



KLOVNINGSSCHEMA



Utrustning på tävling

På en tävling använder vi alltid speciell utrustning som är kalibrerad för att väga exakt den vikt som de ska. All utrustning som används på tävling behöver godkännas av IWF, och är märkt med deras markering. En tävlingsstång är ofta i bättre skick än de träningsstänger som används runt om i klubbarna, eftersom de reserveras för tävling och inte behöver utstå samma dagliga slitage.

Stänger

Herrar tävlar alltid med en stång som väger 20 kg.

Damer i alla åldrar tävlar med en stång som väger 15 kg.

Ungdomspojkar upp till klass 55 kg lyfter med en stång som väger 15 kg.

(På lokala tävlingar anpassar man dock så att alla kan använda en stång som gör att alla kan lyfta korrekt).

Herrstång:

Vikt **20 kg**, färgmarkering blå



Damstång:

Vikt **15 kg**, färgmarkering gul



Vikter

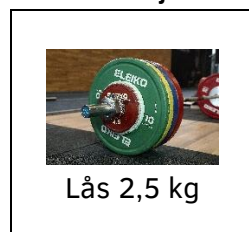
På tävling kloväs alltid vikterna i fallande ordning, med den tyngsta plattan längst in och den lättaste längst ut.. De stora plattorna 10–25 kg har en diameter på 450 mm, vilket gör att stängen alltid är lika högt från golvet.

 Röd 25 kg	 Blå 20 kg	 Gul 15 kg	 Grön 10 kg	 Vit 5 kg
 Röd 2,5 kg	 Blå 2 kg	 Gul 1,5 kg	 Grön 1 kg	 Vit 0,5 kg

Viktlås/Klovar

De lås som används vid tävling väger 2,5 kg.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.



Specialplattor

I vissa fall används "teknikvikter" likt dessa.

Detta i fall där vikten är lägre än 40/45kg.



Klovning av Damstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

20 kg	klov		
21 kg	0,5		
22 kg	1		
23 kg	1,5		
24 kg	2		
25 kg	2,5		
26 kg	2,5	0,5	
27 kg	2,5	1	
28 kg	2,5	1,5	
29 kg	2,5	2	
30 kg	5		
31 kg	5	0,5	
32 kg	5	1	
33 kg	5	1,5	
34 kg	5	2	
35 kg	5	2,5	
36 kg	5	2,5	0,5
37 kg	5	2,5	1
38 kg	5	2,5	1,5
39 kg	5	2,5	2
40 kg	10		
41 kg	10	0,5	
42 kg	10	1	
43 kg	10	1,5	
44 kg	10	2	
45 kg	10	2,5	
46 kg	10	2,5	0,5
47 kg	10	2,5	1
48 kg	10	2,5	1,5
49 kg	10	2,5	2

Klovning av Damstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

50 kg	15		
51 kg	15	0,5	
52 kg	15	1	
53 kg	15	1,5	
54 kg	15	2	
55 kg	15	2,5	
56 kg	15	2,5	0,5
57 kg	15	2,5	1
58 kg	15	2,5	1,5
59 kg	15	2,5	2
60 kg	20		
61 kg	20	0,5	
62 kg	20	1	
63 kg	20	1,5	
64 kg	20	2	
65 kg	20	2,5	
66 kg	20	2,5	0,5
67 kg	20	2,5	1
68 kg	20	2,5	1,5
69 kg	20	2,5	2
70 kg	25		
71 kg	25	0,5	
72 kg	25	1	
73 kg	25	1,5	
74 kg	25	2	
75 kg	25	2,5	
76 kg	25	2,5	0,5
77 kg	25	2,5	1
78 kg	25	2,5	1,5
79 kg	25	2,5	2

Klovning av Damstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

80 kg	25	5		
81 kg	25	5	0,5	
82 kg	25	5	1	
83 kg	25	5	1,5	
84 kg	25	5	2	
85 kg	25	5	2,5	
86 kg	25	5	2,5	0,5
87 kg	25	5	2,5	1
88 kg	25	5	2,5	1,5
89 kg	25	5	2,5	2
90 kg	25	10		
91 kg	25	10	0,5	
92 kg	25	10	1	
93 kg	25	10	1,5	
94 kg	25	10	2	
95 kg	25	10	2,5	
96 kg	25	10	2,5	0,5
97 kg	25	10	2,5	1
98 kg	25	10	2,5	1,5
99 kg	25	10	2,5	2
100 kg	25	15		
101 kg	25	15	0,5	
102 kg	25	15	1	
103 kg	25	15	1,5	
104 kg	25	15	2	
105 kg	25	15	2,5	
106 kg	25	15	2,5	0,5
107 kg	25	15	2,5	1
108 kg	25	15	2,5	1,5
109 kg	25	15	2,5	2

Klovning av Damstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

110 Kg	25	20			
111 kg	25	20	0,5		
112 kg	25	20	1		
113 kg	25	20	1,5		
114 kg	25	20	2		
115 kg	25	20	2,5		
116 kg	25	20	2,5	0,5	
117 kg	25	20	2,5	1	
118 kg	25	20	2,5	1,5	
119 kg	25	20	2,5	2	
120 kg	25	25			
121 kg	25	25	0,5		
122 kg	25	25	1		
123 kg	25	25	1,5		
124 kg	25	25	2		
125 kg	25	25	2,5		
126 kg	25	25	2,5	0,5	
127 kg	25	25	2,5	1	
128 kg	25	25	2,5	1,5	
129 kg	25	25	2,5	2	
130 kg	25	25	5		
131 kg	25	25	5	0,5	
132 kg	25	25	5	1	
133 kg	25	25	5	1,5	
134 kg	25	25	5	2	
135 kg	25	25	5	2,5	
136 kg	25	25	5	2,5	0,5
137 kg	25	25	5	2,5	1
138 kg	25	25	5	2,5	1,5
139 kg	25	25	5	2,5	2

Klovning av Damstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

140 kg	25	25	10		
141 kg	25	25	10	0,5	
142 kg	25	25	10	1	
143 kg	25	25	10	1,5	
144 kg	25	25	10	2	
145 kg	25	25	10	2,5	
146 kg	25	25	10	2,5	0,5
147 kg	25	25	10	2,5	1
148 kg	25	25	10	2,5	1,5
149 kg	25	25	10	2,5	2
150 kg	25	25	15		

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

25 kg	klov		
26 kg	0,5		
27 kg	1		
28 kg	1,5		
29 kg	2		
30 kg	2,5		
31 kg	2,5	0,5	
32 kg	2,5	1	
33 kg	2,5	1,5	
34 kg	2,5	2	
35 kg	5		
36 kg	5	0,5	
37 kg	5	1	
38 kg	5	1,5	
39 kg	5	2	
40 kg	5	2,5	
41 kg	5	2,5	0,5
42 kg	5	2,5	1
43 kg	5	2,5	1,5
44 kg	5	2,5	2
45 kg	10		
46 kg	10	0,5	
47 kg	10	1	
48 kg	10	1,5	
49 kg	10	2	
50 kg	10	2,5	
51 kg	10	2,5	0,5
52 kg	10	2,5	1
53 kg	10	2,5	1,5
54 kg	10	2,5	2
55 kg	15		
56 kg	15	0,5	
57 kg	15	1	
58 kg	15	1,5	
59 kg	15	2	

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

60 kg	15	2,5		
61 kg	15	2,5	0,5	
62 kg	15	2,5	1	
63 kg	15	2,5	1,5	
64 kg	15	2,5	2	
65 kg	20			
66 kg	20	0,5		
67 kg	20	1		
68 kg	20	1,5		
69 kg	20	2		
70 kg	20	2,5		
71 kg	20	2,5	0,5	
72 kg	20	2,5	1	
73 kg	20	2,5	1,5	
74 kg	20	2,5	2	
75 kg	25			
76 kg	25	0,5		
77 kg	25	1		
78 kg	25	1,5		
79 kg	25	2		
80 kg	25	2,5		
81 kg	25	2,5	0,5	
82 kg	25	2,5	1	
83 kg	25	2,5	1,5	
84 kg	25	2,5	2	
85 kg	25	5		
86 kg	25	5	0,5	
87 kg	25	5	1	
88 kg	25	5	1,5	
89 kg	25	5	2	
90 kg	25	5	2,5	
91 kg	25	5	2,5	0,5
92 kg	25	5	2,5	1
93 kg	25	5	2,5	1,5
94 kg	25	5	2,5	2

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

95 kg	25	10		
96 kg	25	10	0,5	
97 kg	25	10	1	
98 kg	25	10	1,5	
99 kg	25	10	2	
100 kg	25	10	2,5	
101 kg	25	10	2,5	0,5
102 kg	25	10	2,5	1
103 kg	25	10	2,5	1,5
104 kg	25	10	2,5	2
105 kg	25	15		
106 kg	25	15	0,5	
107 kg	25	15	1	
108 kg	25	15	1,5	
109 kg	25	15	2	
110 kg	25	15	2,5	
111 kg	25	15	2,5	0,5
112 kg	25	15	2,5	1
113 kg	25	15	2,5	1,5
114 kg	25	15	2,5	2
115 kg	25	20		
116 kg	25	20	0,5	
117 kg	25	20	1	
118 kg	25	20	1,5	
119 kg	25	20	2	
120 kg	25	20	2,5	
121 kg	25	20	2,5	0,5
122 kg	25	20	2,5	1
123 kg	25	20	2,5	1,5
124 kg	25	20	2,5	2
125 kg	25	25		
126 kg	25	25	0,5	
127 kg	25	25	1	
128 kg	25	25	1,5	
129 kg	25	25	2	

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

130 kg	25	25	2,5		
131 kg	25	25	2,5	0,5	
132 kg	25	25	2,5	1	
133 kg	25	25	2,5	1,5	
134 kg	25	25	2,5	2	
135 kg	25	25	5		
136 kg	25	25	5	0,5	
137 kg	25	25	5	1	
138 kg	25	25	5	1,5	
139 kg	25	25	5	2	
140 kg	25	25	5	2,5	
141 kg	25	25	5	2,5	0,5
142 kg	25	25	5	2,5	1
143 kg	25	25	5	2,5	1,5
144 kg	25	25	5	2,5	2
145 kg	25	25	10		
146 kg	25	25	10	0,5	
147 kg	25	25	10	1	
148 kg	25	25	10	1,5	
149 kg	25	25	10	2	
150 kg	25	25	10	2,5	
151 kg	25	25	10	2,5	0,5
152 kg	25	25	10	2,5	1
153 kg	25	25	10	2,5	1,5
154 kg	25	25	10	2,5	2
155 kg	25	25	15		
156 kg	25	25	15	0,5	
157 kg	25	25	15	1	
158 kg	25	25	15	1,5	
159 kg	25	25	15	2	
160 kg	25	25	15	2,5	
161 kg	25	25	15	2,5	0,5
162 kg	25	25	15	2,5	1
163 kg	25	25	15	2,5	1,5
164 kg	25	25	15	2,5	2

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

165 Kg	25	25	20			
166 kg	25	25	20	0,5		
167 kg	25	25	20	1		
168 kg	25	25	20	1,5		
169 kg	25	25	20	2		
170 kg	25	25	20	2,5		
171 kg	25	25	20	2,5	0,5	
172 kg	25	25	20	2,5	1	
173 kg	25	25	20	2,5	1,5	
174 kg	25	25	20	2,5	2	
175 kg	25	25	25			
176 kg	25	25	25	0,5		
177 kg	25	25	25	1		
178 kg	25	25	25	1,5		
179 kg	25	25	25	2		
180 kg	25	25	25	2,5		
181 kg	25	25	25	2,5	0,5	
182 kg	25	25	25	2,5	1	
183 kg	25	25	25	2,5	1,5	
184 kg	25	25	25	2,5	2	
185 kg	25	25	25	5		
186 kg	25	25	25	5	0,5	
187 kg	25	25	25	5	1	
188 kg	25	25	25	5	1,5	
189 kg	25	25	25	5	2	
190 kg	25	25	25	5	2,5	
191 kg	25	25	25	5	2,5	0,5
192 kg	25	25	25	5	2,5	1
193 kg	25	25	25	5	2,5	1,5
194 kg	25	25	25	5	2,5	2
195 kg	25	25	25	10		
196 kg	25	25	25	10	0,5	
197 kg	25	25	25	10	1	
198 kg	25	25	25	10	1,5	
199 kg	25	25	25	10	2	

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

200 Kg	25	25	25	10	2,5		
201 kg	25	25	25	10	2,5	0,5	
202 kg	25	25	25	10	2,5	1	
203 kg	25	25	25	10	2,5	1,5	
204 kg	25	25	25	10	2,5	2	
205 kg	25	25	25	15			
206 kg	25	25	25	15	0,5		
207 kg	25	25	25	15	1		
208 kg	25	25	25	15	1,5		
209 kg	25	25	25	15	2		
210 kg	25	25	25	15	2,5		
211 kg	25	25	25	15	2,5	0,5	
212 kg	25	25	25	15	2,5	1	
213 kg	25	25	25	15	2,5	1,5	
214 kg	25	25	25	15	2,5	2	
215 kg	25	25	25	20			
216 kg	25	25	25	20	0,5		
217 kg	25	25	25	20	1		
218 kg	25	25	25	20	1,5		
219 kg	25	25	25	20	2		
220 kg	25	25	25	20	2,5		
221 kg	25	25	25	20	2,5	0,5	
222 kg	25	25	25	20	2,5	1	
223 kg	25	25	25	20	2,5	1,5	
224 kg	25	25	25	20	2,5	2	
225 kg	25	25	25	25			
226 kg	25	25	25	25	0,5		
227 kg	25	25	25	25	1		
228 kg	25	25	25	25	1,5		
229 kg	25	25	25	25	2		
230 kg	25	25	25	25	2,5		
231 kg	25	25	25	25	2,5	0,5	
232 kg	25	25	25	25	2,5	1	
233 kg	25	25	25	25	2,5	1,5	
234 kg	25	25	25	25	2,5	2	

Klovning av Herrstång

Schemat läses likt detta: Stångens annonserade vikt, viktplattor i ordning sett från stångens mitt.

Klov ska placeras utanför plattor som väger 2,5kg eller mer, och innanför plattor som väger 2kg eller mindre.

I tabellen en **tjock** vertikal linje tecknet för låsets position.

235 kg	25	25	25	25	5		
236 kg	25	25	25	25	5	0,5	
237 kg	25	25	25	25	5	1	
238 kg	25	25	25	25	5	1,5	
239 kg	25	25	25	25	5	2	
240 kg	25	25	25	25	5	2,5	
241 kg	25	25	25	25	5	2,5	0,5
242 kg	25	25	25	25	5	2,5	1
243 kg	25	25	25	25	5	2,5	1,5
244 kg	25	25	25	25	5	2,5	2
245 kg	25	25	25	25	10		
246 kg	25	25	25	25	10	0,5	
247 kg	25	25	25	25	10	1	
248 kg	25	25	25	25	10	1,5	
249 kg	25	25	25	25	10	2	
250 kg	25	25	25	25	10	2,5	
251 kg	25	25	25	25	10	2,5	0,5
252 kg	25	25	25	25	10	2,5	1
253 kg	25	25	25	25	10	2,5	1,5
254 kg	25	25	25	25	10	2,5	2
255 kg	25	25	25	25	15		
256 kg	25	25	25	25	15	0,5	
257 kg	25	25	25	25	15	1	
258 kg	25	25	25	25	15	1,5	
259 kg	25	25	25	25	15	2	
260 kg	25	25	25	25	15	2,5	
261 kg	25	25	25	25	15	2,5	0,5
262 kg	25	25	25	25	15	2,5	1
263 kg	25	25	25	25	15	2,5	1,5
264 kg	25	25	25	25	15	2,5	2
265 kg	25	25	25	25	15	5	