



TÄVLINGSBESTÄMMELSER

gällande för
Svenska Förbundet för Funktionell Fitness

Senast uppdaterad 2018-03-25

1. INLEDNING

- 1.1. Dessa bestämmelser är fastställda av Svenska Förbundet för Funktionell Fitness (Swe3F:s) Sanktioneringskommitté i enlighet med det mandat och åläggande som kommittén erhållit från styrelsen.
- 1.2. Bestämmelserna följer de riktlinjer som angetts av det Internationella Förbundet för Funktionell Fitness (iF3) och dess reglemente (iF3 Handbook).
- 1.3. Tävlingsbestämmelserna och reglementet ska följas av den arrangör och / eller den förening som anordnar tävling och som söker sanktionering av förbundet.
- 1.4. Detta dokument uppdateras vid behov. Det är dock alltid den version som var aktuell vid ansökningstillfället som gäller för sökande arrangör.

2. GENERELLA RIKTLINJER

- 2.1. Atleternas säkerhet är högsta prioritet i Swe3F-sanktionerade tävlingar.
- 2.2. I situationer som inte specificeras i detta dokument, förväntas arrangörer och staben att använda sunt förnuft - och där det är möjligt söka rådgivning hos informerade källor - och alltid agera med atleternas säkerhet som högsta prioritet.
- 2.3. Minst en akut sjukvårdskunnig person måste finnas på tävlingsplatsen med den specifika uppgiften att hantera akutvård.

3. LICENSER

- 3.1. Atlet som ska delta i sanktionerad tävling måste inneha en giltig tävlingslicens hos Swe3F eller annat nationellt förbund som är anslutet till iF3.
- 3.2. Aktuella listor med tävlingslicenser ska tillhandahållas av förbundet.
- 3.3. Atlet som ska delta i sanktionerad tävling måste kunna legitimera sig vid inregistrering för att säkerställa att giltig licens finns för personen.

4. DOMARE OCH RESULTATHANTERING

- 4.1. Ansvarig huvuddomare måste inneha giltig licens hos Swe3F
- 4.2. Övriga domare ska ha god kännedom om tävlingsreglerna, alla rörelsers korrekta utförande, standarder och rörelseomfång, samt det specifika flödet för tävlingens alla tester.
- 4.3. Tidtagning ska ske med av arrangören tillhandahållna tidtagarur.
- 4.4. Såvida inga elektroniska tidtagningssystem används, ska domarna använda sina tidtagarur för att registrera korrekt tid för genomfört test.
- 4.5. Vid manuell tidtagning ska endast hela sekunder noteras. Avrundning ska inte göras, utan hundradelar ska strykas helt från tiden.

- 4.6. Varje domare ska erhålla ett resultatkort för varje enskild atlet eller lag. Resultatkortet ska innehålla adekvat information om testets genomförande och vara utformat så att det är klart och tydligt för alla hur det ska fyllas i.
- 4.7. Efter avslutat heat ska såväl domare som atleten eller lagets kapten signera resultatkortet. Genom sin signatur godkänner atleten det resultat som noterats där på.
- 4.8. Om atlet eller lag inte är överens med domaren om det noterade resultatet, kan dessa välja att inte signera resultatkortet och lämna in en protest (se kap 5). Det bör noteras att inga resultat kommer att anses officiella förrän resultatkortet är signerat eller protest blivit slutgiltigt avgjord.

5. PROTESTER OCH ÖVERKLAGANDEN

- 5.1. Om en atlet eller ett lag anser att det noterade resultatet inte är korrekt kan dessa lämna in en skriftlig protest till sekretariatet. I samband med protesten ska av arrangören fastställd avgift erläggas. Avgiften återbetalas om protesten godkännes. Om protesten avslås, anses avgiften förverkad.
- 5.2. Inlämnad protest ska hanteras skyndsamt av tävlingsledaren i samråd med huvuddomare, domare och sekretariat. Det är tävlingsledarens beslut som är slutgiltigt.
- 5.3. Endast av arrangören tillhandahållna officiella videosekvenser och bilder får användas för att granska händelser i samband med protester.

6. TÄVLINGSMOMENT SOM GENOMFÖRS UTOMHUS ELLER UTANFÖR KONTROLLERADE OMRÅDEN

- 6.1. Reglerna som beskrivs i sektionerna nedan gäller huvudsakligen tävlingar och moment som genomförs inomhus och under kontrollerade former, exempelvis på en arena med avgränsad tävlingsyta. Tävlingar och moment som utförs i okontrollerade miljöer, exempelvis simning i öppet hav, terränglöpning, mm, måste redovisas och bedömas separat för godkänd sanktionering.

7. TÄVLINGSYTAN

- 7.1. Atleterna måste ha tillgång till yta i tillräcklig omfattning för att kunna röra sig och utföra de moment och rörelser som ingår i tävlingen, utan att hindra eller hindras av andra atleter, utrustning, domare, volontärer eller andra rimligen förutsägbara hinder.
- 7.2. Atleterna måste bli indelade i heat på ett sätt att varje atlet eller lag har en unik och dedikerad uppsättning av utrustning och utrymme för att kunna genomföra tävlingsmomenten.
- 7.3. Varje atlet eller lag måste ha en egen dedikerad arbetsstation eller bana. Även om arbetsstationer eller banor inte behöver vara tilldelade på förhand utan kan tilldelas

enligt först-till-kvarn-principen, måste det finnas yta i tillräcklig omfattning och utrustning till alla atleter i varje heat.

- 7.4. Atleternas arbetsstationer kan placeras snett i förhållande till varandra för att få till acceptabel friyta.
- 7.5. För moment som involverar ett räcke för pullup, kan arbetsstationer vara anslutna till varandra som en del av en längre anordning (rigg), så länge alla atleter har lika mycket utrymme i anordningen (riggen).
- 7.6. Om stationerna för pull ups/toes to bar/bar muscle up inte är naturligt avdelade i riggen, måste markeringar göras så att varje atlet har minst 1,2 meter i bredd.
- 7.7. Om atleterna utför arbete mitt emot varandra i en rigg eller liknande, krävs minst 2 meter mellan de parallella stationernas räcke.
- 7.8. Inga moment får utföras i en rigg eller liknande anordning om det finns risk för halka, exempelvis efter simning, vid regn, dimma, fukt, eller liknande.

8. TÄVLINGSMOMENT MED SPECIFIKA KRAV

8.1. REPKLÄTTRING

- 8.1.1. **Mattor:** Vid repklättring där målet är 4,5 meter eller lägre, krävs en matta med minsta tjockleken 5 cm. Mattan ska ligga på ett plant, hårt underlag direkt under repet. Vid repklättring där målet är mer än 4,5 meter krävs en matta med minsta tjockleken 40 cm.
- 8.1.2. **Replängd:** Änden på det fritt hängande repet ska antingen inte vidröra marken alls, eller vara förankrad på ett sätt så att markvidrörande repdelar inte orsakar hinder eller risk för klättrande atlet.

8.2. PULL UP-RÄCKEN

- 8.2.1. **Höjd:** Varje atlet måste ha ett pull up-räcke som de kan använda utan assistans från en annan person, och som samtidigt ger tillräckligt med frihöjd att atleten kan hänga fullt utsträckt utan att vidröra marken. Atleten måste få tillgång till utrustning så att den kan nå räcket om höjden överstiger atletens räckvidd med mer än 25 cm. Lådor, pallar, block, j-cups eller liknande får användas, men får inte placeras direkt under, framför eller bakom räcket.

8.3. RINGAR

- 8.3.1. **Mattor:** Om ett tävlingsmoment i ringar innebär komplett inversion av atleten, måste en matta med minsta tjockleken 40 cm.
- 8.3.2. **Remmar:** Ringarna måste säkras i remmar med en låsningsmekanism som förhindrar att remmarnas utgångslängd kan förändras under momentet.
- 8.3.3. **Höjd:** Varje atlet måste ha en uppsättning med ringar som de kan använda utan assistans från en annan person, och som samtidigt ger tillräckligt med frihöjd så att atleten kan hänga fullt utsträckt utan att vidröra marken.

Atleten måste få tillgång till utrustning så att den kan nå ringarna om höjden överstiger atletens räckvidd med mer än 25 cm. Lådor, pallar, block, j-cups eller liknande får användas, men får inte placeras direkt under, framför eller bakom ringarna.

8.4. SKIVSTÄNGER

- 8.4.1. **Låsningmekanism:** Låsningmekanismer måste finnas fast förankrade på båda ändarna av skivstången, utanför viktskivorna, för varje moment som innebär arbete med skivstång.
- 8.4.2. **Extravikter:** Om en uppsättning av ej påförda viktskivor finns på tävlingsgolvet under tiden för arbete med skivstång, måste dessa placeras så att de är minst 1,2 meter från atleten och får inte läggas i en 180-gradig båge bakom atleten.
- 8.4.3. **Friyta:** Atleter måste ha minst 0,5 meters fri yta på varje sida om skivstången och minst 1,2 meters fri yta framför och bakom stången. Med friyta åsyftas golvyta som inte ockuperas av utrustning, andra atleter, domare, volontärer eller andra potentiella hinder.
- 8.4.4. **Underlag:** Skivstången och atleten måste befinna sig på en solid grund i varje moment, det vill säga ett hårt golv eller liknande.
- 8.4.5. **Exklusiv arbetsyta:** Atleter måste utföra alla skivstångsmoment inom den angivna arbetsytan. Arbete som utförs delvis eller helt utanför designerat yta eller plattform är ogiltigt och alla ofärdiga moment är ogiltiga i samma stund som atleten helt eller delvis lämnar sin yta eller plattform.

8.5. INVERTERADE MOMENT

- 8.5.1. **Handstand Push-ups**
Vid handstand pushups krävs alltid en matta med minsta tjockleken 5 cm under atletens huvud.
- 8.5.2. **Handgång / handstående**
Vid inverterade moment innefattande handstående eller handgående och där atleternas huvud inte vidrör marken eller där atletens huvud inte befinner sig mer än 15 centimeter över marken i utsträckt position, krävs ingen matta
- 8.5.3. **Rullande eller flippande moment**
Rörelser av rullande, voltande eller flippande karaktär som involverar att atleten befinner sig upp och ner, måste utföras på en matta med minsta tjockleken 5 cm. Det är tillåtet att atleten påbörjar rörelsen på ett hårdare underlag.