



Regler och tabeller för tävling i Individuell Dragkamp.

(även tabeller för märkestagning)

2021 / 1

Reviderad
2021-03-10 / L-Å

INDIVIDUELL TÄVLING.

I detta dokument benämns Svenska Dragkampförbundet med förkortningen SDF, Distriktsförbund med DF och Tävlingskommittén med TK.

1. ÅLDERSKLASSER.

Individuell tävling sker i fyra olika åldersklasser, juniorer, damer och herrar.

Juniorer : från 15 tom 18 år

Seniorer : från 15 år

Yngre oldlady: från 38 tom 44 år

Yngre oldboy: från 38 tom 44 år

Äldre oldlady: från 45 år

Äldre oldboy: från 45 år

2. VIKTKLASSER.

Vid alla tävlingar gäller följande viktklasser beräknad efter nakenvikt.

Vid invägning gäller följande klädsel, för herrar shorts, och för damer gäller shorts och icke transparent överdel, typ T-shirt eller sport-BH. Enbart underkläder tillåts ej.

Invägning i individuell dragkamp sker på godkänd personvåg som är provbelastad med 60 kg. Vägningen sker enbart på tävlingsplatsen och på anvisad tid och plats.

	<u>HERRAR</u>
Lättvikt:	tom 70 kg
Mellanvikt:	70,1 - 80,0 kg
Lätt Tungvikt:	80,1 - 90,0 kg
Tungvikt:	90,1 - 110,0 kg
Supertungvikt:	över 110,1 kg

	<u>DAMER</u>
	tom 60 kg
	60,1 - 70,0 kg
	70,1 - 80,0 kg
	över 80,1 kg

	<u>H. JUNIORER</u>
Lättvikt:	tom 60,0 kg
Mellanvikt:	60, - 70,0 kg
Lätt tungvikt:	70,1 - 80,0 kg
Tungvikt:	över 80,1 kg

	<u>D. JUNIORER</u>
	tom 50,0 kg
	50,1 kg - 60,0 kg
	60,1 kg - 70,0 kg
	över 70,1 kg

3. TÄVLING.

Tävling i individuell dragkamp består av två tävlingsmoment, ett kraftprov och ett uthållighetsprov.

För full SM och DM status gäller en startande i respektive viktklass.

Oavsett antalet startande i respektive viktklass är alla eventuella nya rekordnoteringar under tävlingen godkända.

Deltagare tävlar i invägd viktklass.

Tävlande från samma klubb ska bära lika klädsel. (klubbdräkt)

Vid SM utses även en vinnare som uppnått den högsta totalpoängen, oavsett viktklass.

Domare ska ha behörighet lägst förbundsdomare grad 1 för att döma SM.

För sidodomare, eller för att döma DM, gäller behörighet lägst distriktsdomare.

Genomförandet och regler, se punkt 14 -15 nedan

4. VIKTTABELL för uthållighetsprovet: Herrar.

Herrar

Kroppsvikt:	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
Dragvikt:	70	70,5	71	71,5	72	72,5	73	73,5	74	74,5	75	75,5
Kroppsvikt:	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
Dragvikt:	76	76,5	77	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5
Kroppsvikt:	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
Dragvikt:	82	82,5	83	83,5	84	84,5	85	85,5	86	86,5	87	87,5
Kroppsvikt:	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107
Dragvikt:	88	88,5	89	89,5	90	90,5	91	91,5	92	92,5	93	93,5
Kroppsvikt:	108	109	110									
Dragvikt:	94	94,5	95									

Närmast *hela* kg gäller som kropps vikt. Ex en dragare väger 88,5, som kropps vikt gäller 89 kg. En dragare väger 88,4 kg, som kropps vikt räknas 88 kg.

Som kropps vikt räknas ej högre vikt än 110 kg.

5. VIKTTABELL för uthållighetsprovet: Damer, samt Herrjuniorer.

Kroppsvikt:	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Dragvikt:	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5
Kroppsvikt:	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
Dragvikt:	51	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55	55,5	56	56,5
Kroppsvikt:	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Dragvikt:	57	57,5	58	58,5	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5
Kroppsvikt:	76	77	78	79	80							

Dragvikt: 63 63,5 64 64,5 65

Närmast *hela* kg gäller som kroppsvikt. Som kroppsvikt räknas ej högre vikt än 80 kg.
Ex på beräkning enl. punkt 4 ovan.

6. VIKTTABELL för uthållighetsprovet: Damjuniorer.

Kroppsvikt: 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39

Dragvikt: 30 30,5 31 31,5 32 32,5 33 33,5 34 34,5

Kroppsvikt: 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49

Dragvikt: 35 35,5 36 36,5 37 37,5 38 38,5 39 39,5

Kroppsvikt: 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59

Dragvikt: 40 40,5 41 41,5 42 42,5 43 43,5 44 44,5

Kroppsvikt: 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70

Dragvikt: 45 45,5 46 46,5 47 47,5 48 48,5 49 49,5 50

Närmast *hela* kg gäller som kroppsvikt. Som kroppsvikt räknas ej högre vikt än 70 kg.
Ex på beräkning enl. punkt 4 ovan.

I uthållighetsprovet erhåller den tävlande tio (10) poäng för varje meter som vikten dras över marken.

EX: Dragaren drar upp vikten 3 gånger = 3 x 3 meter = 90 poäng.

7. POÄNGBERÄKNING, KRAFTPROV.

I kraftprovet erhåller den tävlande fem (5) poäng för varje kilo enligt nedanstående tabell.

Ex: Herrar lättvikt: Dragaren måste dra minst 66 kg = 5 poäng.

		<u>Herrar</u>	<u>Herr-J</u>	<u>Damer</u>	<u>Dam- J</u>
Lättvikt:	För varje kg över	65 kg	45 kg	45 kg	35 kg
Mellanvikt:	För varje kg över	75 kg	55 kg	55 kg	45 kg
L Tungvikt:	För varje kg över	85 kg	65 kg	65 kg	55 kg
Tungvikt:	För varje kg över	95 kg	75 kg	75 kg	65 kg
Super Tungv.:	För varje kg över	115 kg	-	-	-

Om flera dragare i klassen slutar på samma *totalpoäng* gäller följande i tur och ordning.

* Invägningsvikt (Dragarnas vikt ska anges med kilo och hekto vid invägningen, lägsta vikten vinner)

* Resultat i kraftprovet

* Resultat i uthållighetsprovet

Om segrare ej har korats enl. ovan, ska dragarna tilldelas samma placering och utmärkelse.
(ex två segrare= två guld, men att inget silver utdelas).

8. STÄLLNING.

Varje tävling ska hållas i av SDF godkänd ställning. I en godkänd ställning ska vikten kunna dras lodrätt 3 meter över marken.

Blockens diameter ska vara 14 centimeter +/- 10%. Nedre blocket ska vara monterat 50 cm över markytan och avståndet mellan nämnda block och viktens centrum ska vara 2 meter.

Avståndet från nedre blocket till den tävlandes fotstöd ska vara 6 meter.

Om blocken är lagrade med kullager ska detta meddelas före tävlingens början.

Vid dragning får dragaren använda egen lina. Dragaren eller dennes coachen ansvarar själv för byte till egen lina. Linans omkrets ska vara minst 10 och högst 12,5 cm.

Linan ska vara fri från öglor och knopar. Linan bör vara fyrslagen och tillverkad av hampa, sisal, bomull eller konstfiber.

Linan får vara i valfri längd.

9. VÅG FÖR INVÄGNING.

Våg ska finnas för invägning och kontroll, vågen ska provbelastas med 60 kg.

Vågen ska vara personvåg av digital typ.

En extravåg bör finnas tillgänglig.

BESTÄMMELSER FÖR MÄRKESTAGNING.

10. DIPLOMMÄRKEN.

Diplommärket kan erövras av den som i godkänd ställning drar sin egen vikt 3 meter över marken.

Som max kroppsvikt räknas 85 kg.

Den som har högre kroppsvikt drar endast 85 kg.

Provtagning skall ske i närvaro av godkänd domare.

Märken bör finnas tillgängliga för försäljning efter avlagt prov.

11. PRESTATIONSMÄRKEN.

Prestationsmärken präglas i brons, försilvrad brons och förgylld brons.

Märket kan erövras av den som fullgjort prov enligt angivna fordringar.

Endast ett märke får erövras årligen, med början med brons.

För erövrande av prestationsmärket ska efter samma bestämmelser som för individuell tävlingsdragning, fullgöras prov enligt nedanstående:

12. PRESTATIONSKRAV.

DAMJUNIORER (15-18 ÅR).

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikten plus 15 kg
Silver:	Kroppsvikten plus 30 kg
Guld:	Kroppsvikten plus 40 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
5 meter enl. tabell
10 meter enl. tabell
13 meter enl. tabell

HERRJUNIORER (15-18 ÅR), DAMER.

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikten plus 25 kg
Silver:	Kroppsvikten plus 40 kg
Guld:	Kroppsvikten plus 50 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
9 meter enl. tabell
14 meter enl. tabell
17 meter enl. tabell

DAM SENIORER (15-37 ÅR)

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikt plus 25 kg
Silver:	Kroppsvikt plus 40 kg
Guld:	Kroppsvikt plus 50 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
9 meter enl. tabell
14 meter enl. tabell
17 meter enl. tabell

HERR SENIORER (15-37 ÅR)

	KRAFTPROV
Brons :	Kroppsvikten plus 35 kg
Silver:	Kroppsvikten plus 50 kg
Guld:	Kroppsvikten plus 60 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
13 meter enl. tabell
17 meter enl. tabell
21 meter enl. tabell

YNGRE OLDLADY (38-44 ÅR)

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikt plus 15 kg
Silver	Kroppsvikt plus 30 kg
Guld:	Kroppsvikt plus 40 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
7 meter enl. tabell
11 meter enl. tabell
14 meter enl. tabell

YNGRE OLDBOY (38-44 ÅR)

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikten plus 20 kg
Silver:	Kroppsvikten plus 35 kg
Guld:	Kroppsvikten plus 45 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
10 meter enl. tabell
13 meter enl. tabell
17 meter enl. tabell

ÄLDRE OLDLADY (45ÅR-)

	KRAFTPROV
Brons:	Kroppsvikt plus 10 kg
Silver	Kroppsvikt plus 20 kg

UTHÅLLIGHETSPROV
6 meter enl. tabell
9 meter enl. tabell

Guld: Kroppsvikt plus 30 kg 11 meter enl. tabell

ÄLDRE OLDBOY (45 ÅR -)

	KRAFTPROV	UTHÅLLIGHETSPROV
Brons:	Kroppsvikten plus 15 kg	8 meter enl. tabell
Silver:	Kroppsvikten plus 25 kg	10 meter enl. tabell
Guld:	Kroppsvikten plus 35 kg	13 meter enl. tabell

13. PROVTAGNINGSKRAV.

Båda proven ska avläggas vid samma tävlingstillfälle (kraftprovet ska vara godkänt och givit poäng för att få fortsätta med uthållighetsprovet) Provtagning ska ske i närvaro av godkänd domare.

Förening som har för avsikt att anordna märkestagning, ska meddela detta samt tidpunkten för dragningen till distriktsstyrelsen senast 14 dagar före provtillfället.

**ELITMÄRKET, som präglas i förgyllt silver, erhåller den som erövrat förbundets guldmärke och under efterföljande 4 år utför guldmärkes prestation oavsett åldersklass.
ELITMÄRKET bekostas av SDF.**

FUNKTIONÄRERS UPPGIFT.

14. HUVUDDOMARENS UPPGIFT.

Domaren ska i god tid före tävlingsstart kontrollera:

- * att ställning och lina håller måtten enl. tävlingsbestämmelserna.**
- * att lottning för startordningen i de olika klasserna blir utförd på rätt sätt.**
- * att övriga funktionärer är på plats.**
- * att minst två personer som viktplockare är på plats.**

Den tävlande ska i god tid före dragning meddela sekretariatet den önskade ingångsvikten i kraftprovet.

Tävlingen startas med kraftprovet, och den dragare som begärt lägst dragvikt startar först i respektive viktklass. Lägsta dragvikt och uppåt = Startordning inom viktklassen under hela tävlingen. Om flera dragare i samma viktklass har begärt samma dragvikt startar den som har högst kroppsvikt före den andre. Skulle även kroppsvikten vara samma så sker lottning av startordning mellan dessa dragare.

Den tävlande har tre försök i kraftprovet.

När domaren fått klartecken från sekretariatet, samt från biträdande domare om att dragställningen är belastad med rätt vikt, begär domaren klartecken från dragaren om denne är klar, ser om dragaren står rätt mot fotstödet, därefter kommenderar domaren "FÄRDIGA DRA**". Under kraftprovet ska domaren kontrollera att dragaren ej kommer i sittande ställning och drar, eller låser linan.**

Domaren ska meddela dragaren när vikten når rätt höjd genom att tydligt säga "**GODKÄNT**". Om den tävlande ej når upp till godkänd nivå, meddelar domaren "**EJ GODKÄNT**". Sekretariatet noterar resultatet i protokollet.

Därefter fortsätter viktklassen med nästa tävlande.

Vid andra och tredje försöken har den tävlande rätt att öka den vikt de dragit i första försöket, alternativt att stå över dessa försök. Begärd vikt i första försöket får ej minskas.

Det bästa godkända resultatet för den aktive, under de tre försöken räknas som resultat i kraftprovet.

Dragaren måste ha godkänt resultat i kraftprovet, resultat som givit poäng, för att få fortsätta med uthållighetsprovet.

När samtliga dragare i alla viktklasser genomfört sina tre försök i kraftprovet fortsätter tävlingen med uthållighetsprovet

Uthållighetsprovet sker i samma startordning som kraftprovet.

I uthållighetsprovet dras en vikt i relation till den tävlandes egen kroppsvikt, (enl. tabell)

När klartecken fås från biträdande domaren att dragställningen är belastad med rätt vikt, och när sekretariatet är klara och givit klartecken, frågar domaren dragaren om denne är klar samt kontrollerar att dragaren står rätt mot fotstödet, därefter kommenderar domaren "**FÄRDIGA**", och kort därefter "**DRA**".

Den tävlande ska i detta moment dra upp (3m) och fira ned vikten så många gånger denne orkar. Det är domarens uppgift att kommendera "**VÄND**" när vikten nått rätt nivå i både det övre och nedre läget. I det nedre läget utan att ta mark. Den tävlande ska alltid invänta kommandot vänd från domaren.

Det är antalet meter och decimeter i dragväg uppåt som räknas i resultatet.

Domaren ska vara placerad vid sidan av dragställningen och den tävlande, där han kan se både vikten och dragaren.

Domaren ska kontrollera att dragaren inte låser linan eller gör upprepade och avsiktliga sittningar.

Vid upprepade regelbrott, eller om dragaren inte hör sammar domarens tillsägelser, ska domaren avbryta dragningen omedelbart.

Dragaren får då tillgodoräknas det resultat som noterats vid ett eventuellt avbrott.

Individuell dragare har rätt att under dragning få upplysningar av egen coach.

Den tävlande ska själv se till att linan ej trasslar sig. Vid uppenbar skaderisk och i ett sådant läge får annan person, med uppmaning från domaren, föra undan linan från dragarens kropp.

Om dragaren helt missar uthållighetsprovet, diskvalificeras dragaren och erhåller 0 poäng.

Efter tävlingen ska domaren underteckna protokollen.

15. BITRÄDANDE DOMARENS UPPGIFT.

Biträdande domare ska före tävlingsstart svara för:

- * att invägningsvågen är kontrollerad och och provbelastad med 60 kg.
- * att invägningen blir utförd på rätt sätt.
- * att de tävlandes klädsel och utrustning är enligt bestämmelserna.

Biträdande domaren ska under kraft- och uthållighetsprov ansvara för att dragställningen är belastad med rätt vikt. Samt vid uthållighetsprovet räkna draglängden i meter, och ange högt och

tydligt, 3 meter, 6 meter osv. så länge dragaren fortsätter.

När dragaren börjar tröttna, följa med vid sidan av linan och markera på måttstickan, som är graderad per decimeter, var dragaren slutar.

I samråd med huvuddomaren fastställa slutresultatet för uthållighetsprovet.

Kontrollera och underteckna protokollen.

16. SEKRETERAREN OCH SEKRETARIATETS UPPGIFT.

Sekreteraren ska före och under tävlingen svara för:

* att de tävlandes vikt, klubb samt ålder blir införda i protokollen.

* att startordning upprättas. (lägsta begärda vikt i kraftprovet startar först i resp. viktklass)

* att rätt dragvikter, (enl. tabell) för uthållighetsprovet blir infört i tävlingsprotokollet för respektive dragare och viktklass.

* under tävlingen skriva in resultat i protokoll.

Vid godkänt resultat i kraftprovet markeras detta med ett streck under begärd vikt.

OBS! Vid ej godkänt resultat i kraftprovet drages ett diagonalt streck i resultatrutan för försöket.

(begärd vikt skall vara läsbar även efter de gjorda markeringarna)

Efter tävlingen räkna ut resultaten och kontrollera protokollen och skriva under dessa samt i samråd med arrangören meddela pressen.