SVENSKA
DRAGKAMPFÖRBUNDET

Regler och tabeller för tävling i Individuell Dragkamp

(inkluderar tabeller för märkestagning)

2026.1

Reviderad av Malin Strömberg 2026-01-31

Innehåll:

1. Tävling 3

2. Utförande & Regler 3

2.1 Kraftprov 3
2.2 Uthållighetsprov 4
2.3 Varningar 4

3. Åldersklasser 5

4. Viktklasser 5

5. Kraftprov – tabeller 5

6. Uthållighetsprov – tabeller 6

7. Dragställning 8

8. Invägning 8

9. Bestämmelser för märkestagning 9
9.1 Diplommärken 9
9.2 Prestationsmärken 9
9.3 Elitmärke 9
9.4 Märkestagning – tabeller 9

10. Funktionärer 11
10.1 Huvuddomare 11
10.2 Biträdande domare 11
10.3 Sekretariat 11

Individuell tävling

1. Tävling

Tävling i individuell dragkamp består av två tävlingsmoment, ett kraftprov och ett uthållighetsprov.
För full SM- och DM-status gäller 2 startande i respektive viktklass, med startande menas att man påbörjat kraftprov.
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.
Lägsta behörighet för domare vid SM är förbundsdomare grad 1. Lägsta behörighet för domare vid DM är distriktsdomare.

2. Utförande och regler

2.1 Kraftprov

Den tävlande ska i god tid före dragning meddela till sekretariatet den önskade ingångsvikten i kraftprovet.
Tävlingen startas med kraftprovet och den dragare som begärt lägst dragvikt startar först i respektive viktklass. Lägst dragvikt och uppåt = startordning inom viktklassen genom hela tävlingen. Om flera dragare i samma viktklass har begärt samma dragvikt startar den som har högst kroppsvikt. Skulle även kroppsvikten vara densamma sker lottning.

När ställningen har lastats med korrekt vikt ger domaren klartecken till dragaren att starta när denne är redo.
Domaren meddelar dragaren “Godkänd” när vikten når rätt höjd (3 meter). Om den tävlande ej når upp till rätt nivå meddelar domaren ”Ej godkänd”. Sekretariatet noterar resultatet i protokollet.

Därefter fortsätter viktklassen med nästa tävlande. Samtliga tävlande i alla viktklasser gör sitt första försök innan tävlingen fortsätter med att dragarna påbörjar sitt andra försök.
Den tävlande har totalt tre försök i kraftprovet. Vid andra och tredje försöken har den tävlande rätt att öka den vikt den dragit i första försöket alternativt stå över dessa försök. Begärd vikt i första försöket får ej minskas.

Det bästa godkända resultatet för dragaren under de tre försöken räknas som slutgiltigt resultat i kraftprovet.
Dragaren måste ha godkänt resultat som givit poäng i kraftprovet, för att få fortsätta med uthållighetsprovet. Poäng fördelas enligt tabell (§5).

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

2.2 Uthållighetsprov

Uthållighetsprovet sker i samma startordning som kraftprovet.
I uthållighetsprovet dras en vikt i relation till dragarens egen kroppsvikt (enl. tabell §6).
När ställningen har lastats med korrekt vikt ger domaren klartecken till dragaren att starta när denne är redo.

Dragaren ska dra vikten 3 meter upp i luften och sedan sänka ner den igen så många gånger som möjligt utan att ställa ner vikten.
Dragaren måste invänta att domaren signalerar ”Vänd” när vikten nått tillräckligt högt eller lågt.
Det är längden i dragväg uppåt som räknas i resultatet. Man får 1poäng/dm.

I uthållighetsprovet krävs två domare. Den första kontrollerar dragaren samt signalerar ”Vänd” när vikten når godkänt toppläge. Den andra domaren följer med och kontrollerar antal meter samt meddelar högt och tydligt antalet godkända meter i det övre läget så länge som provet fortgår. Denne meddelar ”Vänd” i det nedre läget. Draget fortgår tills dragaren släppt vikten eller blivit utvarnad.

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 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 tävling ska domaren skriva under protokollen.

2.3 Varningar

Följande kan medföra varning:
- låsning av rep
- sittande dragning
- inaktiv dragning
- osportsligt beteende

Om man får tre varningar stryks resultatet för det försöket.

3. Åldersklasser

Individuell tävling sker i fyra olika klasser, dam- & herrjuniorer (13-18år) samt dam- & herrseniorer (15+).
För dragare med ålder 13-15år är det krav på att ha övervakad träning av erfaren coach.

Ovan angivna åldrar gäller det kalenderåret man är född.

4. Viktklasser

	Herr Junior	Dam Junior
Lättvikt	T.o.m 60 kg	T.o.m 50 kg
Mellanvikt	60,1-70,0 kg	50,1-60,0 kg
Lätt tungvikt	70,1-80,0 kg	60,1-70,0 kg
Tungvikt	Över 80,1 kg	Över 70,1kg

	Herr	Dam
Lättvikt	T.o.m 70 kg	T.o.m 60 kg
Mellanvikt	70,1-80,0 kg	60,1-70,0 kg
Lätt tungvikt	80,1-90,0 kg	70,1-80,0 kg
Tungvikt	90,1-110,0 kg	Över 80,1 kg
Supertungvikt	Över 110,1 kg	x

5. Kraftprov – tabeller

I kraftprovet får dragaren fem (5) poäng för varje kilo enligt tabell nedan.
Exempel: Herrar lättvikt måste dra 66kg för att få 5 poäng.

		Herr	Herr Junior	Dam	Dam Junior
Lättvikt	För varje kg över	65kg	45kg	45kg	35kg
Mellanvikt	För varje kg över	75kg	55kg	55kg	45kg
Lätt tungvikt	För varje kg över	85kg	65kg	65kg	55kg
Tungvikt	För varje kg över	95kg	75kg	75kg	65kg
Supertungvikt	För varje kg över	115kg	x	x	x

Om flera dragare slutar på samma poäng, bestäms segrare efter följande kriterier:
A. Invägningsvikt - dragares vikt anges i kg och hg, lägsta vinner
B. Högst poäng i kraftprov

Om man inte kunnat kora segrare enligt överstående kriterier skall båda dragare ges samma placering.

Exempel: Två segrare = 2 guld men inget silver.

6. Uthållighetsprov – tabeller

A. Vikttabell för Herrar

Kroppsvikt avrundas till närmsta hela kilo.
Ex. Dragare väger 88,5kg – avrundas till 89kg i tabellen.
Ex. Dragare väger 88,4kg – avrundas till 88kg i tabellen.
All vikt över 110kg räknas som 110kg i tabellen.

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	76

Kroppsvikt	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Dragvikt	76	76,5	77	77,5	78	78,5	79	79,5	80	80,5	81	81,5	82

Kroppsvikt	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97
Dragvikt	82,5	83	83,5	84	84,5	85	85,5	86	86,5	87	87,5	88	88,5

Kroppsvikt	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
Dragvikt	89	89,5	90	90,5	91	91,5	92	92,5	93	93,5	94	94,5	95

B. Vikttabell för Dam & Herr Junior.

Kroppsvikt avrundas till närmsta hela kilo.
Ex. Dragare väger 68,5kg – avrundas till 69kg i tabellen.
Ex. Dragare väger 68,4kg – avrundas till 68kg i tabellen.
All vikt över 80kg räknas som 80kg i tabellen.

Kroppsvikt	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Dragvikt	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49	49,5	50	50,5	51

Kroppsvikt	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
Dragvikt	51,5	52	52,5	53	53,5	54	54,5	55	55,5	56	56,5	57	57,5

Kroppsvikt	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Dragvikt	58	58,5	59	59,5	60	60,5	61	61,5	62	62,5	63	63,5	64

Kroppsvikt	79	80
Dragvikt	64,5	65

C. Vikttabell för Dam Junior

Kroppsvikt avrundas till närmsta hela kilo.
Ex. Dragare väger 58,5kg – avrundas till 59kg i tabellen.
Ex. Dragare väger 58,4kg – avrundas till 58kg i tabellen.
All vikt över 70kg räknas som 70kg i tabellen.

Kroppsvikt	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Dragvikt	30	30,5	31	31,5	32	32,5	33	33,5	34	34,5	35	35,5	36

Kroppsvikt	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
Dragvikt	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5	40	40,5	41	41,5	42	42,5

Kroppsvikt	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
Dragvikt	43	43,5	44	44,5	45	45,5	46	46,5	47	47,5	48	48,5	49

Kroppsvikt	69	70
Dragvikt	49,5	50

7. Dragställning

På varje tävling ska det finnas en ställning som godkänts av Svenska Dragkampsförbundet.
Vikten dras vertikalt 3 meter uppåt.
Blockens diameter ska vara 14cm, plus/minus 10%.
Det nedre blocket ska vara monterat 50cm över markytan. Avståndet mellan det nedre blocket och viktens centrum ska vara 2 meter.
Avståndet från nedre blocket till dragarens fotstöd ska vara 6 meter.
Om blocken är lagrade med kullager ska detta meddelas före tävlingsstart.
Dragaren får använda eget rep. Dragaren eller dennes coach har ansvar för att byta rep.

Godkända rep:
- Ska ha en omkrets på 10–12,5cm
- Inga öglor eller knopar
- Tre- eller fyrslagen, tillverkad av hampa sisal, bomull eller konstfiber.
- Valfri längd

8. Invägning

Vägningen sker enbart på tävlingsdagen på tid och plats som angivits i inbjudan.

Vikt anges i kilo med en decimal utan att avrunda, t.ex. 66,78kg = 66,7kg.

All invägning ska ske på digital personvåg. En extra våg bör finnas tillgänglig.
Invägning ska ske på avskild plats där endast dragare, kontrollant och lagledare medverkar.

Minimumkrav på klädsel:
Herrar: underkläder samt kortbyxor
Damer: underkläder samt kortbyxor och överdel för damer.
Transparenta plagg eller att enbart ha underkläder är ej godkänt.

9. Bestämmelser för märkestagning

9.1 Diplommärken

Diplommärke kan tas genom att dra sin egen vikt 3 meter i godkänd ställning.
Som max kroppsvikt räknas 85kg, även om dragaren väger mer.
Provtagning sker i närvaro av domare vars lägsta behörighet är distriktsdomare.
Märken bör finnas tillgängliga för försäljning efter avlagt prov.
En förening som planerar att anordna märkestagning behöver meddela tid och plats till distriktets styrelse minst 14 dagar före provtillfället.

9.2 Prestationsmärken

Prestationsmärken finns i brons, silver och guld.
Endast ett märke per år får erövras och man börjar med brons.
Förutom att följa reglerna för individuell dragkamp behöver dragaren också uppfylla kraven i tabellen nedan.
Både kraftprovet och uthållighetsprovet måste utföras vid samma tillfälle och övervakas av en förbundsdomare. Under uthållighetsprovet skall även en av domaren godkänd medhjälpare finnas för att räkna längd.

9.3 Elitmärke

Den som erövrat förbundets prestationsmärke i guld 5 år i rad, detta oavsett åldersklass, belönas med Elitmärket.
Elitmärket bekostas av Svenska Dragkampsförbundet.

9.4 Märkestagning – tabeller

Damjuniorer (15-18 år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +15kg	5 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +30kg	10 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +40kg	13 meter enligt tabell

Damseniorer (19-37 år) & Herrjuniorer (15-18 år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +25kg	9 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +40kg	14 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +50kg	17 meter enligt tabell

Herrseniorer (19-37 år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +35kg	13 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +50kg	17 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +60kg	21 meter enligt tabell

Yngre Oldlady (38-44 år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +15kg	7 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +30kg	11 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +40kg	14 meter enligt tabell

Yngre Oldboy (38-44 år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +20kg	10 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +35kg	13 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +45kg	17 meter enligt tabell

Äldre Oldlady (45+ år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +10kg	6 meter enligt tabell

Silver	Kroppsvikt +20kg	9 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +30kg	11 meter enligt tabell

Äldre Oldboy (45+ år)

	Kraftprov	Uthållighetsprov
Brons	Kroppsvikt +15kg	8 meter enligt tabell
Silver	Kroppsvikt +25kg	10 meter enligt tabell
Guld	Kroppsvikt +35kg	13 meter enligt tabell

10. Funktionärer

10.1 Huvuddomare

Denne ska inför tävlingsstart kontrollera att:
- ställning och rep är godkända enligt gällande regler
- startordning och viktklasser är korrekt
- övriga funktionärer är på plats och införstådda med sin uppgift
- det finns minst 2 viktplockare som sköter ställningen

10.2 Biträdande domare

Biträdande domare är ansvarig för följande:
- invägning, där ingår att provbelasta våg med 60kg för att säkerställa att vågen visar rätt
- kontrollera att de tävlandes klädsel och utrustning följer reglerna
- ansvarig för att ställningen är lastad med rätt vikter under tävlingen

10.3 Sekretariat

Sekretariatet ansvarar för:
- protokollföra dragarnas vikt, ålder och klubbtillhörighet
- upprätta startordning (lägsta begärda dragvikt startar först i respektive viktklass)
- att rätt dragvikter (enligt tabell för uthållighetsprov) för respektive dragare i respektive viktklass blir infört i tävlingsprotokollen
- under tävling skriva in resultat i protokoll. OBS! Vid ej godkänt resultat dras ett steck över vikten för försöket, vikten ska dock fortfarande vara läsbar.
- efter tävlingen räkna ut resultaten, kontrollera och skriva under protokollen och skicka dem till sekretariatsansvarig