvejning skal være et lukket rum som fx et omklædningsrum, kontor eller lignende. Alternativt kan et område i et større rum afskærmes, så det ikke er muligt at kigge ind udefra.
- 6.5.2 Hvis der er vinduer i det pågældende rum, skal de dækkes, så man ikke kan se igennem af hensyn til løfteren.
- 6.5.3 Kamera, overvågning eller lignende skal slukkes i det pågældende rum.
- 6.5.4 Officials skal have et bord med tilhørende stole tilgængeligt.

## 7 OFFICIALS

### 7.1 DOMMER:

- 7.1.1 Dommergerning er beskrevet i Dommerbestemmelserne.
- 7.1.2 SPEAKERS OPGAVER:
- 7.1.3 At præsentere deltagerne, dommere og jury samt holde deltagerne og publikum orienteret om tidsfrister, resultater m.m.
- 7.1.4 Instruere skivepåsættere hvilken vægt der er ønsket på stangen.
- 7.1.5 Annoncere løfteren inden løftere går på platformen, samt hvilket forsøg løfteren skal forsøge.
- 7.1.6 Til enhver tid annoncerer udfaldet som enten godkendt eller underkendt.
- 7.1.7 Sikre at næste løfter er kaldt således der ikke er tvivl om næste løfter for at sikre kontinuitet i stævnet.
- 7.1.8 Speaker er til enhver tid upartisk.

### 7.2 STÆVNELEDERS OPGAVER:

- 7.2.1 Sikre at stævnet afvikles i overensstemmelse med programmet uden unødvendige ophold og hjælpe med at løse alle ikke specificerede problemer. Stævneleder må ikke påtage sig andre

opgaver i et omfang, så vedkommende ikke er tilgængelig for spørgsmål.

- 7.3 Stævneofficials, dommere og skivepåsættere må ikke nyde alkohol før og under stævnet.

## 8 PROTEST

- 8.1 Protest mod en vægtløfters start skal være indleveret til stævnelederen eller juryen inden dagens konkurrencer påbegyndes. Kan der ikke umiddelbart træffes en afgørelse, kan den pågældende vægtløfter godt starte, men tildeles ikke placering før endelig afgørelse er truffet.

## 9 VÆGTLØFTERENS/FORENINGENS FORPLIGTELSE

- 9.1 For at deltage i stævner under DV skal vægtløfteren være medlem af en forening under DV.
- 9.2 Start i udlandet kræver DV's tilladelse.
- 9.3 Alle der under et stævne udviser dårlig opførsel, kan af stævnelederen udelukkes fra stævnet og indberettes til DV.
- 9.4 En vægtløfter kan kun starte for én forening.
- 9.5 Foreningsskifte finder sted i juli måned. For at skiftet er gyldigt, skal det meddeles af løfteren eller den modtagende forening til den afgivende forening samt DV.
- 9.5.1 Finder foreningsskifte sted på et andet tidspunkt, skal det også ske efter aftale mellem den afgivende forening og den modtagende til en aftalt dato. DV skal orienteres.
- 9.5.2 I tilfælde af uoverensstemmelser kan DV træffe afgørelse om vægtløfterens tilhørsforhold.

## 10 LICENS

- 10.1 Licens opnås første gang i et kalenderår, og løfteren deltager i et stævne under DV.
- 10.2 Licensen gælder for kalenderåret.
- 10.3 Licensbeløbet fastsættes af DV's bestyrelse.

## 11 BESTEMMELSER FOR DV STÆVNER

- 11.1 En vægtløfter kan deltage i:
- 11.1.1 Seniorstævner fra det år, hvor han/hun fylder 15 år.
- 11.1.2 Juniorstævner til og med det år, hvor han/hun fylder 20 år.
- 11.1.3 Ungdomsstævner til og med det år, hvor han/hun fylder 17 år.
- 11.1.4 Mastersstævner fra det år hvor han/hun fylder 35 år.
- 11.1.5 Inddeling i aldersgrupper sker på baggrund af atletens alder ved udgangen af kalenderåret. Eksempelvis, en atlet, der fylder 35 år senest den 31. december i det pågældende år, er således berettiget til at stille til start ved masterstævner.
- 11.2 Enhver dansk statsborger, der er medlem af en dansk forening under DV, har ret til at deltage ved stævnerne.
- 11.3 Udlændinge kan deltage, for så vidt de har været tilmeldt Folkeregisteret i Danmark i mindst 1 år op til mesterskabet.
- 11.4 Dokumentation af fødselsdato skal på forlangende forevises ved indvejningen.
- 11.4.1 Ved kategori 1 stævner skal der altid forevises dokumentation.
- 11.5 Der konkurreres i vægtklasser, dog ved mindre end 10 tilmeldte deltagere konkurreres der efter sinclairtabellen.

- 11.6 Viser det sig nødvendigt, vil det snarest efter tilmeldingens tidsfrist blive oplyst, om der sker ændringer som omflytning af grupper/vægtklasser fra en dag til en anden, indførelse af kvalifikationskrav eller indførelse af begrænset deltagerantal.
- 11.7 Såfremt en atlet udebliver fra præsentationen, skal atleten umiddelbart herefter afgive forklaring til den dommeransvarlige. På baggrund heraf træffer den dommeransvarlige beslutning om, hvorvidt atleten fortsat kan deltage i stævnet.
- 11.7.1 En atlet må ikke forsætligt udeblive fra præsentationen med henblik på at opnå en konkurrencemæssig fordel, eksempelvis ved at fortsætte opvarmningen, mens øvrige atleter deltager i præsentationen. Forsætlig udeblivelse medfører diskvalifikation, og atleten kan ikke deltage aktivt i stævnet, heller ikke uden for konkurrence.
- 11.8 Pause mellem træk og stød er som udgangspunkt 10 minutter.
- 11.8.1 Ved 6 løftere eller mindre kan pausen øges til 15 minutters pause.
- 11.8.2 Fra 14 løftere og opefter kan pause sænkes til 5 minutters pause.
- 11.9 DV's bestyrelse kan, såfremt der er sportslige grunde hertil, dispensere fra gældende stævnebestemmelser.

## 12 REGLER FOR INDVEJNING, PRÆSENTATION, STÆVNESTART OG PAUSER VED DM SENIOR OG DM HOLD

- 12.1 Indvejning:
  - 12.1.1 Indvejningen finder sted i overensstemmelse med den officielle tidsplan for DM senior og Hold DM.
  - 12.1.2 Indvejningens varighed fastsættes i tidsplanen og kan afvige fra IWF's standardregler, men vil normalt være to timer før konkurrencestart og vare en time.
- 12.2 Præsentation af løftere:
  - 12.2.1 Præsentation af løfterne finder sted som fastsat i tidsplanen for DM senior og Hold DM.
  - 12.2.2 Den kan placeres enten før konkurrencestart eller på et andet tidspunkt efter indvejningen, afhængigt af stævneplanlægningen.
- 12.3 Stævnestart:
  - 12.3.1 Konkurrencens starttidspunkt fastsættes i tidsplanen for DM senior og Hold DM.
- 12.4 Pauser:
  - 12.4.1 Konkurrencens pauser fastsættes i tidsplanen for DM senior og Hold DM.
- 12.5 Tidsplan:
  - 12.5.1 Stævneledelsen har til enhver tid ret til at ændre i tidsplanen under et stævne, hvis det findes nødvendigt.
  - 12.5.2 Det er udelukkende stævneledelsens beslutning, hvad der udgør en nødvendig årsag til ændringer.
  - 12.5.3 Eventuelle ændringer meddeles hurtigst muligt til løftere, trænere og officials.
- 12.6 Overordnede Bestemmelser:
  - 12.6.1 Hvis der opstår tvivl, har stævneledelsen og DV den endelige beslutningskompetence.

## 13 DANSKE SENIORMESTERSKABER FOR MÆND/KVINDER

- 13.1 Danske mesterskaber for i træk, stød og tokamp afholdes hvert år i følgende vægtklasser:

- 13.1.1 Mænd: 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 85 kg, 95 kg, 110 kg, +110 kg  
 13.1.2 Kvinder: 49 kg, 53 kg, 57 kg, 61 kg, 69 kg, 77 kg, 86 kg, +86 kg

13.2 På de dage, hvor danske seniormesterskaber finder sted, må ingen andre stævner i vægtløftning afholdes uden tilladelse fra DV's bestyrelse.

### 13.3 Kvalifikation

13.3.1 Kvalifikationskrav skal være opnået i tokamp i perioden fra dagen efter forrige danske seniormesterskabs afslutning og indtil dagen for sidste tilmelding til årets danske seniormesterskab, til et godkendt stævne på DVs terminsliste.

13.3.2 Kvalifikationskrav til Danske Seniormesterskaber er følgende:

#### Mænd:

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Vægtklasse: 60 kg   | Krav: 132 kg |
| Vægtklasse: 65 kg   | Krav: 160 kg |
| Vægtklasse: 70 kg   | Krav: 178 kg |
| Vægtklasse: 75 kg   | Krav: 190 kg |
| Vægtklasse: 85 kg   | Krav: 217 kg |
| Vægtklasse: 95 kg   | Krav: 233 kg |
| Vægtklasse: 110 kg  | Krav: 250 kg |
| Vægtklasse: 110+ kg | Krav: 230 kg |

#### Kvinder:

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| Vægtklasse: 49 kg  | Krav: 98 kg  |
| Vægtklasse: 53 kg  | Krav: 114 kg |
| Vægtklasse: 57 kg  | Krav: 128 kg |
| Vægtklasse: 61 kg  | Krav: 135 kg |
| Vægtklasse: 69 kg  | Krav: 157 kg |
| Vægtklasse: 77 kg  | Krav: 164 kg |
| Vægtklasse: 86 kg  | Krav: 155 kg |
| Vægtklasse: +86 kg | Krav: 145 kg |

## 14 DANSKE JUNIORMESTERSKABER DRENGE/PIGER

14.1 De danske juniormesterskaber i tokamp afholdes hvert år i samme vægtklasser som nævnt under seniormesterskaberne.

## 15 DANSKE UNGDOMSMESTERSKABER DRENGE/PIGER

15.1 De danske ungdomsmesterskaber i tokamp afholdes hvert år i følgende vægtklasser:

- 15.1.1 Drenge: 40 kg, 45 kg, 49 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg, 70 kg, 75 kg, 85 kg, 95 kg, +95 kg  
 15.1.2 Piger: 35 kg, 40 kg, 45 kg, 49 kg, 53 kg, 57 kg, 61 kg, 69 kg, 77 kg, +77 kg

15.2 Hvis danske juniormesterskaber afholdes samtidig med danske ungdomsmesterskaber, kan løfterens resultat kun gælde i en af de to konkurrencer. En ungdomsløfters resultat vil altid gælde for ungdomsmesterskabet, medmindre andet angives inden konkurrencens start.

15.2.1 Såfremt det ønskes at konkurrere i både ungdoms- og juniormesterskaberne, skal den pågældende vægtløfter tilmeldes i begge konkurrencer.

## 16 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD (DM HOLD) MÆND/KVINDER

16.1 Alle kvalificerede foreninger under DV har ret til at deltage.

- 16.1.1 Herrehold:  
Et hold består af 4 mandlige vægtløftere.  
Resultaterne efter udregning af pointsum efter sinclairtabellen udgør holdets totale pointsum.
- 16.1.2 Kvindehold:  
Et hold består af 4 kvindelige vægtløftere.  
Resultaterne efter udregning af pointsum efter sinclairtabellen udgør holdets totale pointsum.
- 16.1.3 Mesterskaberne afholdes med deltagelse af op til 6 herrehold og 6 kvindehold. Arrangøren sikrer sig automatisk en plads i henholdsvis herre- og kvindemesterskaberne, uanset om der er opnået kvalifikation eller ej. Såfremt flere klubber arrangerer stævnet i fællesskab, tildeles der stadig kun en plads i herre- og kvinderækken.
- 16.2 Kvalifikation
- 16.2.1 De 6 bedste hold efter kvalifikationsperioden er automatisk kvalificeret til mesterskabet (dog med hensyntagen til punkt 16.1.3), hvilket beregnes som en samlet pointsum af tokampe nået for holdet efter sinclairtabellen opnået i perioden.
- 16.2.2 Kvalifikationsperioden er fra dagen efter afholdelsen af DM Hold forrige år indtil d. 1. maj året for DM Hold
- 16.2.3 Melder et hold fra tilbydes nr. 7 på listen at deltage, og så fremdeles.
- 16.2.4 DV's bestyrelse offentliggør første arbejdsdag efter 1. maj hvilke hold, der er kvalificerede.
- 16.2.5 Senest 3 uger før afholdelse af DM Hold skal de kvalificerede og deltagende klubber fremsende en komplet deltagerliste med 4 løftere + 1 reserve. Kun disse løftere kan benyttes på konkurrencedagen.
- 16.3 Foreningsskifte
- 16.3.1 Finder et foreningsskifte sted efter juli måned kan der kun deltages til DM Hold og indsamles point for det hold som vægtløfteren har indsamlet point til først.
- 16.3.2 Skifter en løfter forening i kvalifikationsperioden, beholder den afgivende forening de sinclairpoint, der er opnået inden foreningsskiftet.
- 16.4 Præmiering gældende for mænd- og kvindehold
- 16.4.1 Det vindende hold modtager DIF's mesterskabsmedaljer, hold nr. 2 modtager DV's sølvmedaljer og hold nr. 3 modtager DV's bronzemedaljer.
- 16.4.2 Desuden tilfalder en vandrepokal det vindende hold. Vinder samme forening 3 år i træk, tilfalder pokalen foreningen.
- 17 **DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD JUNIOR DRENGE/PIGER.**
- 17.1 DM Hold Junior afholdes samtidig med de danske juniormesterskaber.
- 17.2 Et hold udgøres af top-3 fra hver klub, og holdene bestemmes automatisk efter sidste løft til DM Junior.
- 17.2.1 Holdkonkurrencen afgøres på sinclairpoint for drenge og piger separate, så der kåres en vinder for drengehold og en vinder for pigehold.

- 17.3 Hvis to hold opnår samme antal point, vinder det hold, hvis vægtløftere har de bedste individuelle tokampsresultater. Er der også lighed her, er de næstbedste resultater afgørende og så fremdeles.

## 18 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD UNGDOM DRENGE/PIGER.

- 18.1 DM Hold Ungdom afholdes samtidig med de danske ungdomsmesterskaber.
- 18.2 Et hold udgøres af top-3 fra hver klub, og holdene bestemmes automatisk efter sidste løft til DM Junior.
- 18.2.1 Holdkonkurrencen afgøres på sinclairpoint for drenge og piger separate, så der kåres en vinder for drengehold og en vinder for pigehold.
- 18.3 Hvis to hold opnår samme antal point, vinder det hold, hvis vægtløftere har de bedste individuelle tokampsresultater. Er der også lighed her, er de næstbedste resultater afgørende og så fremdeles.

## 19 DANSKE MESTERSKABER FOR HOLD MASTERS MÆND/KVINDER.

- 19.1 DM Hold Masters afholdes samtidig med de danske mesterskaber for masters.
- 19.2 Et hold skal bestå af 3 vægtløftere, og holdene bestemmes automatisk efter sidste løft til DM, som top 3 vægtløftere fra hver klub.
- 19.3 Holdkonkurrencen afgøres efter udregning af point sum efter sinclairtabellen + Malone Meltzer tabel for både mænd og kvinder separate, så der kåres en vinder for mandehold og en vinder for kvindehold
- 19.4 Hvis to hold opnår samme antal point, vinder det hold, hvis vægtløftere har de bedste individuelle tokampsresultater. Er der også lighed her er de næstbedste resultater afgørende og så fremdeles

## 20 DANSKE MESTERSKABER I FEMKAMP (DV 5-KAMP)

- 20.1 For alle aldersgrupper gælder det, at den alder man har d. 31/12 i stævneåret bestemmer, hvilken aldersgruppe man konkurrerer i.
- 20.2 Drenge, piger, mænd og kvinder præmieres selvstændigt i aldersgrupperne.
- 20.3 Mesterskabet skal altid afholdes med følgende faste discipliner:
- 20.3.1 a. Sprint:  
40 m sprint med start liggende udstrakt på maven med hovedet på startlinjen. Bedste forsøg af 2 tæller.
- 20.3.2 b. Trespring:  
Tre på hinanden følgende spring med samlede ben, uden tilløb og uden stop. Bedste resultat af 3 forsøg tæller. Der måles til hælen.
- 20.3.3 c. Kuglekast:  
Kuglens vægt er 4 kg. Kuglen der skal bruges af løftere i aldersgruppen indtil 10 år, skal kun veje 2,5 kg. Kuglen kastes bagud over hovedet. Bedste resultat af 3 forsøg tæller. Det er ikke tilladt at træde på STARTLINIEN. Der måles fra bageste del af startlinjen til bagerste kant af kuglens nedfaldssted.

- 20.3.4 d. Træk:  
Bedste forsøg af 3 tæller.
- 20.3.5 e. Stød:  
Bedste forsøg af 3 tæller.
- 20.3.6 Rækkefølgen af disciplinerne er underordnet.
- 20.4 Vægtløftningsdisciplinerne bedømmes som et kategori 3 stævne.
- 20.5 Stævnefaciliteterne skal være godkendt af DV.
- 20.6 Beregning af femkampen foregår på følgende måde:
- 20.6.1 a. Trespring:  
For hver cm gives 0,2 point.
- 20.6.2 b. Kuglekast:  
Kastelængde (cm) gange 10 divideret med kropsvægt (kg).
- 20.6.3 c. Sprint:  
8,0 sekunder giver 80 point. For hver 1/10 sekund +/- gives +/- 4 point.
- 20.6.4 d. Træk:  
Bedste træk (kg) gange 150 divideret med kropsvægt (kg).
- 20.6.5 e. Stød:  
Bedste stød (kg) gange 100 divideret med kropsvægt (kg).
- 20.6.6 Femkampsresultatet beregnes som summen af ovenstående disciplinresultater.
- 20.6.7 Der registreres rekorder i femkamp for de enkelte aldersgrupper.
- 20.6.8 Der registreres ikke rekorder i de enkelte atletikdiscipliner.
- 20.7 DANSKE MESTERSKABER I FEMKAMP FOR UNGDOMSLØFTERE  
Løfterne inddeles i 5 aldersgrupper:  
Indtil 10 år  
11 - 12 år  
13 - 14 år  
15 - 16 år  
17 - 18 år
- 20.8 DANSKE MESTERSKABER I FEMKAMP FOR SENIORLØFTERE  
Løfterne inddeles i 11 aldersgrupper:  
19 - 24 år  
25 - 29 år  
30 - 34 år  
35 - 39 år  
40 - 44 år

45 - 49 år  
50 - 54 år  
55 - 59 år  
60 - 64 år  
65 - 69 år  
70 år +

## 21 DANSKE MASTERS MESTERSKABER

21.1 De danske masters mesterskaber for mænd og kvinder, afholdes hvert år i følgende master klasser:

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 35 – 39 år | 55 – 59 år | 75 – 79 år |
| 40 – 44 år | 60 – 64 år | 80 – 84 år |
| 45 – 49 år | 65 – 69 år | 85 + år    |
| 50 – 54 år | 70 – 74 år |            |

21.2 Dansk mastersmester er den som opnår det højeste antal kilo inden for hver Master klasse og Senior vægtklasse.

## 22 REGIONALE MESTERSKABER / STÆVNER

22.1 Hvert år afholdes regionale mesterskaber for senior og master mænd og kvinder, junior mænd og kvinder, ungdom drenge og piger.

22.1.1 Regionale mesterskaber holdes samlet for områderne Vest (vest for Storebælt) og Øst (øst for Storebælt).

22.1.2 Samme regelsæt som ved Danske Mesterskaber er gældende.

## 23 KLUBSTÆVNER

23.1 Stævnekontrakt til klubstævner skal være DV's kontor i hænde seneste 2 måneder før stævnets start.

23.2 For at få registreret resultater som officielle resultater i forhold til kvalifikationer, rekorder, optjening af point til holdturneringen m.m. skal stævnet være optaget på DV's terminsliste mindst 2 måneder inden afholdelse.

23.3 Foreningen afgør selv om der skal benyttes 3 dommer eller 1 dommersystem, jf. stævnekategorisering.

23.4 Skal resultatet gælde som rekord, skal dommerarbejdsgruppen acceptere de indkaldte dommere. Dette skal ske senest en måned før stævnet.

23.5 Dommerarbejdsgruppen kan være behjælpelige med at formidle kontakt til dommere, det er dog den enkelte forenings eget ansvar at sikre dommere til stævnet. Arbejdsgruppen skal have besked 3 måneder før stævnet.

## 24 DANSK VÆGTLØFTNINGS REKLAMEREGLER

- 24.1 Reklameaftaler skal overholde bestemmelserne i DIF's og IWF's regler.
- 24.2 Reklamen må ikke omfatte varegrupper eller illustrationer, som kan virke stødende og teksten må ikke indeholde opfordringsord.
- 24.3 Kun DV's bestyrelse kan indgå reklameaftaler på DV's vegne.
- 24.4 DV's foreninger kan indgå reklameaftaler. Dog skal løftere, der repræsenterer DV i landskampsammenhæng eller ved DV's repræsentation i internationale mesterskaber, bære DV's landsholdsdragt med de reklamer, der er på dragten.
- 24.5 Den enkelte løfter kan indgå reklameaftaler. Dog skal vedkommendes forening godkende aftalen, da den kan stride mod foreningens reklameaftaler.
- 24.6 Varemærker og almindeligt anerkendte logos på markedsført sportsbeklædning og idrætsmateriel er undtaget disse reklameregler.
- 24.7 Det samlede areal af reklame må max fylde 500 cm<sup>2</sup> på hver beklædningsgenstand.
- 24.8 Ved nationale stævner herunder mesterskaber må foreningens eller vægtløfterens reklamer anvendes. Ved repræsentative mesterskaber for DV må de anvendes, hvis de ikke er i konkurrence med DVs sponsorer.
- 24.9 For løftere udtaget til landsholdet gælder de til enhver tid gældende regler for landsholdet.
- 24.10 Vægtløftere, der støttes af Team Danmark, kan benyttes af Team Danmarks sponsorer i reklameøjemed.
- 24.11 Reklamer i forbindelse med TV-transmissioner skal overholde de til enhver tid gældende lovgivning for Tv-reklamer.
- 24.12 Tvivlsspørgsmål omkring reklamereglerne afgøres af DV.
- 24.13 DV forbeholder sig ret til at skride ind overfor reklamer.
- 24.14 DV har altid ret til at promovere DVs sponsorer.
- 24.15 Hvis en stævnearrangør har livestream og benytter Eleiko udstyr, så er det ikke muligt at annoncere for konkurrerende mærker af træningsudstyr. Dialog om mærker som findes i en gråzone skal foretages i god tid med bestyrelsen og Eleiko Danmark.
- 24.15.1 Klubstævner er undtaget punkt 22.15.
- 24.16 Mærker og firmaer som sælger produkter i andre kategorier end træningsudstyr er frit for klubberne at indgå sponsorat med ifm. stævner.
- 24.17 Eleiko Banner og andet materiale som klubberne låner af DV ifm. stævner skal benyttes.
- 24.18 Ved DV arrangerede stævner skal klubberne forespørge Eleiko om de vil være på plads ifm. en stand. Eventuelle standpladser er gratis for Eleiko ved DV stævner hvor der bruges Eleiko udstyr. Eleiko forbeholder sig ret til at vælge en egnet plads forud for andre udstillere.