



ClubSeries Regelbok

Innehållsförteckning

1. Introduktion

2. Grundkrav för deltagande

- 2.1 Registrering*
- 2.2 Lagstorlek och sammansättning*
- 2.3 Medlemskap och licens*
- 2.4 Lagnamn*
- 2.5 Domare*
- 2.6 Klasser*
- 2.7 Resultat och verifiering av lag*

3. Serieupplägg

- 3.1 Matchdatum*
- 3.1 Matchfördelning*

4. Matcher

- 4.1 Matchformat*
- 4.3 Roller och ansvar*
- 4.4 Utrustning och miljö*

5. Lagregler under serien

- 5.1 Lagändringar*
- 5.2 Deltagande i flera lag*
- 5.3 Lån av atleter*
- 5.4 Ofullständigt lag*

6. Tester

- 6.1 Testsläpp*
- 6.2 Testkategorier*
- 6.3 Anpassning för äldre ålderskategori*

7. Antidoping och ADSE

- 7.1 Rapportering till Antidoping Sverige*
- 7.2 Ren Vinnare*

8. Final

- 8.1 Kvalificering*
- 8.2 Finalformat*
- 8.3 Deltagare*

9. Administrativa bestämmelser



ClubSeries Regelbok

1. Introduktion

Denna regelbok beskriver samtliga krav, regler och riktlinjer för deltagande i Swe3F ClubSeries. Dokumentet är bindande för alla deltagande lag och föreningar. Eventuella förtydliganden och praktiska exempel hanteras i ett separat FAQ-dokument.

2. Grundkrav för deltagande

2.1 Registrering

Alla lag och atleter registreras i Circle21. Samtliga lagmedlemmar måste skapa ett konto.

Vid anmälan behöver inte alla lagmedlemmar vara klara utan det går att komplettera fram till att anmälan stänger. Efter det är inga ändringar av laguppställning tillåtna.

2.2 Lagstorlek och sammansättning

- Minst 4 och maximalt 10 atleter per lag
- Könsfördelning: minst 2 damer och 2 herrar, max 5 damer och 5 herrar
- 4 atleter (2 damer och 2 herrar) genomför varje match

2.3 Medlemskap och licens

Alla i laget måste:

- Vara medlemmar i samma förening
- Ha giltigt medlemskap innan anmälan stänger
- Ha betald tävlingslicens

Tävlingslicensen betalas vid registreringen. Atleter som redan innehar giltig tävlingslicens för aktuellt tävlingsår debiteras inte på nytt.

2.4 Lagnamn

Lagnamnet måste innehålla föreningens namn. Tillägg för flera lag är tillåtet. Swe3F förbehåller sig rätten att ändra lagnamn som inte uppfyller kraven.



ClubSeries Regelbok

2.5 Domare

Varje lag ansvarar för att ha domare till varje match. I den mån det är möjligt ska förbundsdomare användas.

2.6 Klasser

ClubSeries består av 5 olika klasser och dessa är följande:

Öppen - Laget behärskar grunderna i funktionell fitness och hela laget behärskar svårare gymnastiska övningar.

Medel - Laget behärskar grunderna i funktionell fitness och en del i laget behärskar svårare gymnastiska övningar. Vikterna är lättare jämfört med Öppen klass.

Skalad - Laget behärskar grunderna i funktionell fitness men utan de svåraste gymnastiska momenten. Gymnastiska moment förekommer och vissa övningar är begränsade att inte alla behöver behärska dem. Vikterna är lättare jämfört med klass Medel.

Veteran (40+) - Laget behärskar grunderna i funktionell fitness och en del i laget behärskar svårare gymnastiska övningar. Se listan för rekommendationer. Veteran är från 40 år (året en fyller) och uppåt.

Teens (13-16 år) - Laget behärskar grunderna i funktionell fitness och en del i laget behärskar något svårare gymnastiska övningar. Teens är från året en fyller 13 och upp till året en fyller 16 år.

2.7 Resultat och verifiering av lag

Resultat ska vara inrapporterade i Circle21 senast söndag kl. 23:59 under matchhelgen. Samtliga lag ansvarar för att registrera sina resultat inom denna tidsram. Till varje test ska en bild på scorecard bifogas som verifiering.

Undantag sker på Test 5 varje match där hela laget efter avklarad match måste filmas tillsammans med sin domare och scorecard. Alla i laget och den domare som dömde



ClubSeries Regelbok

Test 5 behöver ange sina namn (för- och efternamn) och sen filma scorecardet tydligt.

3. Serieupplägg

3.1 Matchdatum

Swe3F fastställer matchhelg. Matchdatum omfattar fredag, lördag och söndag, varav matchen ska genomföras på ett av dessa datum. Exakt matchdag ska vara fastställd senast torsdag kl. 12.00, två veckor före aktuell matchhelg.

Det är inte tillåtet att utföra matchen andra datum än de som Swe3F angivet som matchdatum.

3.1 Matchfördelning

Swe3F ansvarar för matchfördelningen. Matchmöten skapas geografiskt för fysiska möten, men alla lag tävlar mot varandra i en gemensam leaderboard. Matchmöten planeras i första hand så att lag från samma klass möts. Om det saknas närliggande lag inom samma klass kan matchmöten i stället ske mellan lag från olika klasser.

Om geografiska motståndare saknas genomför laget testerna utan fysiskt motstånd men deltar fortsatt i leaderboarden.

4. Matcher

4.1 Matchformat

- Samling 60 minuter före start för briefing
- Matchstart enligt schema
- Total matchtid: 90 minuter

Briefing omfattar tester, standards, flöden samt eventuella floor plans.

Laguppställningen utgörs av två damer och två herrar varje match.



ClubSeries Regelbok

4.2 Testupplägg

Matcherna utförs alltid enligt att första testet är team om 4, andra testet är team om 2, tredje testet är team om 3, fjärde testet är team om 2 och femte och sista testet är team om 4.

4.3 Roller och ansvar

Matchvärd ansvarar för:

- Lokal och logistik
- Utrustning enligt angiven lista
- Whiteboard eller tydlig visning av tester
- Utskrift av scorecards
- Planering enligt floor plans
- Rapportering till Antidoping

Gästlag ansvarar för:

- Varsamhet med utrustning och lokaler
- Hjälpa med roddning mellan testerna

Domare ska:

- Vara väl insatta i standards
- Ha gått igenom scorecards och flöden inför match

4.4 Utrustning och miljö

Swe3F tillhandahåller utrustningslistan anpassad för upp till tre lag per serie. Matchvärd ansvarar för att kraven uppfylls.

5. Lagregler under serien

5.1 Lagändringar

Lagmedlemmar får inte bytas efter att anmälan har stängts



ClubSeries Regelbok

5.2 Deltagande i flera lag

Atlet får endast vara registrerat i ett lag.

5.3 Lån av atleter

Lån av atleter är endast tillåtet om laget består av färre än tio registrerade personer. Lag som är fulltaliga (5 damer och 5 herrar) får inte låna in atleter från andra lag.

Inlåning av atleter får endast ske från andra lag inom samma förening, och endast om atleten är registrerad i ett sådant lag. Medlemmar i föreningen som inte är registrerade i något lag får alltså inte lånas. Inlåning får enbart ske i syfte att uppnå maximalt tillåtet antal per kön. Inlåning inom ett kön där laget redan uppnått detta antal är inte tillåten.

Lån av atleter är vidare begränsat enligt klass:

- Öppen: Får låna atleter från sin egen klass och samtliga klasser.
- Veteran (40+): Får låna atleter från sin egen klass, Medel och Skalad, förutsatt att ålderskrav uppfylls.
- Medel: Får låna atleter från sin egen klass och Skalad.
- Skalad: Får endast låna atleter från Skalad.
- Teens: Får endast låna atleter från Teens.

5.4 Ofullständigt lag

Om lag inte kan ställas upp gäller:

- Walkover
- Alternativt genomförande av tester i den mån det går

Reserver eller fler än fyra aktiva per match är inte tillåtet.

6. Tester

6.1 Testsläpp

Testerna kommer släppas fredag tre veckor innan matchdatum.



ClubSeries Regelbok

6.2 Testkategorier

Testkategorierna som förekommer är:

- Endurance
- Strength
- Bodyweight
- Skill
- Mixed Modality
- Power

Alla kategorier förekommer över säsongen men inte varje match.

Testkategorierna kan förekomma i annan ordning under en match än den ordning som anges ovan.

6.3 Anpassning för äldre ålderskategori

För atleter som tävlar i ClubSeries och hör till en äldre ålderskategori görs vissa anpassningar. Dessa gäller hela säsongen och får alltid appliceras oavsett test och kommer inte stå utskrivet i testet eller någon annan beskrivning. Det är inget måste att göra anpassningarna om en vill göra övningen i sig som är i testet. Det är atletens ansvar att tala om att den uppfyller ålderskravet och meddela domaren hur den kommer utföra testet.

Ålderskategori	Övning i testet	Tillåten justering
H55+ / D55+	Handstand Pushups	1 abmat
H55+ / D55+	DB 2 x 22.5 kg / 2 x 15 kg	DB 2 x 15 kg / 2 x 10 kg
H60+ / D60+	Box Jump	Box Step Ups
H60+ / D60+	Box Jump Over	Box Step Overs



ClubSeries Regelbok

7. Antidoping och ADSE

7.1 Rapportering till Antidoping Sverige

Samtliga matcher inom ClubSeries ska rapporteras till Antidoping Sverige. Matchvärderna ansvarar för att rapporteringen genomförs inför respektive match.

Rapporteringen sker via formulär och ska innehålla följande uppgifter:

- Datum för matchen
- Arrangör av matchen
- Starttid för briefing, start av matchen och slut för matchen
- Plats/Adress
- Namn på deltagande föreningar
- Antal lag som tävlar
- Kontaktperson
- Kontaktpersonens kontaktuppgifter
- Matcher och deadlines

Sista dag för att skicka in informationen är torsdag kl. 12:00, två veckor före aktuell matchhelg. Exakta datum kommuniceras på Swe3F:s hemsida i samband med att ClubSeries-informationen publiceras.

7.2 Ren Vinnare

Samtliga deltagare i ClubSeries ska ha genomfört Antidoping Sveriges e-utbildning *Ren Vinnare*. Detta är ett obligatoriskt krav för deltagande i tävlingen och syftar till att säkerställa grundläggande kunskap om antidoping samt främja en ren och rättvis tävlingsmiljö.



ClubSeries Regelbok

8. Final

8.1 Kvalificering

Final arrangeras för klasserna:

- Öppen
- Veteran (40+)
- Teens (13–16 år)

Antal kvalificerade lag fastställs efter stängd anmälan och baseras på antalet lag.

För klasserna Skalad och Medel arrangeras ingen separat final och seriespelet utgör slutresultatet.

8.2 Finalformat

- 6 tester där första testet är team om 4, andra testet är team om 2, tredje testet är team om 3, fjärde testet är team om 3, fjärde testet är team om 2 och sjätte och sista testet är team om 4.
- Alla 6 testkategorier utförs
- Total tävlingstid: 2 timmar

Tester släpps två veckor före final.

8.3 Deltagare

Endast de som varit registrerade i laget får tävla finalen. Det innebär att inga atleter får lånas från andra lag till finalen. Endast 2 herrar och 2 damer per lag deltar. Inga reserver tillåtna.

Tävlingsavgift tillkommer för kvalificerade lag.



ClubSeries Regelbok

9. Administrativa bestämmelser

Swe3F äger rätt att vid regelbrott vidta administrativa åtgärder, inklusive ogiltigförklarade resultat.

Detta dokument gäller uteslutande för ClubSeries och omfattar inte Swe3F:s övriga tävlingar.