Användarmanual till Force4U

Ett program för att administrera styrkelyft- och bänkpresstävlingar

Programversion: 4.2.8.922

Dokumentversion: 2.3

Datum: 2024-04-15

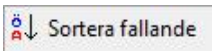
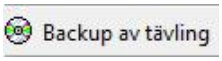
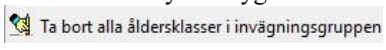
Design och utveckling: Anders Byström

E-post: f4u@abmdata.se

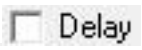
Mobiltelefon: 070-249 79 63

Webbsida: http://www.abmdata.se/

Innehållsförteckning

1 Inledning 6
1.1.1 Historia 6
1.1.2 Fördelar 6
1.2 IBEasy+, administrationsprogram för Firebird SQL 6
2 Installation 7
2.1 Setup via installations-CD 7
2.1.1 Installationsfaser 7
2.2 Demo nerladdat från webbsida: https://www.abmdata.se 12
2.3 Uppdatering av databasen för tidigare installerat program (OBS!! avsnittet ej uppdaterat, görs vid behov) 13
3 Logga in till Force4U 16
3.1 Logga in till default-databasen under c:\Force4U\db 16
3.2 Logga in till Firebird SQL–server i nätverket 17
3.3 Inloggning till default-databasen i Windows XP utan administratörsrättingheter på datorn 17
4 Menyer i Force4U 17
4.1 Arkiv 17
4.2 Verktyg 18
4.2.1 Meny/verktyg ”Stigande” eller ”Fallande”  18
4.2.2 Meny/verktyg ”Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr” ... 19
4.2.3 Meny/verktyg ”Lottning av tävlingen” 19
4.2.4 Meny/verktyg ”Tidtagning” 19
4.2.5 Meny/verktyg ”Klovschema” 20
4.2.6 Meny/verktyg ”Backup av tävling”  20
4.2.7 Meny/verktyg ”Ta bort alla åldersklasser i invägningsgruppen”  21
4.3 Viewer 21
4.4 Viewer med Klovningsuppgifter för klovningsteam 22
4.5 Import/export via MS Excel eller Apache OpenOffice(4.1.11) 23
4.5.1 Import lyftare från Styrkelyft Online 23
4.5.2 Förbered invägning 23
4.5.3 Förbered ställningshöjder 23
4.6 Parametrar 23
4.7 Lagtävling 24
4.7.1 Lagtävling 24
4.7.2 Skriv ut resultat från Lagtävling 24
4.8 Om 24

4.8.1 Om ... 24
4.8.2 Registrering av programmet ... 25
4.8.3 Manual till Force4U ... 25
5 Kort om Lägg till-, Spara-, Ångra- och Ta bort-knappar ... 25
5.1.1 Knappar för att lägga till, spara, ångra och ta bort ... 25
6 Tävling, att administrera och hålla reda på tävlingarna ... 26
6.1 Lägga till en ny tävling ... 26
6.1.1 Vallister ... 27
6.1.2 Serieomgång ... 27
6.2 Lägga till ny tävlingsplats/ort ... 28
6.3 Lägga till en ny klubb/tävlingsarrangör ... 29
6.4 Ta bort tävling ... 30
6.5 Sortera tävlingar ... 31
7 Tävlingsdeltagare/invägning ... 32
7.1 Invägningsgrupper ... 32
7.1.1 Lägga till flera invägningsgrupper ... 32
7.1.2 Flytta lyftare mellan invägningsgrupper ... 33
7.2 Lyftare ... 35
7.2.1 Lägg till ny lyftare ... 35
7.2.2 Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr ... 36
7.2.3 Filtrera urvalet av lyftare ... 37
7.2.4 Lyftarens Nation (vilket land lyftaren representerar) ... 38
7.2.4.1 Lägga till via textruta ... 38
7.2.4.2 Lägga till via tabell ... 39
7.2.4.3 Lägga till ny Nation ... 39
7.2.5 Lägg till lyftare till invägningsgrupp ... 40
7.2.6 Lägg till lyftare som domare ... 41
7.2.7 Sortera lyftare ... 42
7.3 Invägning ... 42
7.3.1 Lägg till lyftare till invägningsgruppen ... 42
7.3.2 Åldersklass ... 43
7.3.3 Indelning i flera tävlingsgrupper ... 44
7.3.4 Ställningshöj, lyftarens inställning i benböj, safety-rack och avlyft ... 44
7.3.5 Lotta tävlingen ... 45
7.3.6 Styrkelyfttävling med tävlande som bara kör bänkpress ... 46
7.3.6.1 Missad i kryssning av ”Enbart bänk i SL” ... 47
7.3.7 Tävlande som kör med utrustning ”GEAR” ... 48
7.3.8 Tävlande som har anmält rekordförsök innan tävling ... 48
7.3.9 Invägning på annan dator via MS Excel eller med Apache OpenOffice 4.1.11 ... 49
7.3.10 Problem och lösningar vid import via MS Excel ... 52

7.3.11 Registrera ställningshöjder på annan dator via MS Excel ... 52
7.3.12 Skapa protokoll ... 53
7.3.13 Låsa upp invägningar vid låsta protokoll ... 53
7.4 Byt klubb på lyftare efter att ett protokoll är skapat ... 55
7.5 Domare ... 56
7.6 Tillsätt Domare till Invägning ... 57
7.7 Domarindelning/uppgifter ... 58
8 Import lyftare från MS Excel (och Styrkelyft Online) ... 58
8.1 Exportera MS Excel-filen ”lyftare.xls” från Styrkelyft Online ... 58
8.1.1 Spara om ”lyftare.xls” från Styrkelyft Online ... 59
8.2 Importfunktionen i Force4U (MS Excel från Styrkelyft Online) ... 61
8.2.1 Behandla import – Guide (lätt) ... 62
8.2.1.1 Sida 1: Importera klubb ... 62
8.2.1.2 Sida 1: Att uppdatera klubb ... 63
8.2.1.3 Sida 2: Förbered Import av Lyftare → sätt Klubbtillhörighet på Lyftare ... 64
8.2.1.4 Sida 3: Förbered Import av Lyftare → Sätt Åldersklass, Viktklass ... 65
8.2.1.5 Sida 4: Förbered Import av Lyftare -> Sätt kön och nation på Lyftare ... 66
8.2.1.6 Sida 5: Importera Lyftare ... 67
8.2.1.7 Sida 6: Importera Lyftare till Invägning (sista fliken) version 1 ... 71
8.2.1.8 Uppdatera bara enskilda poster vid Import lyftare från MS Excel (och Styrkelyft Online) ... 73
9 Två arbetssätt för Import av lyftare från Styrkelyft Online via MS Excel ... 74
9.1 Första arbetssättet, dela upp lyftarna från Styrkelyft Online i invägningsgrupper och tävlingsgrupper redan i MS Excel, ... 74
9.2 Andra arbetssättet, dela upp lyftarna från Styrkelyft Online ... 76
9.2.1 Vy efter importen ... 77
10 Bänkpressprotokoll ... 79
10.1 Gruppera på tävlingsgrupper ... 79
10.2 Flytta till nästa lyftare. ... 79
10.3 Flytta till nästa lyftare automatiskt efter domslut är standard inställning ... 80
10.4 Domslut ... 80
10.4.1 Klocka för att lämna in höjningsvikten nästa lyft ... 81
10.4.2 Domslut ”Delay”  ... 81
10.5 Nästa vikt ... 82
10.5.1 Via tabell ... 82
10.5.2 Via formulär ”Inmatning Bänkpress” ... 83
10.6 Visa alla lyftare i invägningsgruppen när tävlingsformuläret är filtrerat på grupp ... 83
10.7 Ändra lyftarens uppgifter om ställningshöjder och inställningar ... 84
10.8 Lyftarens placering per viktklass ... 84
10.9 Nästa omgång ... 85
10.10 Storlek på font i tabell ... 85

10.11 Nästa lyftare (i nästa grupp)

bänkpress ... 86
11 Styrkelyftsprotokoll ... 87
11.1 Gruppera på tävlingsgrupper ... 87
11.2 Flytta till nästa lyftare. ... 87
11.3 Flytta till nästa lyftare automatiskt efter domslut ... 87
11.4 Domslut ... 87
11.4.1 Klocka för att lämna in höjningsvikten nästa lyft ... 87
11.5 Nästa vikt ... 87
11.5.1 Via tabell ... 87
11.5.2 Via formulär ”Inmatning Styrkelyft” ... 87
11.6 Visa alla lyftare i invägningsgruppen när tävlingsformuläret är filtrerat på grupp ... 88
11.7 Ändra lyftarens uppgifter om ställningshöjder ... 88
11.8 Lyftarens placering per viktklass ... 89
11.9 Nästa omgång ... 89
11.10 Flytta endast bänkare (till bänkpressprotokoll) ... 89
11.11 Storlek på font i tabell ... 90
11.12 Nästa lyftare (i nästa grupp)

styrkelyft ... 90
11.12.1 Nästa lyftare med enbart bänkpressare i styrkelyftstävling ... 91
11.12.2 Valfri grupp och disciplin vid styrkelyft ... 92
12 Utskrifter ... 93
13 Koefficientpoängberäkning, nu med IPF Points ... 94
14 Parametrar ... 95
14.1 Systeminställningar ... 95
~~14.2 Språk~~ ... 96
~~15 Visningsprogrammet Viewer för publik och lyftare (rekommenderar VGA-splitter)~~ ... 97
16 Lag-tävlingar (ex.vis Lag-SM i styrkelyft och bänkpress) ... 98
17 Licensversioner och pris ... 99
18 Lyftning för ungdomar 11-13 år, Knattelyft ... 99

1 Inledning

Force4U består av två program Force4U.exe. Programmen använder Firebird SQL som databas. Force4U.exe har all funktionalitet för att administrera en styrkelyftstävling eller ParaBänkpress. Programmet genererar de protokoll som behövs för att rapportera en tävling, dessa protokoll kan även sparas som fil i PDF format. Firebird SQL-server

1.1.1 Historia

Firebird härstammar från källkoden till Borland InterBase 6.0. Firebird bygger på öppen källkod och har inga gömda licenser. Oavsett om dina behov är för kommersiella produkter eller andra öppna projekt är Firebird **helt gratis**. Firebird SQL hemsida http://www.ibphoenix.com/

(vid installation läggs en kopia av SQL-servern i c:\Force4U\SqlServer)

Teknologin bakom **Firebird** har använts i 20 år vilket betyder att produkten är **mogen** och **stabil**.

1.1.2 Fördelar

Låt dig inte luras av installationsprogrammets storlek! Firebird är en komplett och kraftfull relationsdatabas. Den kan hantera databaser från ett par kilobyte till flera gigabytes storlek med bra prestanda och så gott som inget underhåll alls.

Nedan följer en lista med några av Firebirds fördelar:

Komplett stöd för **lagrade procedurer** och **triggers**

Transaktioner som helt överensstämmer med **ACID-**begreppet

Referensintegritet

Flergenerationsarkitektur

Mycket **resurssnål**

Komplett internt språk för lagrade procedurer och triggers (**PSQL**)

Stöd för externa funktioner (**UDF**:er)

Ingen eller litet behov av specialiserade databasadministratörer (**DBA**:er)

Så gott som **inget konfigurationsbehov** - bara installera och börja använda!

Många engagerade användare och många ställen där du kan få bra och gratis support

Optionell **inbyggd version** (Embedded) - mycket smidig för CD-ROM kataloger, utvärderingsversioner och enanvändarsystem

Dussintals **tredjepartsverktyg** såsom grafiska administrationsverktyg, replikeringsverktyg etc.

Försiktig skrivning ger snabbt återställande - inget behov av transaktionsloggar!

Många åtkomstmöjligheter: native/API, dbExpress drivers, ODBC, OLEDB, .Net provider, JDBC native type 4 driver, Python module, PHP, Perl, etc.

Stöd för alla de populäraste operativsystemen: Windows, Linux, Solaris och MacOS.

1.2 IBEasy+, administrationsprogram för Firebird SQL

IBEasy+ används för att på ett enkelt sätt designa och administrera relationsdatabaser i Firebird SQL. IBEasy+ har används för att bygga upp databasen som ligger till grund för Force4U.

IBEasy+ har *designats och utvecklats av Marc Grange. Hemsida http://www.marc-grange.net/IntroBD_en.htm*

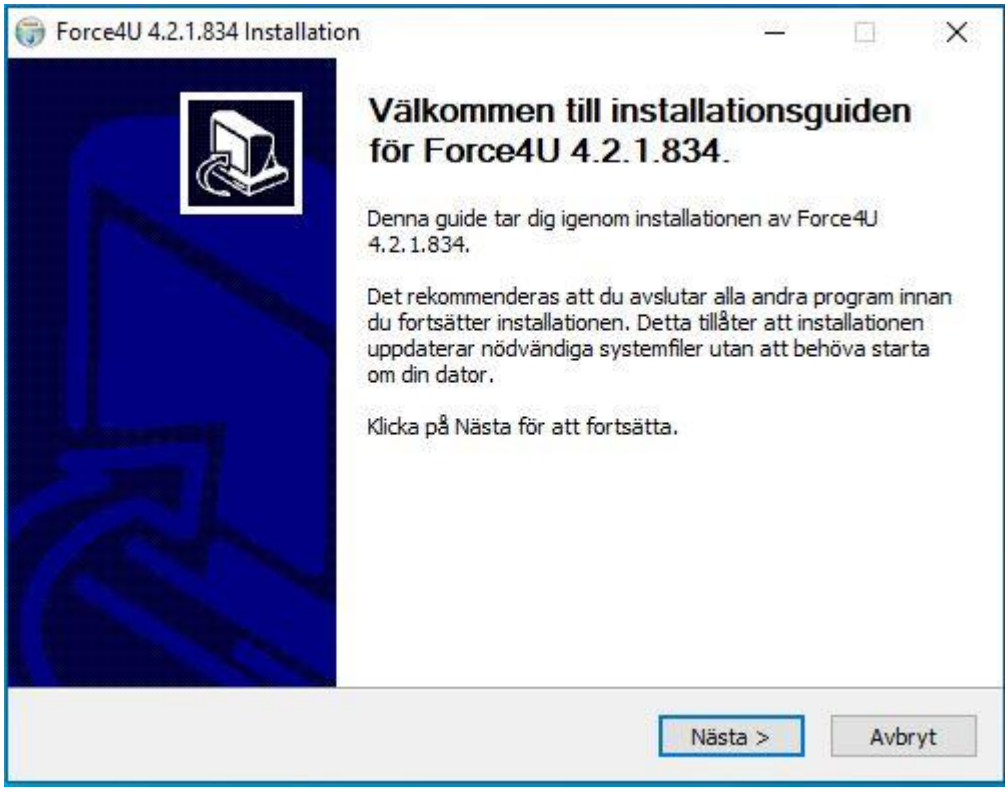
2 Installation

Installationen sker via setup-filen Force4U_4.2.8.922_xxx.exe som finns på installations-CD eller genom att ladda hem en demo från hemsidan.

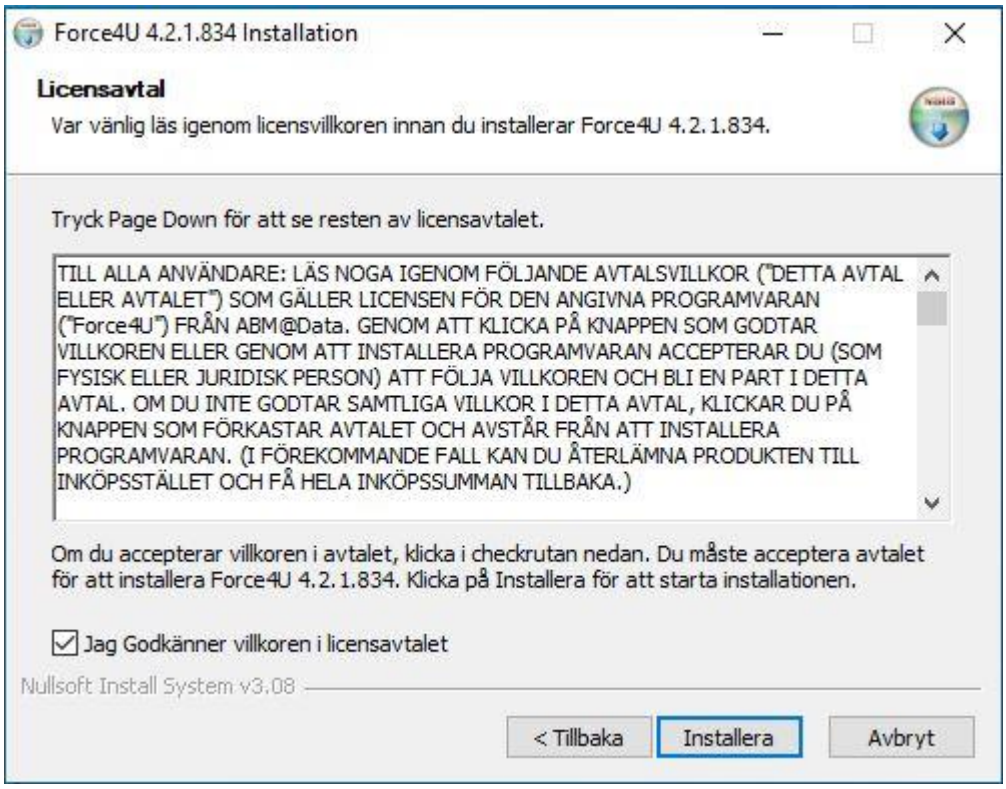
2.1 Setup via installations-CD

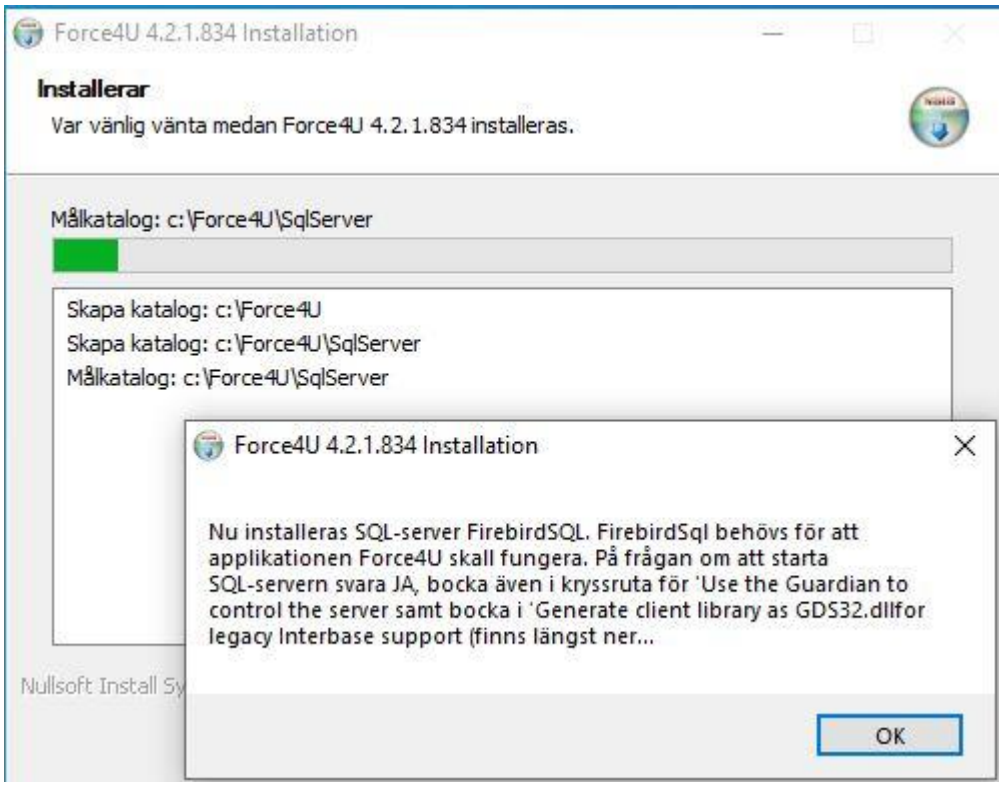
Dubbel-klicka på setup-filen Force4U_4.2.8.922_xxx.exe och installationen startar.

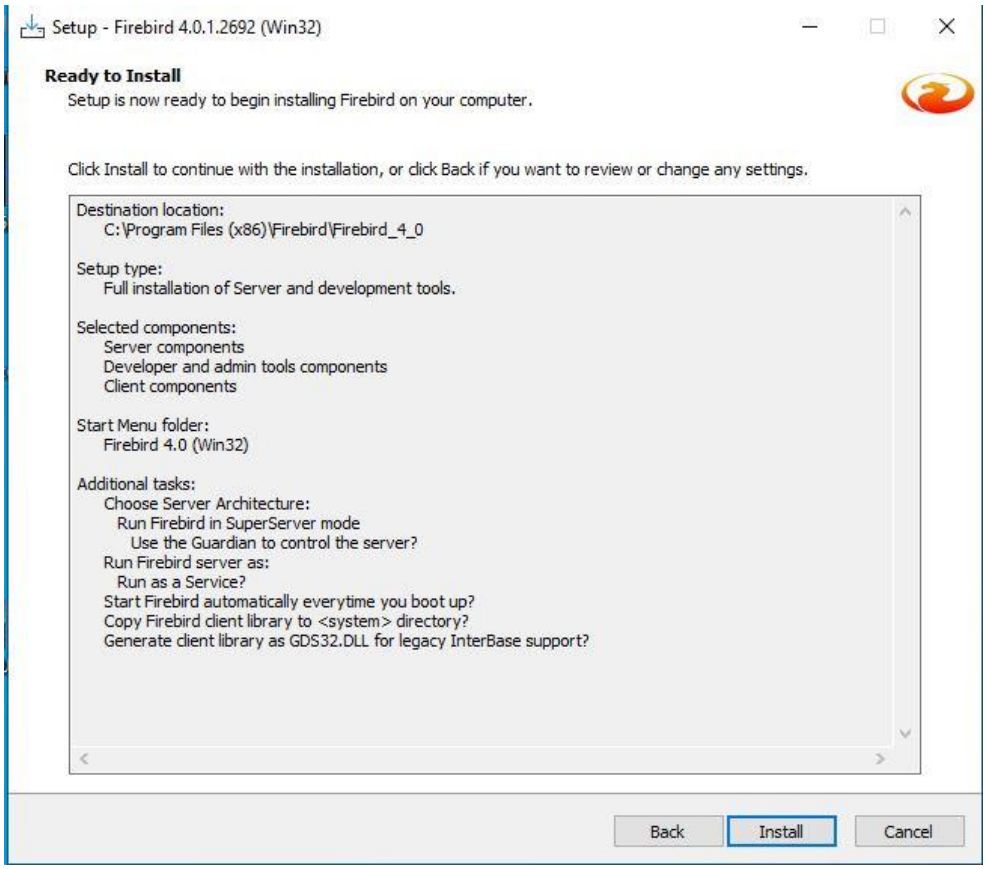
2.1.1 Installationsfaser

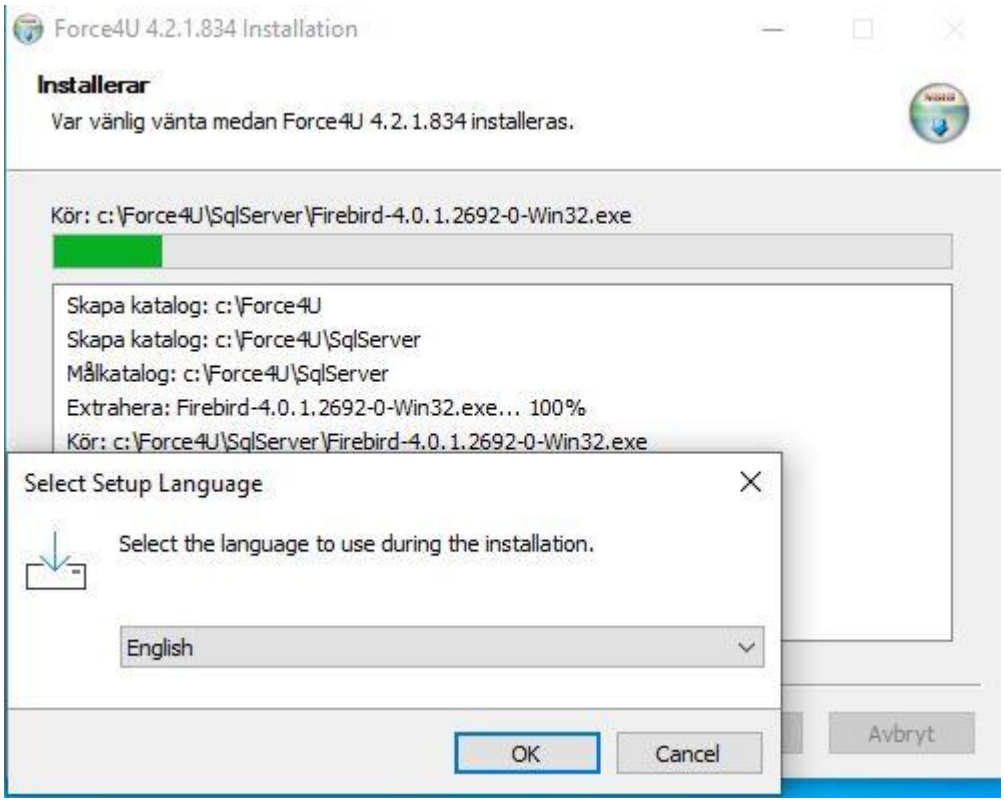


Klicka ”Nästa” på alla förval gjorda av installationen.

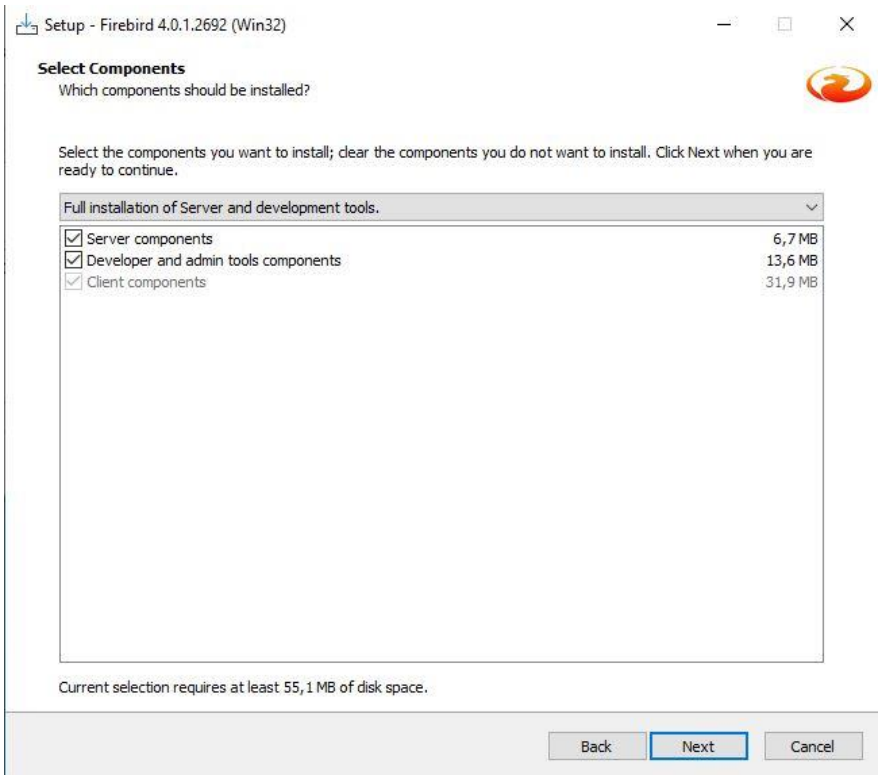

Force4U 4.2.1.834 Installation
Licensavtal
Var vänlig läs igenom licensvillkoren innan du installerar Force4U 4.2.1.834.
Tryck Page Down för att se resten av licensavtalet.
TILL ALLA ANVÄNDARE: LÄS NOGA IGENOM FÖLJANDE AVTALSVILLKOR ("DETTA AVTAL ELLER AVTALET") SOM GÄLLER LICENSEN FÖR DEN ANGIVNA PROGRAMVARAN ("Force4U") FRÅN ABM@Data. GENOM ATT KLICKA PÅ KNAPPEN SOM GODTAR VILLKOREN ELLER GENOM ATT INSTALLERA PROGRAMVARAN ACCEPTERAR DU (SOM FYSISK ELLER JURIDISK PERSON) ATT FÖLJA VILLKOREN OCH BLI EN PART I DETTA AVTAL. OM DU INTE GODTAR SAMTLIGA VILLKOR I DETTA AVTAL, KLICKAR DU PÅ KNAPPEN SOM FÖRKASTAR AVTALET OCH AVSTÅR FRÅN ATT INSTALLERA PROGRAMVARAN. (I FÖREKOMMANDE FALL KAN DU ÅTERLÄMNA PRODUKTEN TILL INKÖPSSTÄLLET OCH FÅ HELA INKÖPSSUMMAN TILLBAKA.)
Om du accepterar villkoren i avtalet, klicka i checkrutan nedan. Du måste acceptera avtalet för att installera Force4U 4.2.1.834. Klicka på Installera för att starta installationen.
Jag Godkänner villkoren i licensavtalet
Nullsoft Install System v3.08
< Tillbaka
Installera
Avbryt


Force4U 4.2.1.834 Installation
Installerar
Var vänlig vänta medan Force4U 4.2.1.834 installeras.
Målkatalog: c:\Force4U\SqlServer
Skapa katalog: c:\Force4U
Skapa katalog: c:\Force4U\SqlServer
Målkatalog: c:\Force4U\SqlServer
Nullsoft Install Sy
Force4U 4.2.1.834 Installation
Nu installeras SQL-server FirebirdSQL. FirebirdSql behövs för att applikationen Force4U skall fungera. På frågan om att starta SQL-servern svara JA, bocka även i kryssruta för 'Use the Guardian to control the server samt bocka i 'Generate client library as GDS32.dllfor legacy Interbase support (finns längst ner...
OK

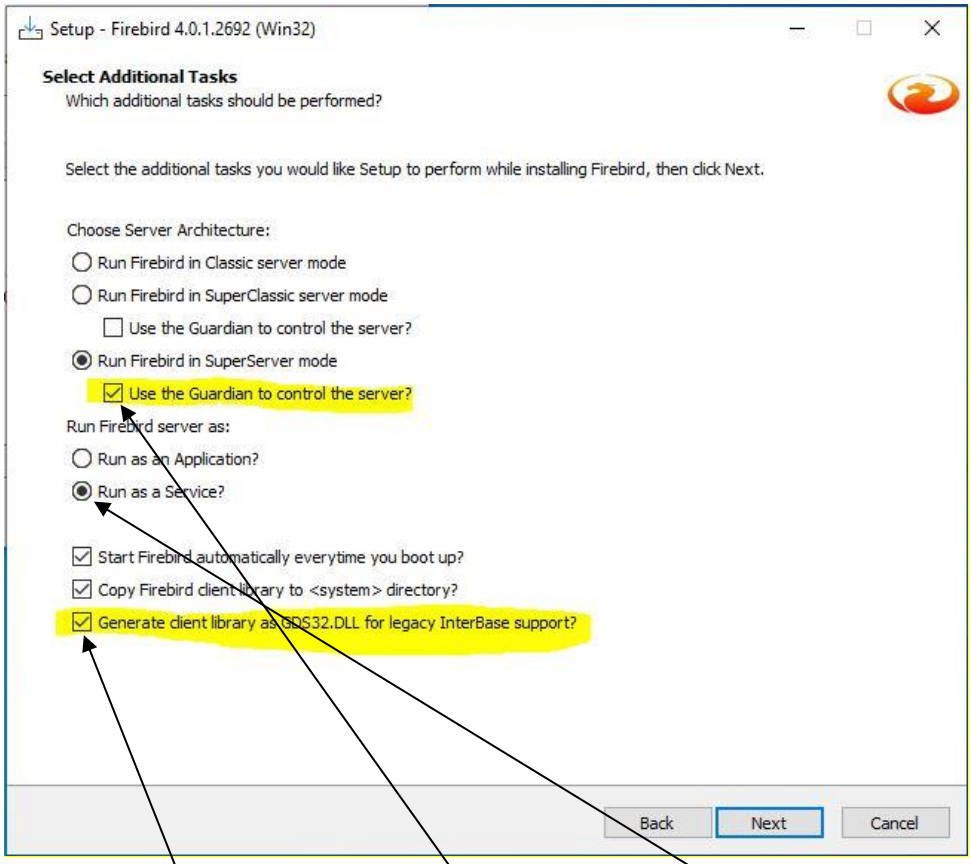




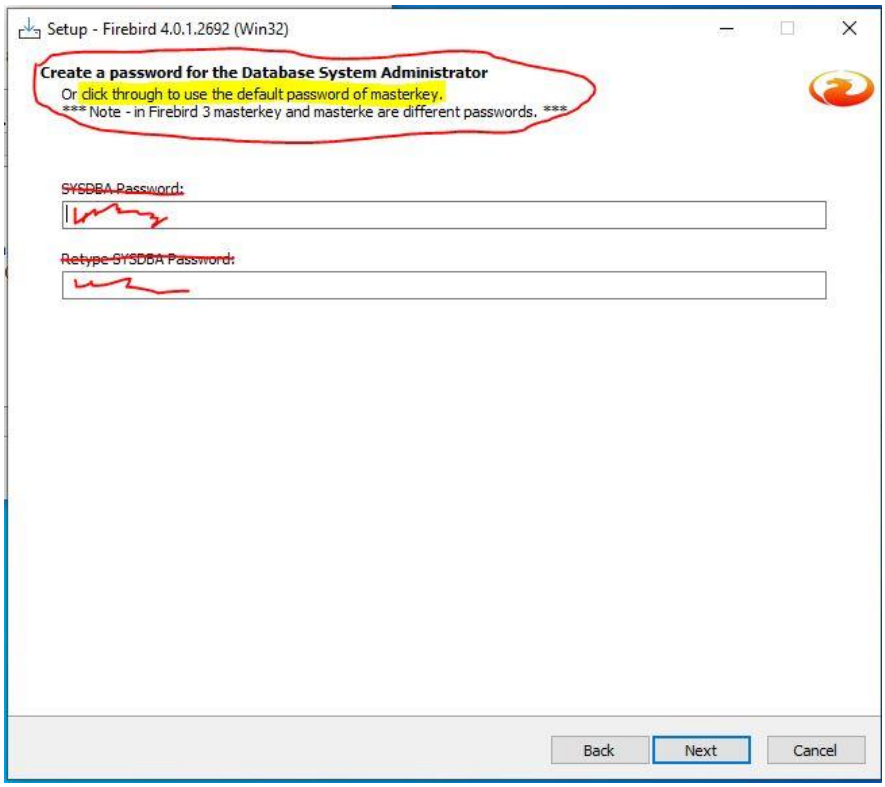
Välj ”English” som installationsspråk när SQL-servern skall installeras (tyvärr finns inte svenska)



Kör installationen av Firebird SQL-server med de inställningar som är ikryssade vid installationen och de övriga markerade inställningar på efterföljande bilder.

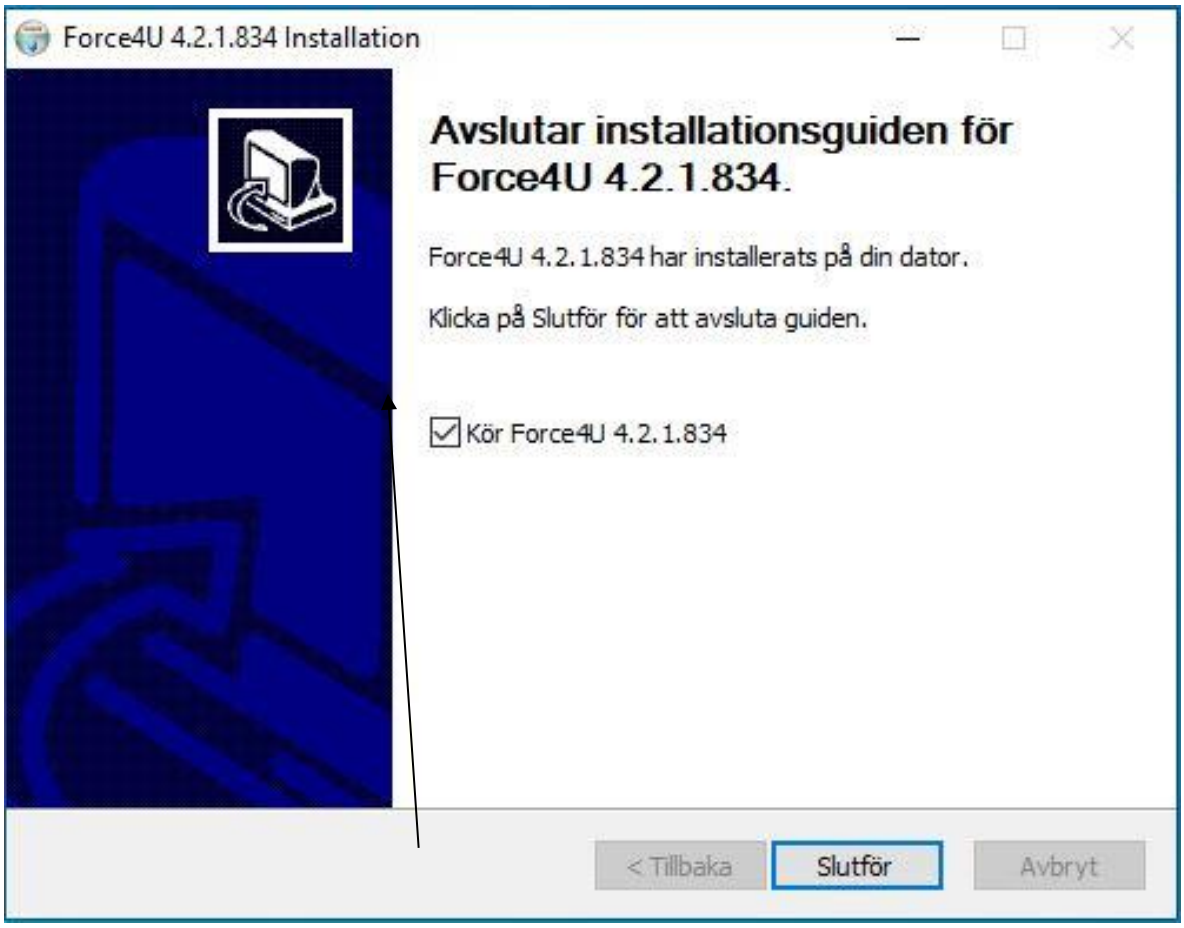


Det är rekommenderat att köra Firebird SQL-server som en tjänst och att servern startar varje gång du startar datorn. Bocka i ”Use Guardian to control the server”och ”Generate client library as GDS32.dll for legacy InterBase support” sedan klicka på ”Next”



När du kommer till "Create a password" så klicka bara på "Next" så skapas system administrations lösenordet automatiskt (och JA det måste vara "masterkey")

Om du ombeds starta om datorn efter installation av FireBird SQL-server så välj nej (eller "No, I will restart the computer later") för att slutföra installationen av Force4U först. Vid installation på vissa operativsystem behöver man inte starta om datorn. Det ser man genom att det finns en kryssruta som är i-kryssad för att starta SQL-servern. Starta servern genom att klicka på "Finish"



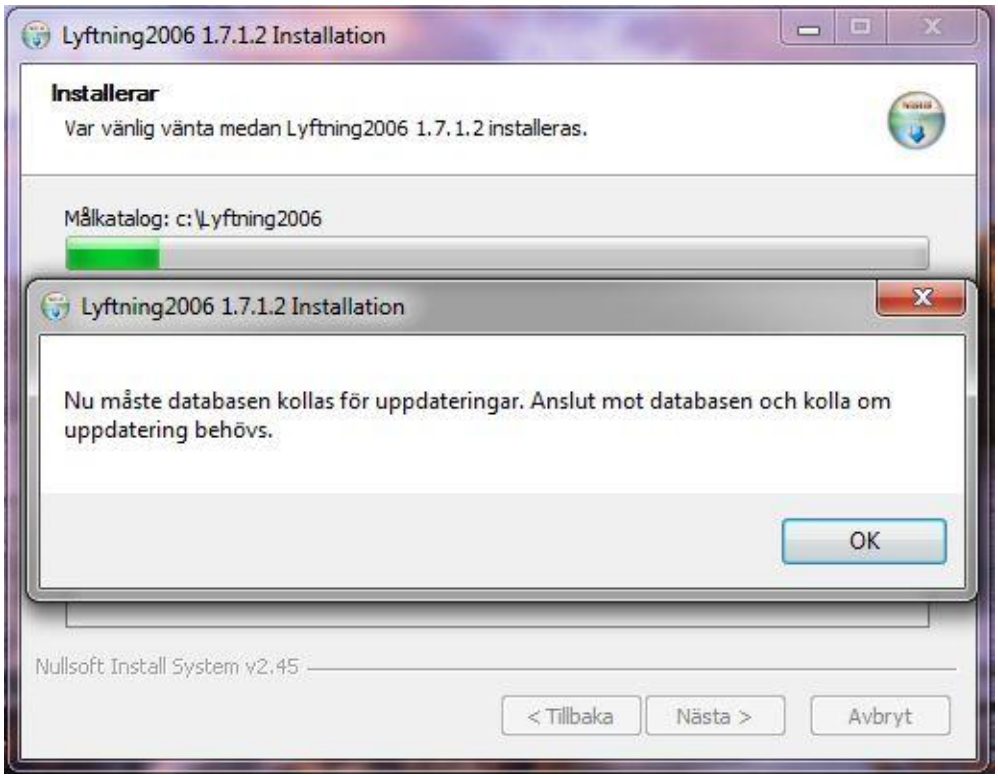
Installationen är klar. Om du ombads att starta om datorn efter installationen av Firebird SQL-servern kryssa av rutan ”Kör Force4U 4.2.8.922”

2.2 Demo nerladdat från webbsida: https://www.abmdata.se

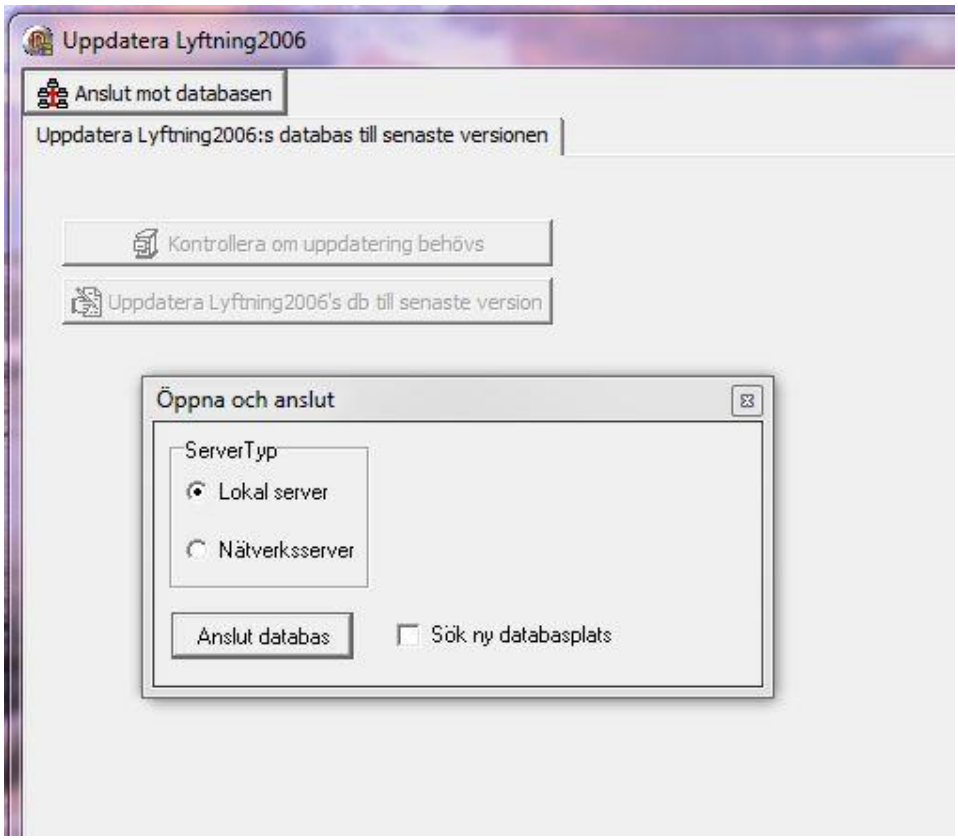
Demo-installationsfilen är packade med Winzip. Ladda ner Demo_Setup.zip och spara den på ex. skrivbordet. Dubbelklicka på filen och packa upp den. Därefter dubbel-klicka på setup-filen Demo_Setup.exe, installationen startar se rubrik 2.1.1 ”Installationsfaser” om hur installationen ser ut. Demo-versionen går att uppgradera till skarp version genom att erhålla registreringsuppgifter.

2.3 Uppdatering av databasen för tidigare installerat program (OBS!! avsnittet ej uppdaterat, görs vid behov)

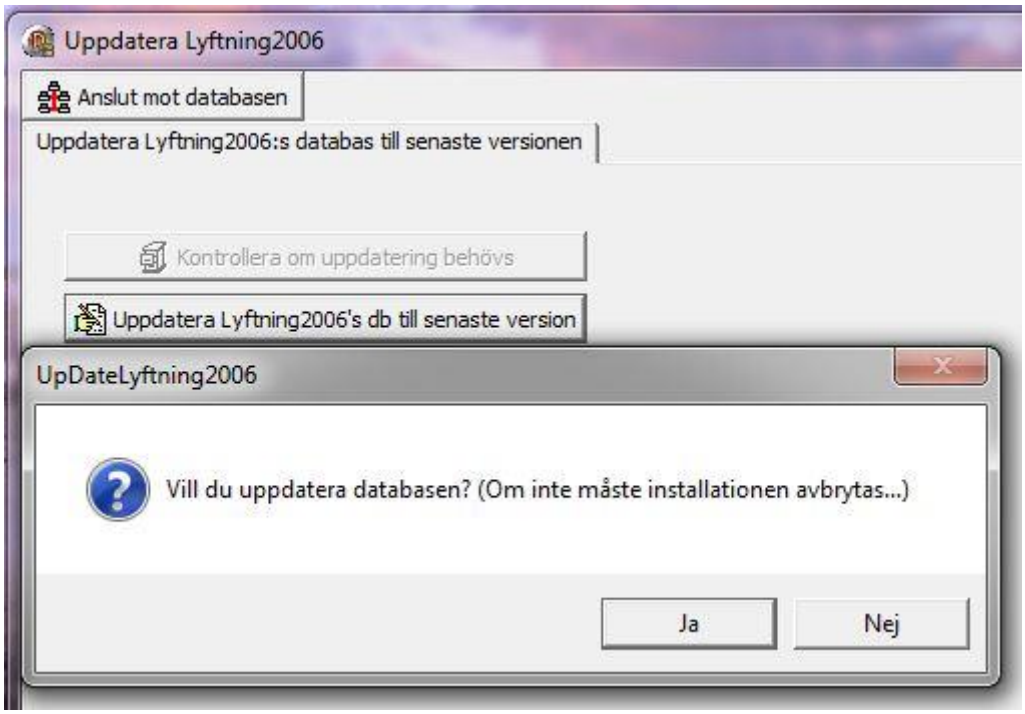
Eftersom programmet utvecklas och funktioner tillkommer efter kunders önskemål måste tidigare installationer uppdateras. Dubbelklicka på uppdateringsfilen Force4U_Upgradexxxx.exe (uppdaterar databasen om det behövs och installerar nya programfiler). Startdialogen ser ut som en vanlig installation, se rubrik 2.1.1 ”Installationsfaser”.



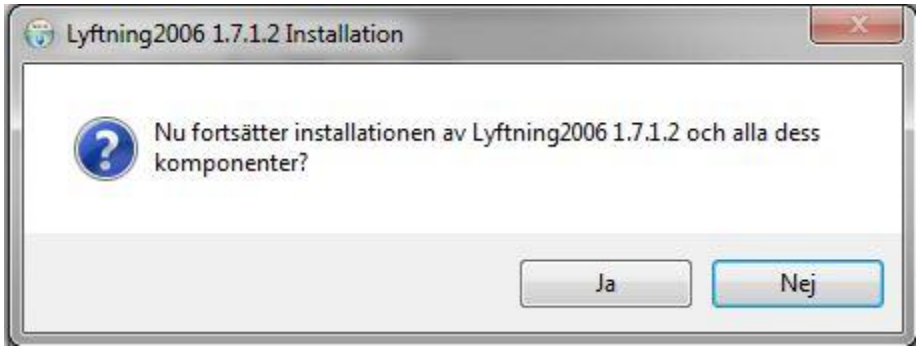
När du ombeds att ansluta mot databasen, klicka på OK-knappen (se bild ovanför).



Anslut därefter till databasen (vanligtvis "lokal server" därefter "Anslut"



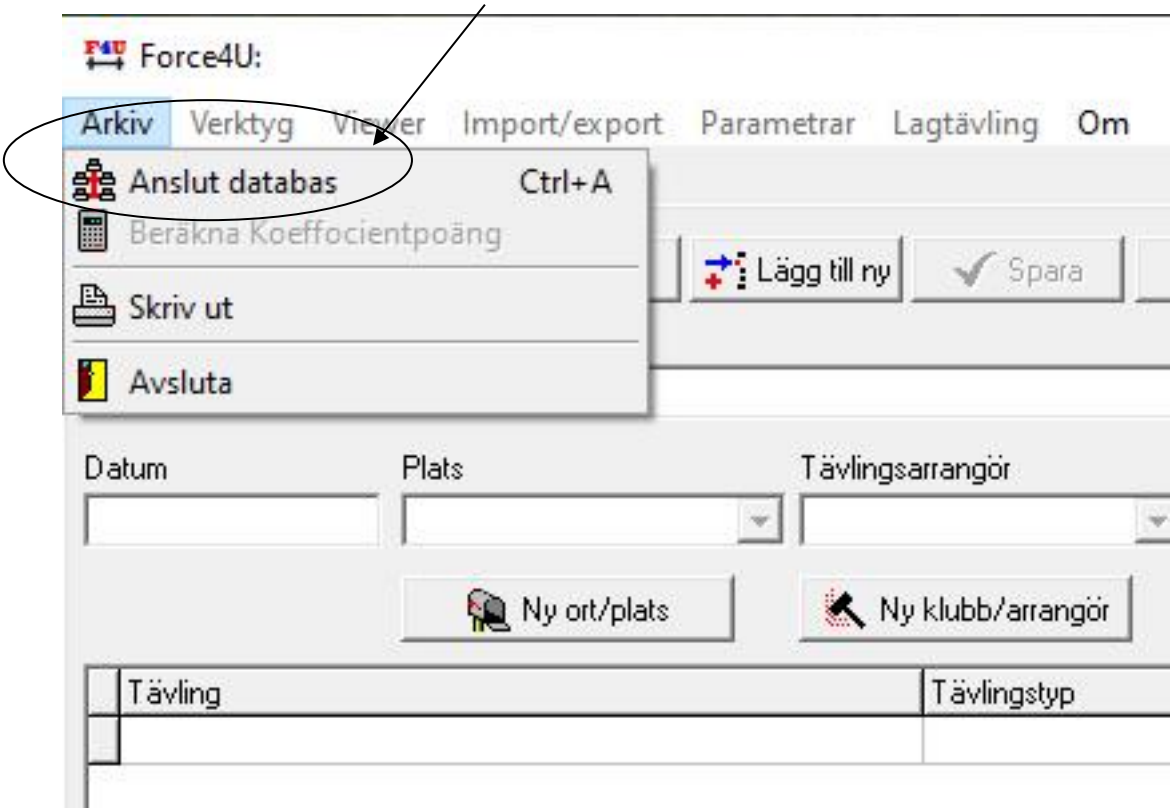
Följ bara instruktionen. Om du väljer nej här, måste du avbryta installationen, se nästa bild, annars skrivs programmen över med nyare filer som inte funkar tillsammans med en gammal databas.



Nu fortsätter installationen av nya program-filer, har du svarat nej på uppmaningen att uppdatera databasen måste du också svara nej här...

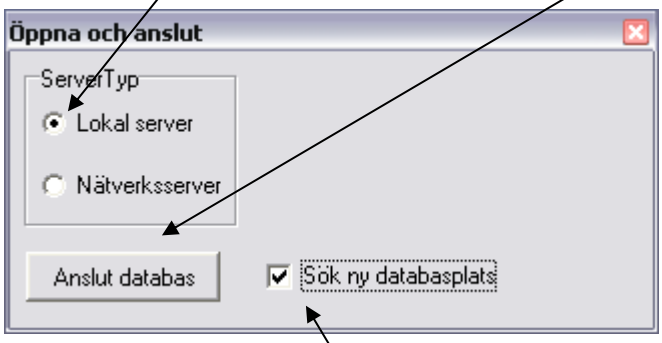
3 Logga in till Force4U

Klicka på meny Arkiv/Anslut Databas eller snabbkommando Ctrl+A



3.1 Logga in till default-databasen under c:\Force4U\db

För att logga in till default-databasen, C:\Force4U\db\F4U.GDB, markera ”Lokal server” och klicka på ”Anslut databas”

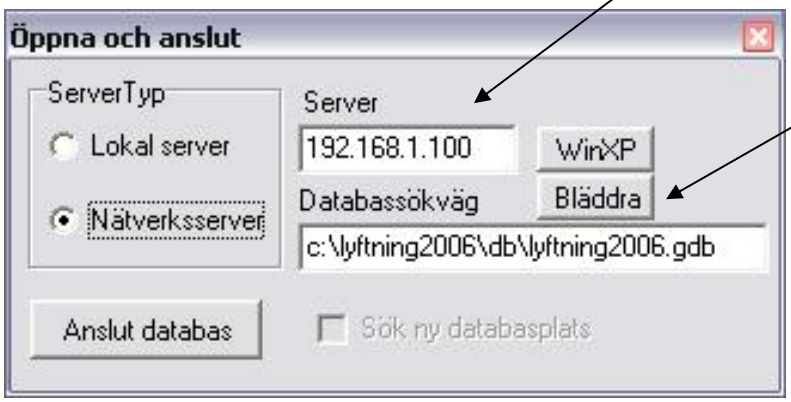


Inloggningsformulär

Om man skall logga in på en databas som finns under en annan mapp än defaultmappen C:\Force4U kryssas ”Sök ny databasplats” i, när man sedan klickar på ”Anslut databas” så söker man upp den databas man vill ansluta till.

3.2 Logga in till Firebird SQL–server i nätverket

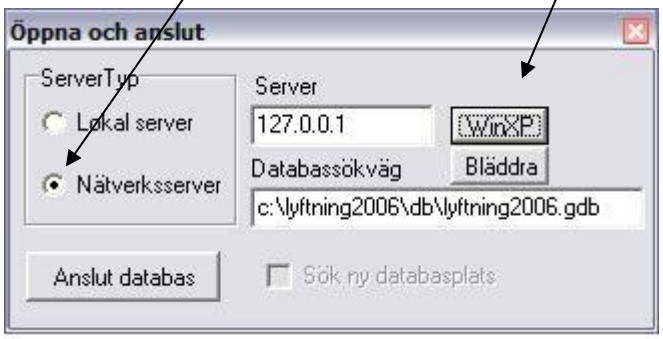
För att ansluta till en SQL-server anger man IP-adressen till datorn man vill ansluta till och väljer att söka fram den databas man vill ansluta till genom att klicka på ”Bläddra”



Inloggningsformulär för att ansluta mot nätverksdator

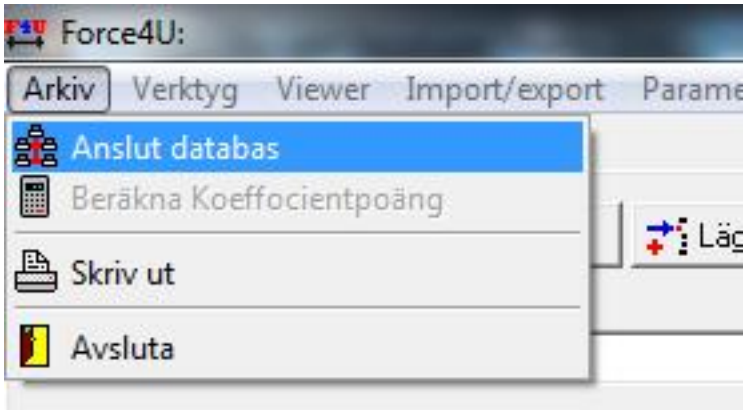
3.3 Inloggning till default-databasen i Windows XP utan administratörsrättingheter på datorn

Om man använder Windows XP och saknar administratörsrättigheter på den datorn måste man välja ”Nätverksserver” och klicka på ”WinXP” för att ansluta till ”lokalhost” 127.0.0.1 för att få tillgång till Firebird SQL på maskinen. Därefter klickar man på ”Anslut databas” som under rubrik 3.1.



4 Menyer i Force4U

4.1 Arkiv



Arkiv meny

”Anslut databas” se rubrik 3, ”Logga in till Force4U”.

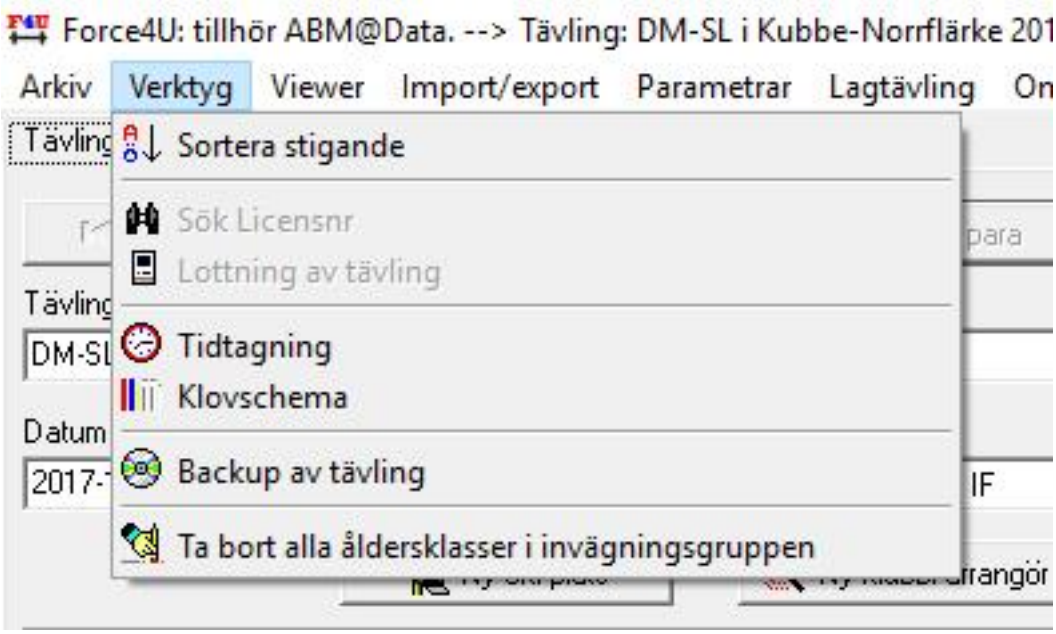
”Beräkna koefficientpoäng”, se rubrik 13, ”Koefficientberäkning”.

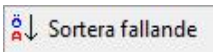
Skriv ut Protokoll, invägningslistor, gruppindelning och resultatlistor

”Skriv ut”, se rubrik 12, ”Utskrifter”

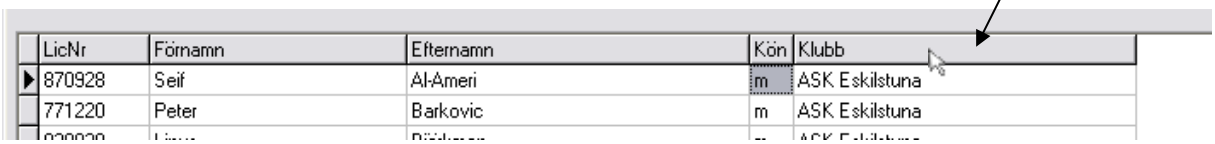
Avsluta programmet Force4U

4.2 Verktyg



4.2.1 Meny/verktyg ”Stigande” eller ”Fallande” 

Default sorteringsordning är ”Stigande”. För att sortera stigande så klicka på namn-listen på det fält du vill sortera på.



Vill du sortera fallande klicka på knappen ”Stigande”, knappen kommer nu att växla till ”Fallande”. Nästan alla fält går att sortera på. Det är några fält på ”Tävlingsfliken” som inte är sorteringsbara se rubrik 6.5 ”Sortera tävlingar”.

Det går också att dubbelklicka på tredje fältet på statusfältet för att ändra sorteringsordning

4.2.2 Meny/verktyg ”Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr”

Se rubrik 7.2.2 ”Sök lyftare på licensnummer”.

4.2.3 Meny/verktyg ”Lottning av tävlingen”

Se rubrik 7.3.5 ”Lotta tävlingen”.

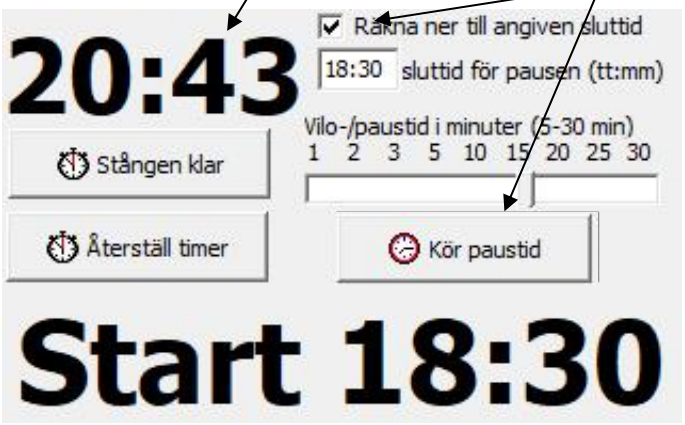
4.2.4 Meny/verktyg ”Tidtagning”

Genom att klicka på knapp ”Tidtagning” visas formulär ”Tidtagning”. Formuläret läggs i övre högra hörnet på huvudformuläret. Formuläret ”Tidtagning” är flyttbart och kan läggas var man vill (klicka på formuläret och håll nere musknappen för att flytta).

Formulär ”Tidtagning”

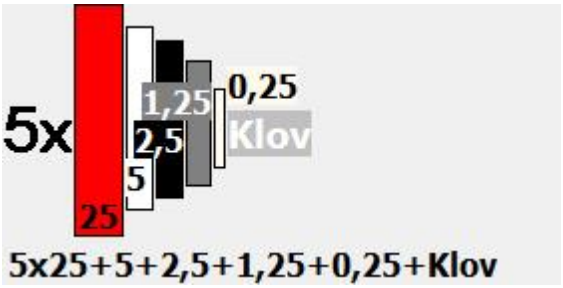
För att snabbt ställa in klockan för att visa ”vilo- eller paustid” efter fasställda tider kan man dubbelklicka på tidsmarkeringen.

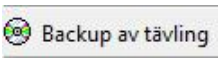
Om paustider för en tävling är bestämd i förväg kan man bocka i kryssrutan ”Räkna ner till angiven sluttid” och klicka på knapp ”Kör Paustid” så räknas tiden ner till önskad starttid. Minuter kvar på pausen visas.



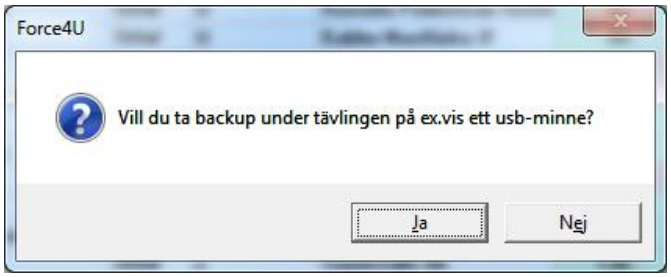
4.2.5 Meny/verktyg ”Klovschema”

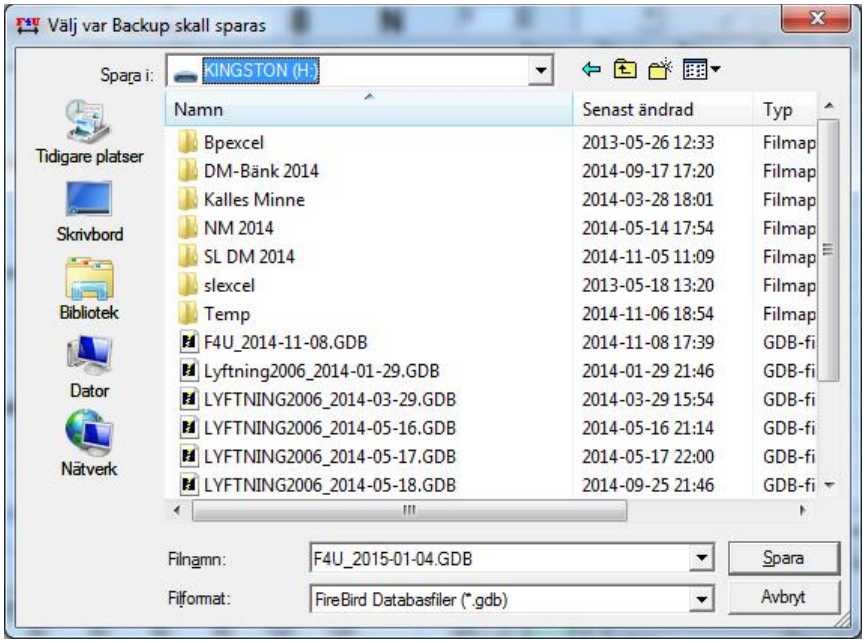
Programmet har ett formulär som visar hur stången skall klovas. Viktskivorna visas med färger enligt SSF:s klovningsschema. 25 kg = röd (antal visas med siffra före om fler än 1), 20 kg = blå, 15 kg = gul, 10 kg = grön, 5 kg = vit, 2,5 kg = svart och 1,25 kg = grå. Formuläret går att flytta genom att klicka och hålla nere musknappen, se formuläret för att söka licensnr, se rubrik 7.2.2, ”Sök Lyftare genom licensnummer”.

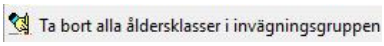


4.2.6 Meny/verktyg ”Backup av tävling” 

Det finns möjlighet att spara databas-filen ”F4U.gdb” på ex-vis ett usb-minne. Funktionen kan vara bra om man skulle råka ut för att stort datorhaveri som en hårddiskkrasch eller strömavbrott om man inte har batteribackup. Sätt i ett usb-minne eller liknande i datorn och välj Meny/Verktyg ”Backup av tävling”. Välj var en kopia av databasen skall sparas, varje gång en förändring sker i programmet sparas nu en kopia av databasen på den valda back-up enheten (usb-minnet eller likande).



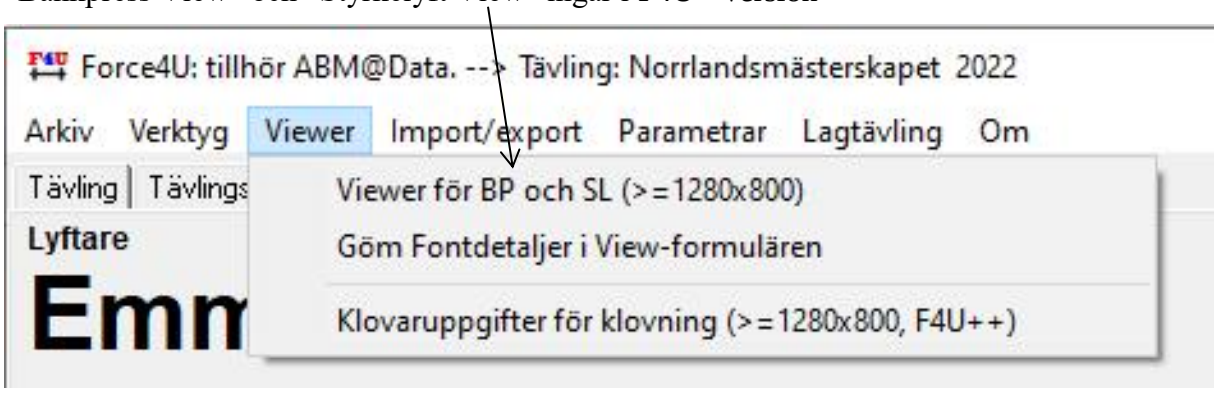


4.2.7 Meny/verktyg ”Ta bort alla åldersklasser i invägningsgruppen” 

Om man exempelvis importerar invägningsgrupper från Styrkelyft Online följer alltid åldersklasser med. Det kan också hända att när man förbereder en tävling att man manuellt lägger in åldersklasser som man under tävlingsdagen kommer på att man inte skulle gjort. Upptäcks vid utskrift av resultatlistor eftersom de alltid sorteras på Kön, ålder och klarad vikt/poäng. Med detta verktyg tas alla åldersklasser bort från vald invägningsgrupp.

4.3 Viewer

”Bänkpress View” och ”Styrkelyft View” ingår i F4U+-version

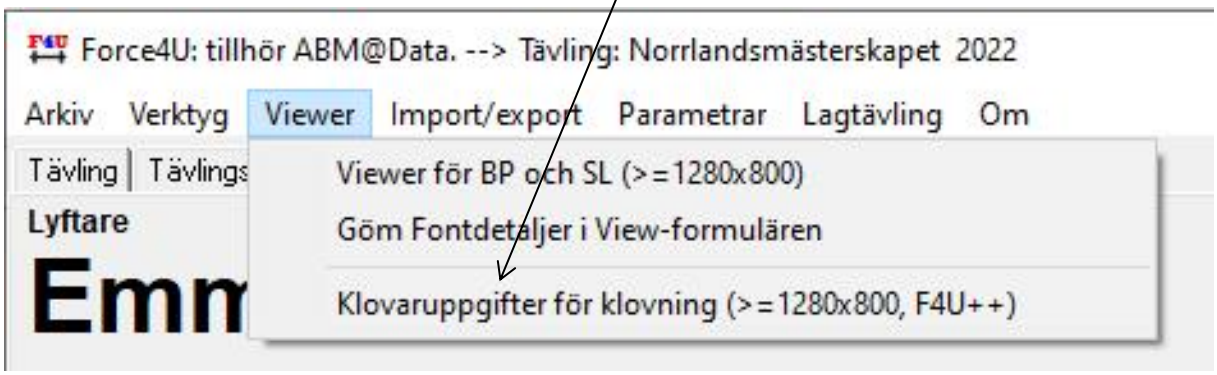


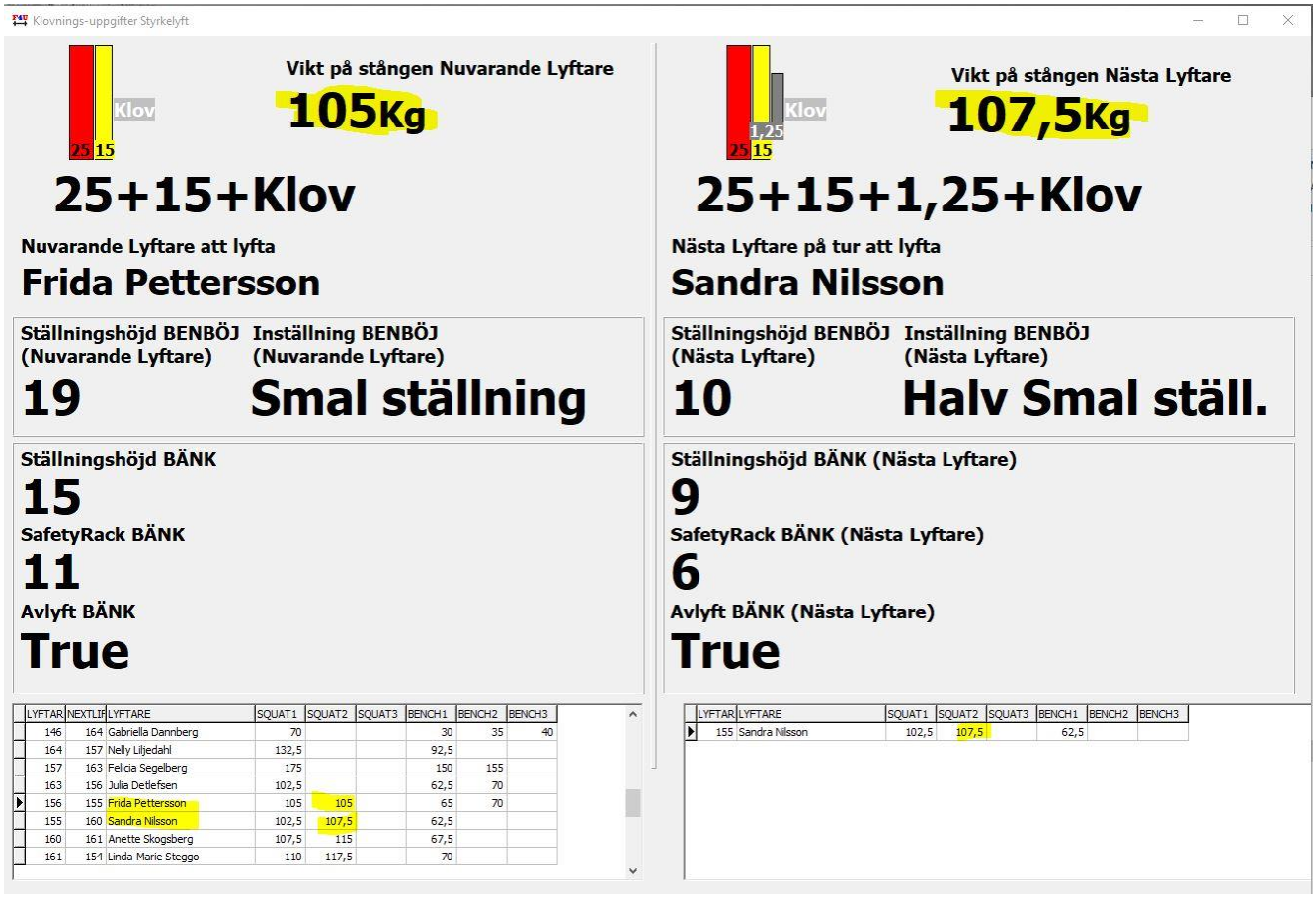
Viewer meny

Min rekommendation är att man med en HDMI-splitter med minst 5 portar (speaker, lyftare, klovare, huvuddomare och publik) visar tävlingsdatorns bildskärm för alla med utökat skrivbord. På det utökade skrivbordet lägger man upp ”Bänkpress View” eller ”Styrkelyft View” och sprider det via HDMI-splittern till alla övriga bildskärmar och dataprojektor. Samt använder en datordocka med två utgående HDMI uttag för att vid stora tävlingar kunna förse klovningsteamet med utökad information och vikter för nuvarande och nästa lyftare på en separat bildskärm, se rubrik ”4.4 Viewer med Klovningsuppgifter för klovningsteam”

4.4 Viewer med Klovningsuppgifter för klovningsteam

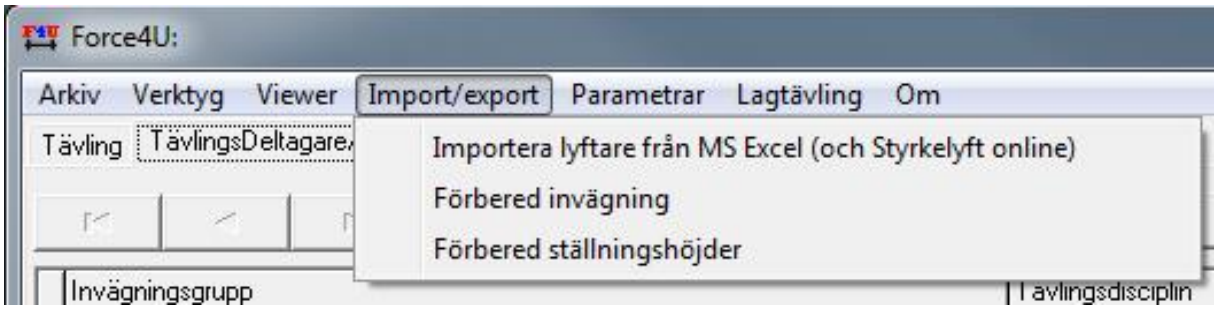
För att underlätta för klovarna väljer man ”Klovaruppgifter för klovning”. Formuläret som visas har klov-uppgifter för den nuvarande lyftaren men även nästa lyftares klovningsuppgifter. Då kan klovarna börja lasta nya vikter utan att behöva vänta på att dömningen skall bli färdig.





OBS! Denna funktion finns endast i version”F4U++”

4.5 Import/export via MS Excel eller Apache OpenOffice(4.1.11)



Meny ”Import/export

4.5.1 Import lyftare från Styrkelyft Online

En funktion där man kan exportera ut lyftare som anmält sig till en tävling via Styrkelyft-Online och sedan importera lyftarna till Force4U. Se rubrik 8 ”Import Lyftare från MS Excel (och Styrkelyft Online).

4.5.2 Förbered invägning

Exportera en invägningsgrupp till MS Excel, för att på en annan dator med MS Excel installerad, utföra invägningen. Sedan importerar man invägningsdata inkl. startvikter till Force4U. Dessa excel-filer kan man ex. vis föra mellan datorerna på ett USB-minne.

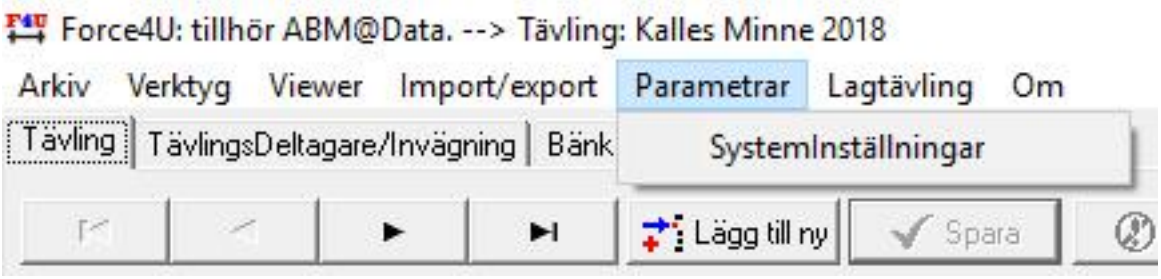
Se rubrik 7.3.9, ”Invägning på annan dator via MS Excel”.

4.5.3 Förbered ställningshöjder

Exportera ställningshöjder för en invägningsgrupp till MS Excel, för att på en annan dator med MS Excel installerad, registrera lyftarens önskemål om ställningshöjder. Sedan importerar man ställningshöjdsdata till Force4U. Dessa excel-filer kan man ex. vis föra mellan datorerna på ett USB-minne.

Se rubrik 7.3.10, ” Registrera ställningshöjder på annan dator via MS Excel”.

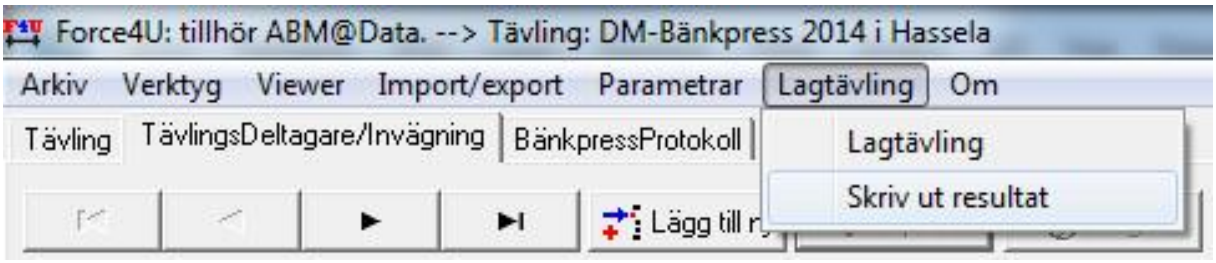
4.6 Parametrar



Parametrar meny

Programmet har fått vissa parametrar som hur ex. vis koefficientberäkning skall gå till, genom beräkning med Wilks formel eller IPF GL Coefficient (från maj 2020, standardinställning). Om lyftarens nationella tillhörighet, åldersklass, knattelyftdata (nationella regler) skall visas under tävlingen. Om inga, eller felaktiga ställningshöjder finns, kan dessa döljas i view-formulären som visas för klovare och publik. Detta finns i ”SystemInställningar”, här finns även möjlighet att editera tabellerna ”Åldersklass”, ”Viktklass” och Sinclairs-formel data (ändras var tredje år och måste underhållas för att knattelyftning skall fungera rätt). Se rubrik 14.1 ”Systeminställningar”.

4.7 Lagtävling



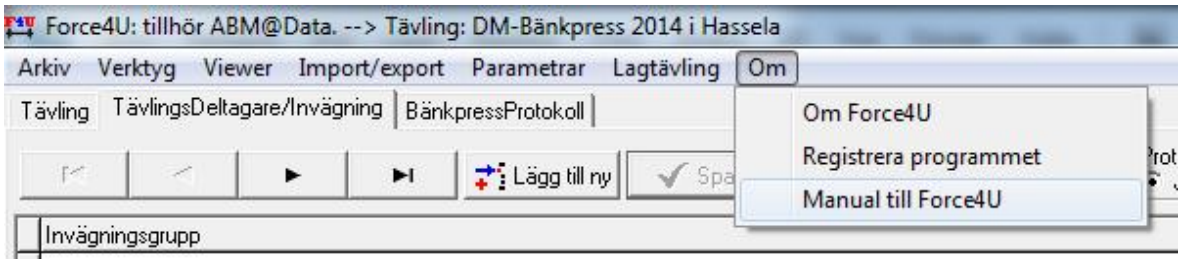
4.7.1 Lagtävling

En funktion så att programmet går att använda vid lag-tävlingar som ex.vis Lag-SM i bänk och styrkelyft. Programmet har testas på Lag-SM 2013 i Sundsvall med väl godkänt enligt arrangören Sundsvall AK. Denna funktion finns bara i F4U++-versionen. Se rubrik 16, ”Lag-tävling”.

4.7.2 Skriv ut resultat från Lagtävling

Se rubrik 16, ”Lag-tävling” för bilder av funktionen

4.8 Om

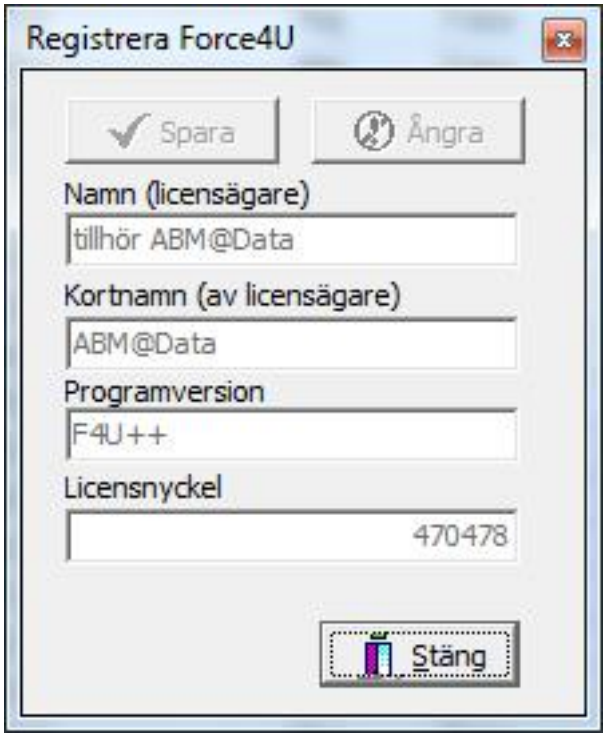


4.8.1 Om

Om-rutan innehåller information om bl.a. till vem/vilken databasen är licensierad till, licensversion som licensägaren har, samt vilken databasversion databasen har.

4.8.2 Registrering av programmet

Används för att göra om demoversion till skarp version eller i samråd med programleverantören ändra sin licensversion (uppgradera licensen)



4.8.3 Manual till Force4U

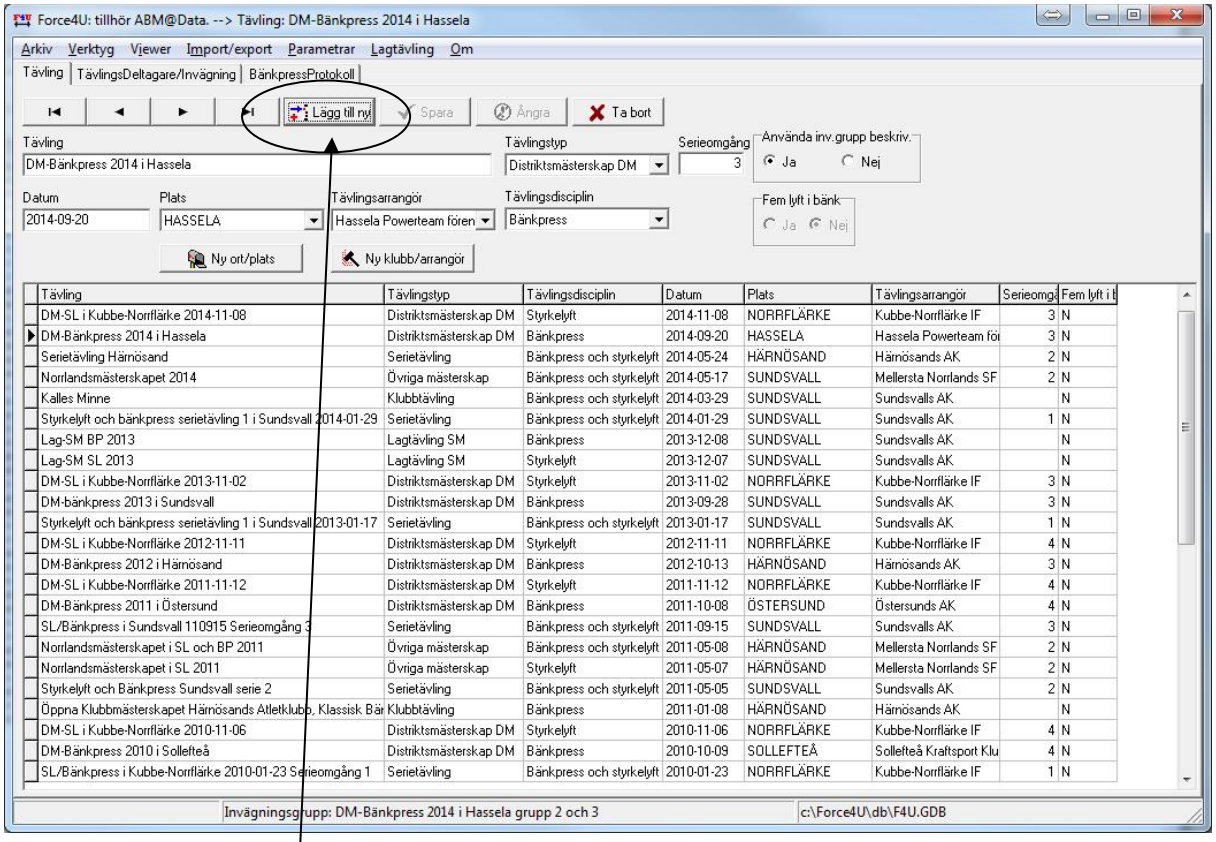
Manualen ” ManualToForce4U.pdf” installeras i program-mappen och kan öppnas från Force4U under förutsättning att Adobe Reader är installerad

5 Kort om Lägg till-, Spara-, Ångra- och Ta bort-knappar

5.1.1 Knappar för att lägga till, spara, ångra och ta bort

För att lägga till eller ta bort en post skall man använda knapparna ”Lägg till ny” eller ”Ta bort” Efter en sådan åtgärd blir knapparna ”Spara och ”Ångra” aktiva. För att spara (eller ångra) till databasen måste någon av de knapparna användas eller om bara spara räcker det med att trycka ”Enter”.

6 Tävling, att administrera och hålla reda på tävlingarna



Fliken ”Tävling”, här läggs tävlingar upp och väljs för visning

6.1 Lägga till en ny tävling

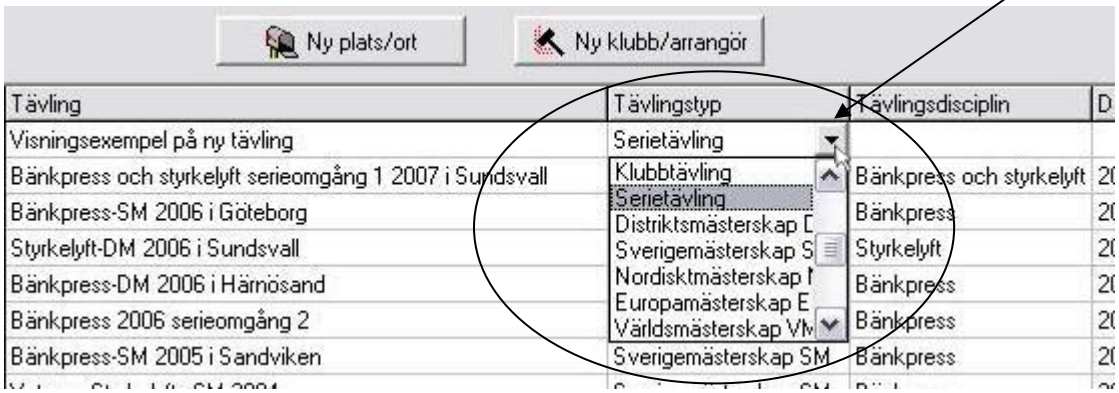
Klicka på knapp ”Lägg till ny” och skriv namnet på tävlingen och fyll i de övriga fälten. I denna flik kan man välja om man vill skriva i formuläret eller i rutnätet.

6.1.1 Vallister

Formuläret har vallister som man kan välja ifrån eller bara börja skriva om man vet vad som finns i listan.

Vallister i formuläret

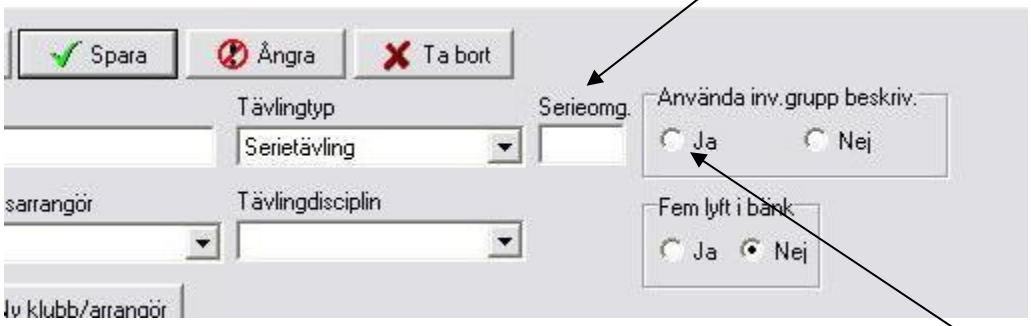
Fälten ”Tävlingstyp”, ”Tävlingsdisciplin”, ”Plats” och ”Organisatör” har vallister även i tabellen. Dessa nås genom att klicka på höger sida om dessa fält, då kommer en pilknapp fram som man klickar på.



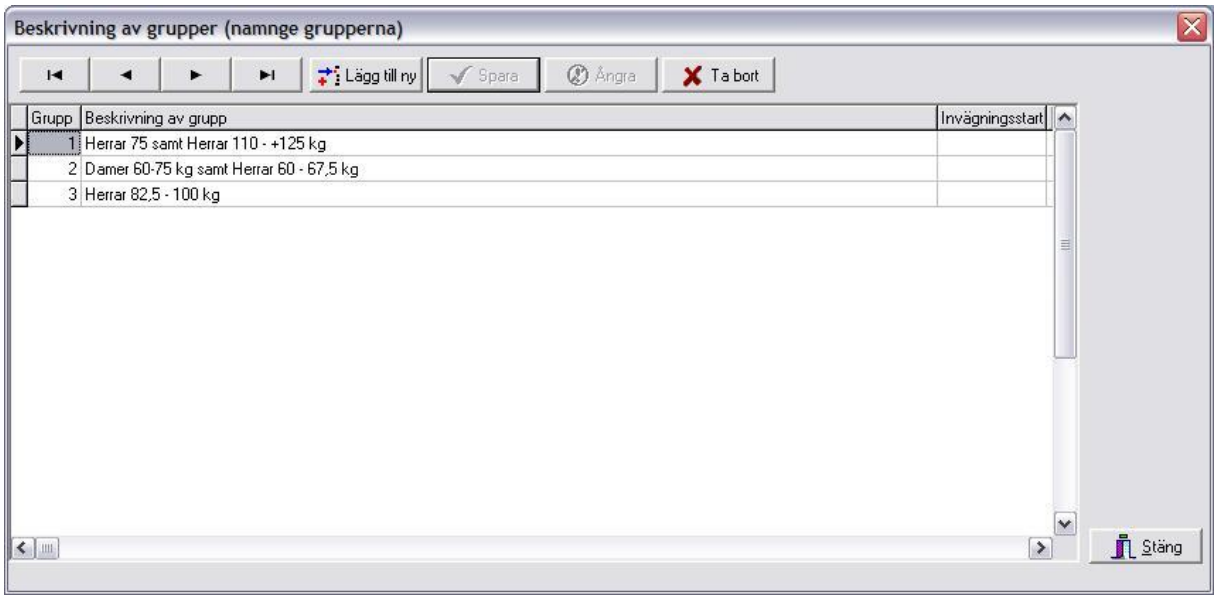
Vallister i tabellen

6.1.2 Serieomgång

Om det är en serietävling skall serieomgången anges i fält ”Serieomg.”. Detta fält används vid utskrifter av tävlingsprotokoll och serietävlingsprotokoll. Varje tävling kan innehålla flera invägningsgrupper och varje invägningsgrupp kan innehålla flera tävlingsgrupper.



För att aktivera möjligheten att beskriva dessa måste ”Ja” i ”Använda inv. grupp beskriv.” markeras. Då kommer man att få möjlighet att öppna formuläret ”Beskrivning av grupper (namnge grupperna)”. Se bild ”Beskrivning av grupper” på nästa sida



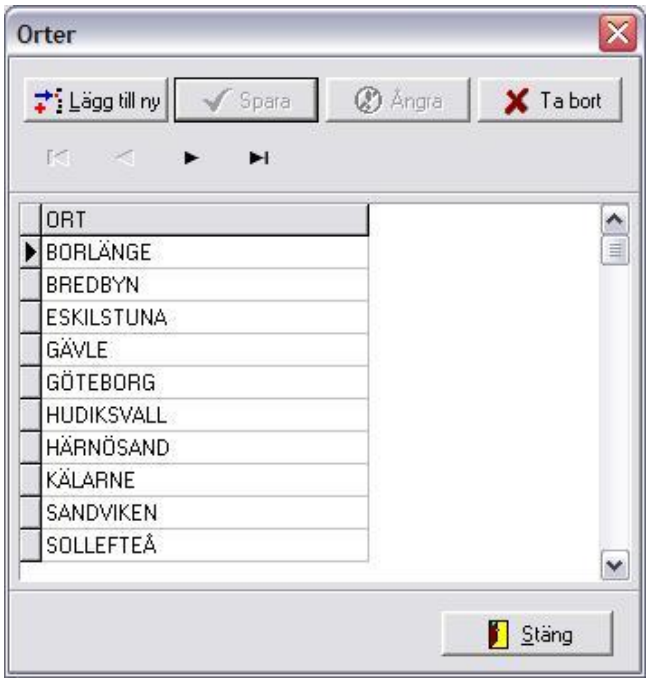
Beskrivning av grupper

6.2 Lägga till ny tävlingsplats/ort

För att lägga till en ny tävlingsplats eller ort klicka på ”Ny plats/ort”.

Knappar för att lägga till orter eller nya klubbar

Lägg till den nya orten och spara



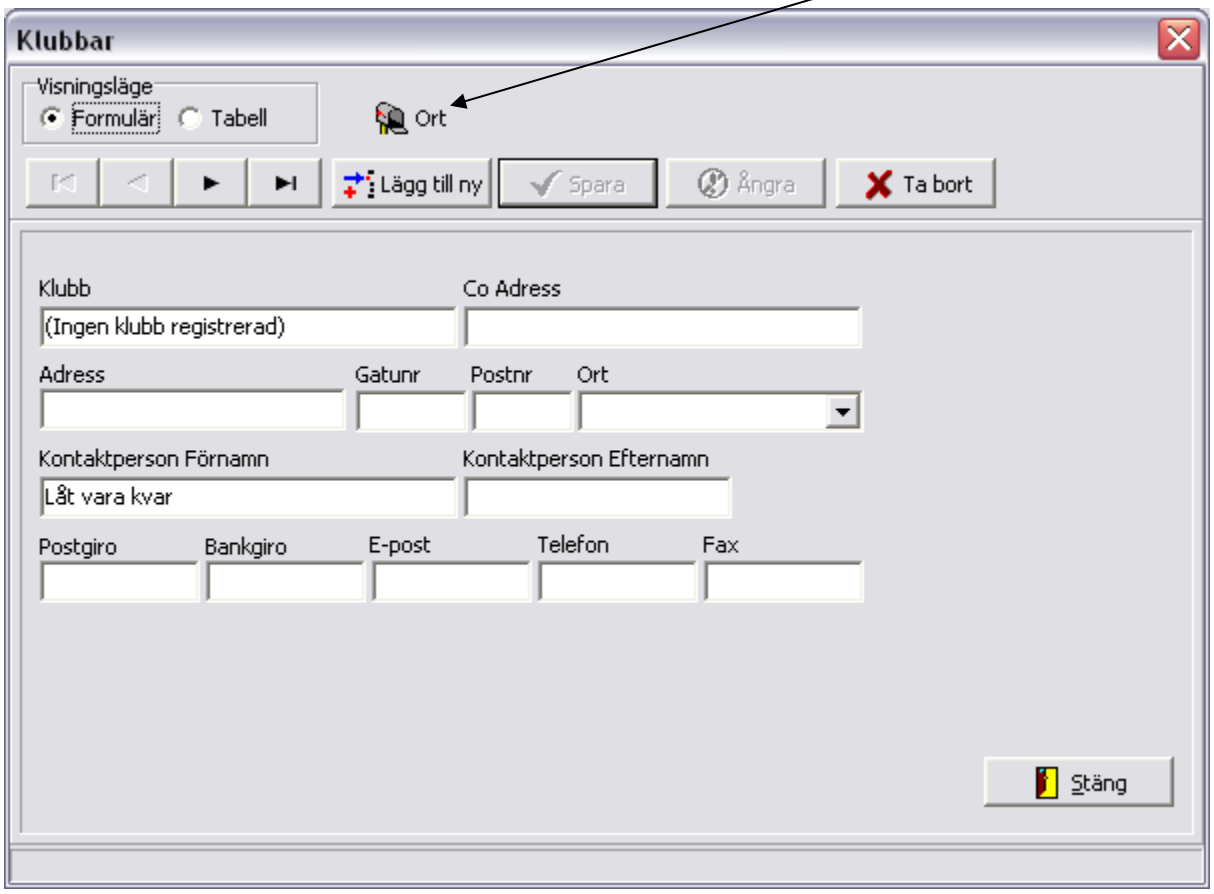
Formulär ”Orter”

6.3 Lägga till en ny klubb/tävlingsarrangör

För att lägga till en ny klubb eller arrangör klicka på ”Ny klubb/arrangör”.

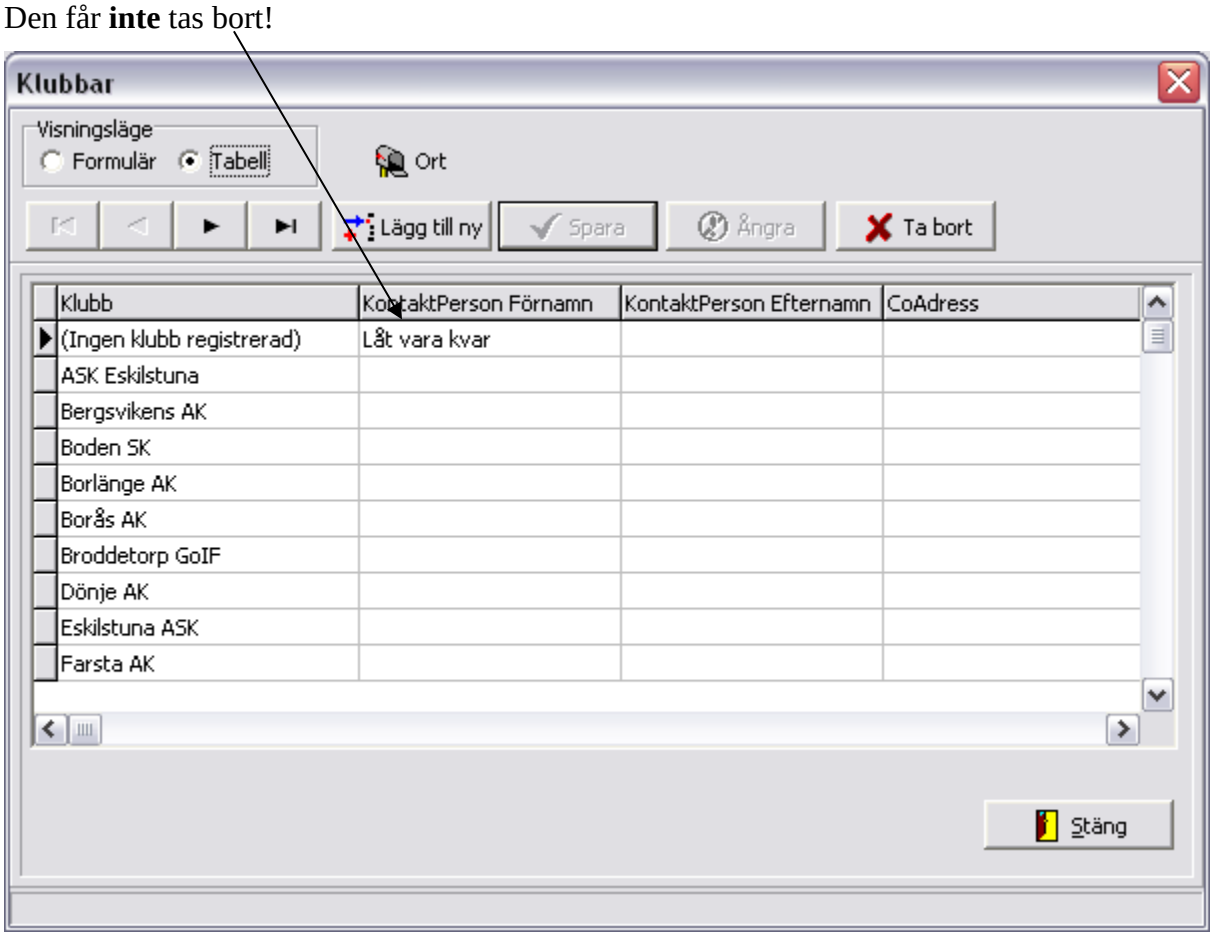
Knappar för att lägga till orter eller nya klubbar

Lägg till den nya klubben och spara. OBS! att det går att lägga till ort i detta formulär också



Formulär ”Klubbar” i visningsläge ”Formulär”

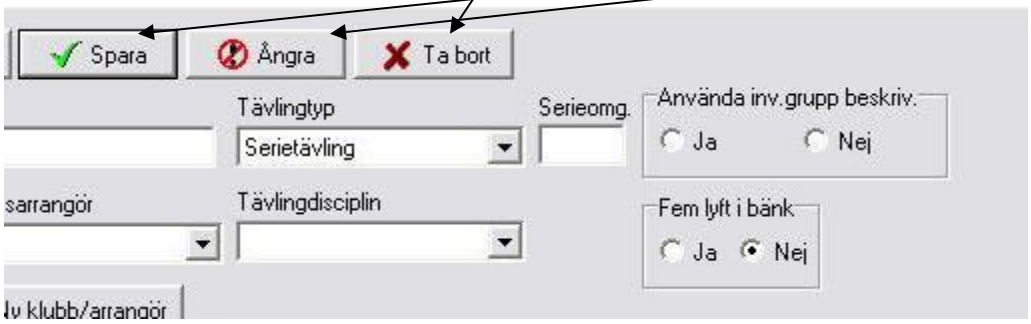
Formuläret ”Klubbar” kan även visas i tabellform genom att kryssa för ”Tabell” i ”Visningsläge”. OBS! att den första posten alltid skall finnas kvar ”(Ingen klubb registrerad)”. Den får **inte** tas bort!



Formulär ”Klubbar” i visningsläge ”Tabell”

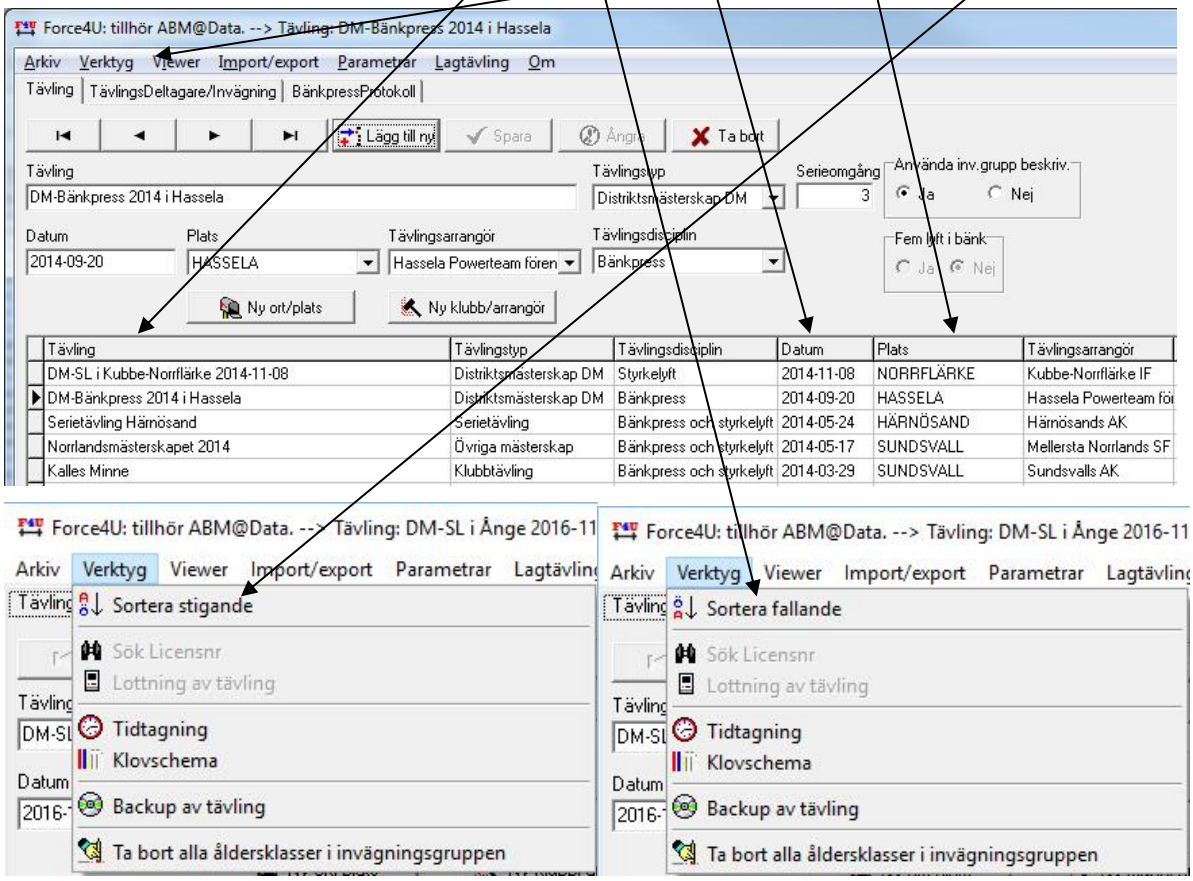
6.4 Ta bort tävling

För att ta bort en tävling, klicka på ”Ta bort”. Efter måste man ”Spara” eller ”Ångra” för att det skall utföras.



6.5 Sortera tävlingar

Man kan sortera tävlingar på tre fält, ”Tävling”, ”Datum” eller ”Plats”. Om man vill sortera stigande eller fallande bestämmer man under meny ”Verktyg” ”A -> Ö = Stigande” (eller om man klickat en gång ”Ö -> A = Fallande”)



Sortera-”Stigande A-Ö” och sortera ”Fallande Ö-A”

Det går även att dubbelklicka på statusfältet längst ner på formuläret

7 Tävlingsdeltagare/invägning

Varje tävling kan indelas i en eller flera invägningsgrupper. Flera invägningsgrupper måste användas om invägning skall kunna ske vid olika tillfällen. Är det en liten tävling kanske all invägning sker vid ett tillfälle och då behövs endast en invägningsgrupp.

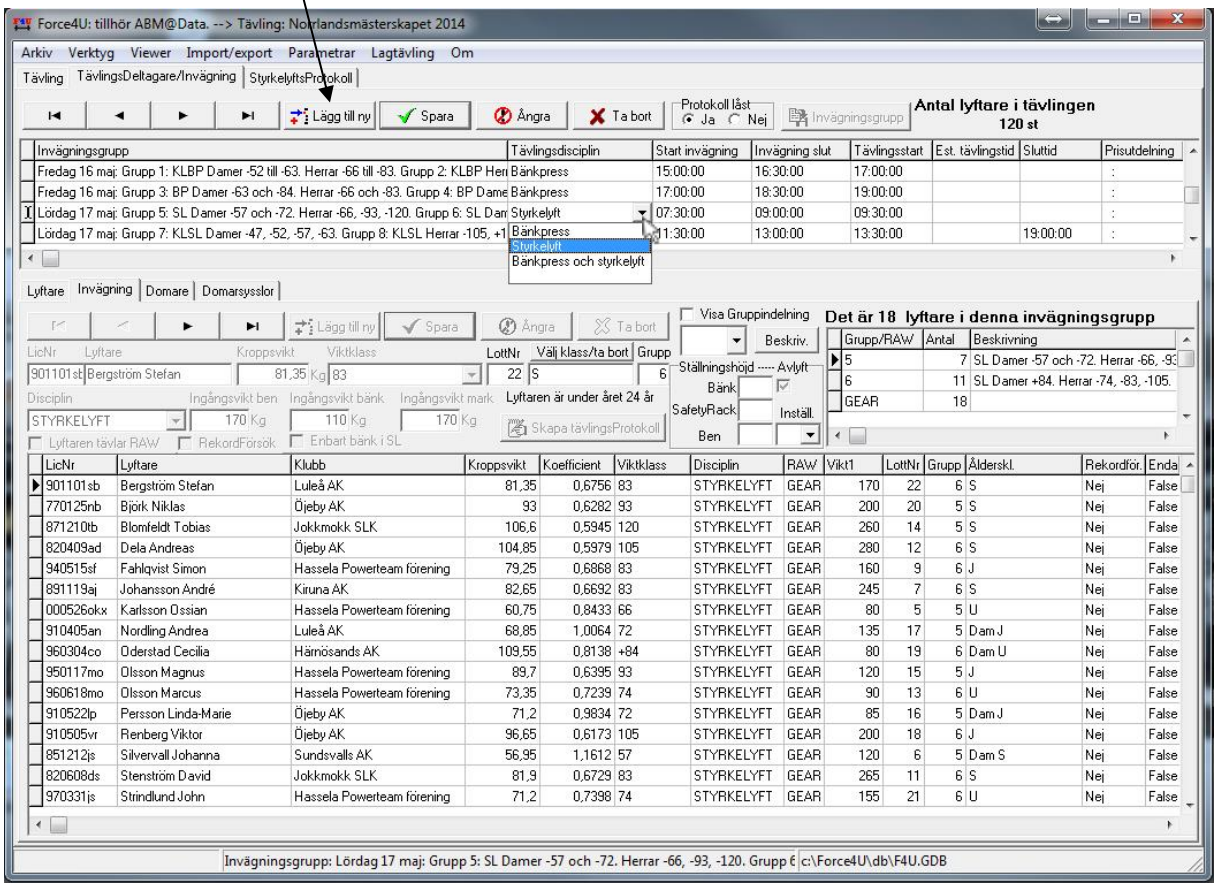
Varje invägningsgrupp kan ha flera tävlingsgrupper. Om en tävling innehåller mellan 10-14 lyftare får man dela upp lyftarna i ungefär lika stora grupper. Innehåller tävlingen 15 st eller flera skall dessa delas upp i flera grupper. Vid tävlingar i bänkpress (singellyft) skall gruppen delas vid 21 lyftare. Se SSF:s regler på Svenska Styrkelyftförbundets hemsida under ”Tävling/Resultat” och ”Tävlingsbestämmelser”

7.1 Invägningsgrupper

7.1.1 Lägga till flera invägningsgrupper

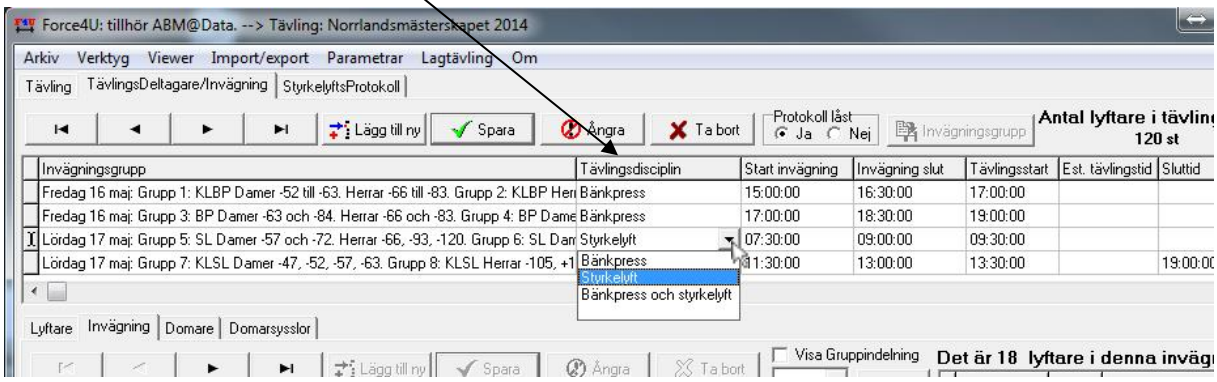
Efter att en ny tävling är skapad, skapas automatiskt den första invägningsgruppen med samma namn som tävlingen och med samma tävlingsdisciplin som väljs när tävlingen skapas.

Denna invägningsgrupp skall inte tas bort, utan skall flera invägningsgrupper användas byter man namn på den default skapade gruppen för att sedan skapa nya grupper genom att klicka på knappen ”Lägg till ny”. Uppgifterna om när invägningen startar och slutar och när tävlingen startar är uppgifter som kommer ut på invägningslistorna och tävlingsprotokollen.



Fliken Tävlingsdeltagare/Invägning

Uppgiften ”Tävlingsdisciplin” är viktig att fylla i, för skapande av tävlingsflikarna används de uppgifterna. För att lägga till en ”Tävlingsdisciplin klicka på höger sida om fältet, då kommer en pilknapp fram som man klickar på.

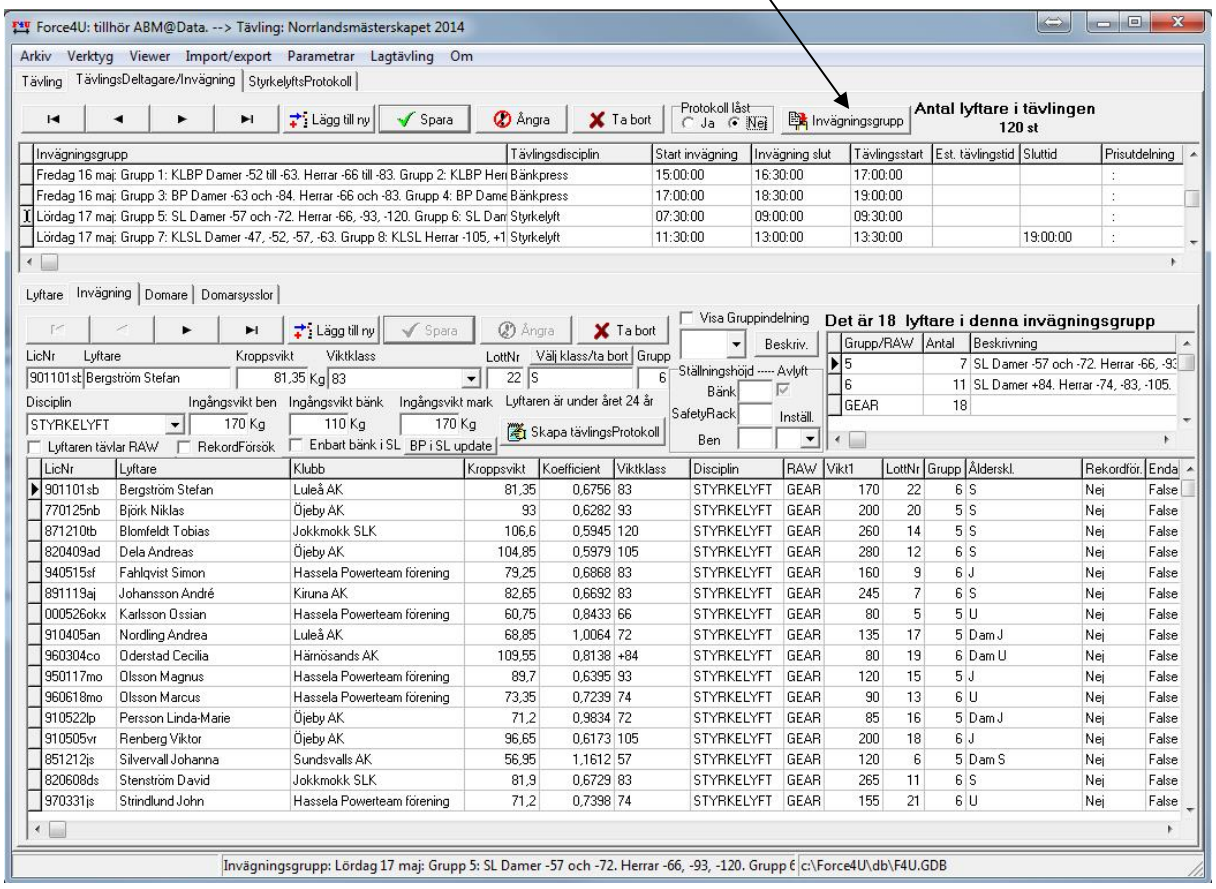


Tävlingsdisciplin

För att lägga till lyftare till respektive invägningsgrupp se rubrikerna 7.2 ”Lyftare” och 7.3 ”Invägning”.

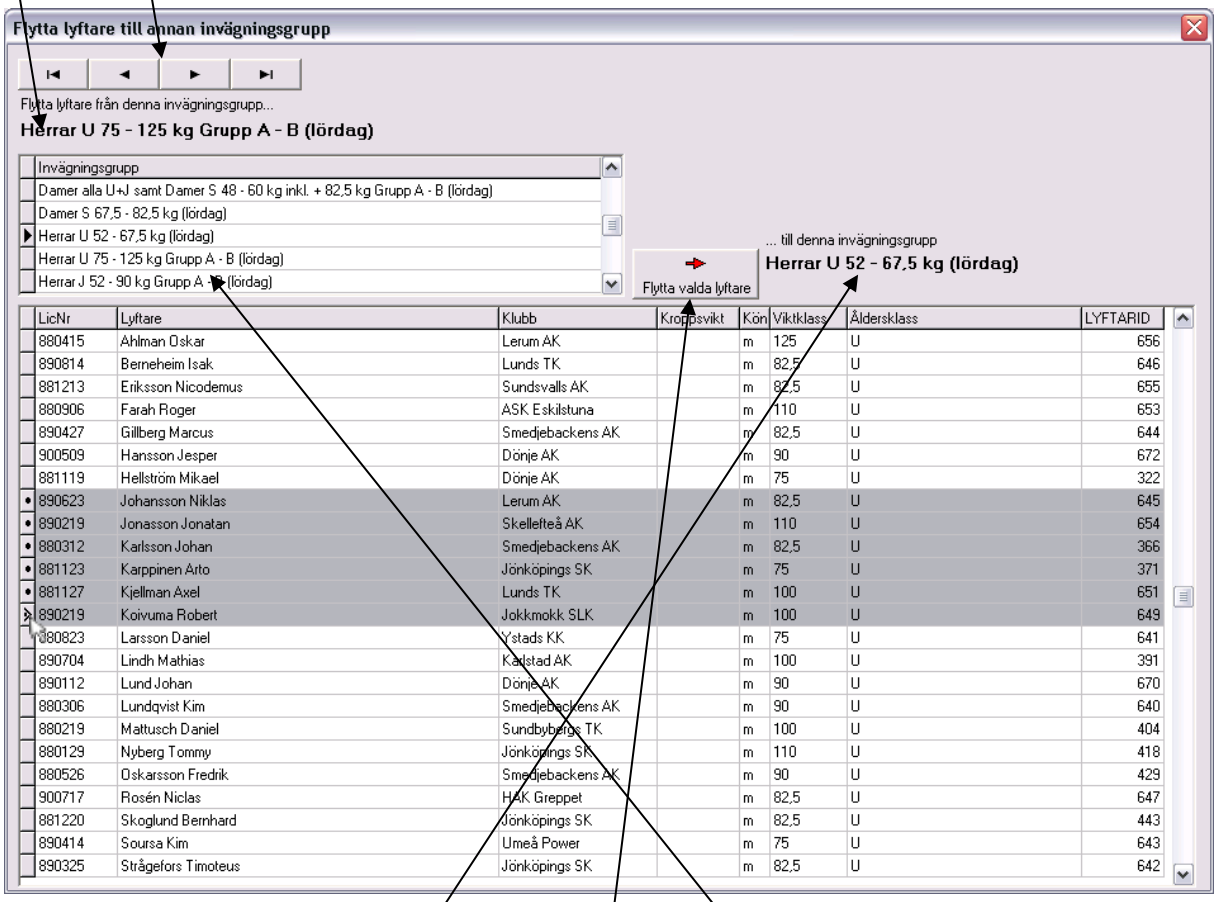
7.1.2 Flytta lyftare mellan invägningsgrupper

Efter att invägningsgrupperna är fyllda med lyftare kan man flytta lyftare mellan invägningsgrupperna genom att klicka på knapp ”Invägningsgrupp”



Fliken Tävlingsdeltagare/Invägning

Man väljer från vilken invägningsgrupp man vill flytta lyftare från genom att stega med navigationsknapparna (default är den invägningsgrupp man står på när man öppnar formuläret ”Flytta lyftare till annan invägningsgrupp” vald), den valda invägningsgruppen visas med text.



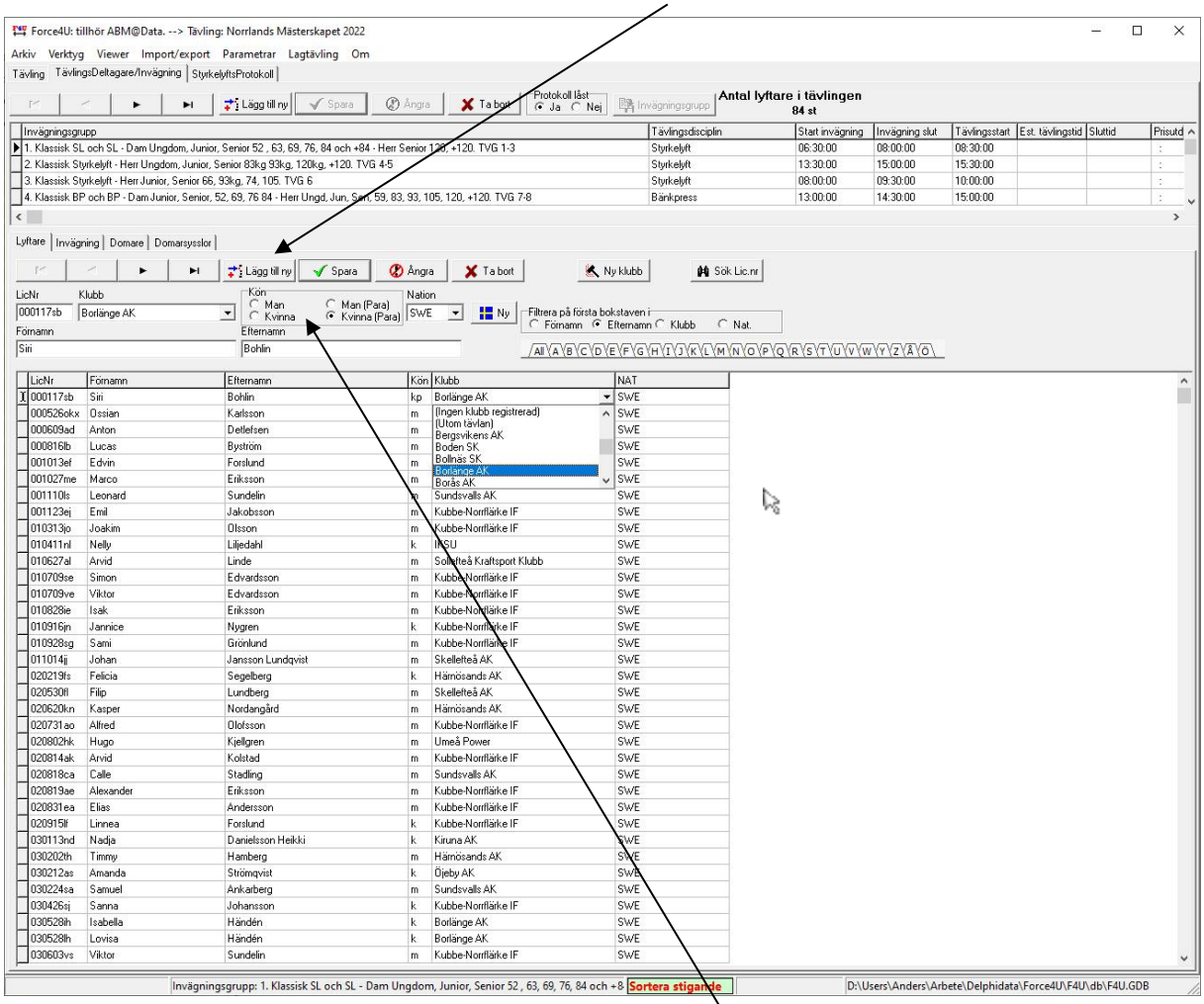
Formuläret ”Flytta lyftare till annan invägningsgrupp”

När invägningsgrupp som man skall flytta från är vald, väljer man vilken invägningsgrupp man skall flytta till genom att välja grupp i tabellen ”Invägningsgrupp”. Vald invägningsgrupp visas i text. Därefter håller man ner ctrl-knappen och markerar de lyftare man vill flytta. För att genomföra flytten av markerade lyftare klickar man på ”Flytta valda lyftare”.

7.2 Lyftare

7.2.1 Lägg till ny lyftare

Lägg till ny lyftare genom att klicka på knapp ”Lägg till ny”.

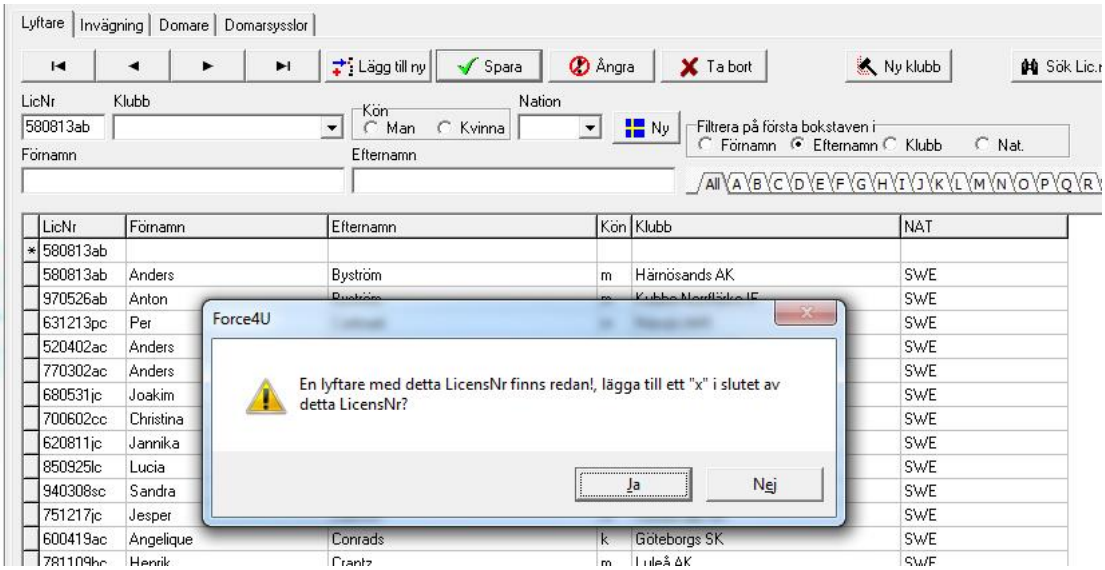


Flik ”Lyftare”

Om lyftaren skall köra Parabänk måste det markeras vid ”Kön” eftersom Para Olympics har andra viktklasser och egen koefficientberäkningsmetod pDOTS. Se rubrik 14.1 ”Systeminställningar”.

Man kan välja att registrera en ny lyftare igenom att använda textrutorna eller direkt i tabellen. När man väljer klubb eller Nation i tabellen måste man klicka till höger i fältet för att rullisten skall komma fram.

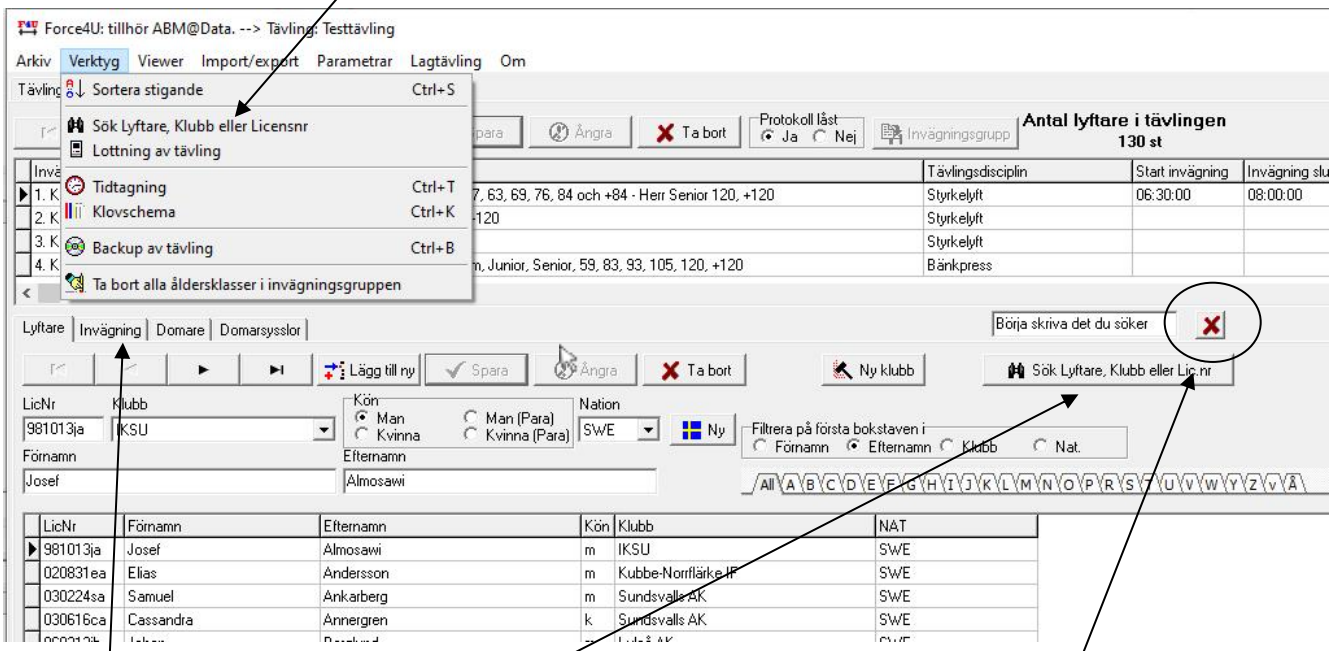
Skulle det visa sig att en lyftare med samma licensnummer redan finns registrerad (kan innebära dubbletter) kommer en varning upp. Klicka ”Ja” så läggs ett ”x” till i slutet av LicensNr eller leta fram dubbletten för att jämföra posterna.



En lyftare med samma licensnummer finns redan registrerad

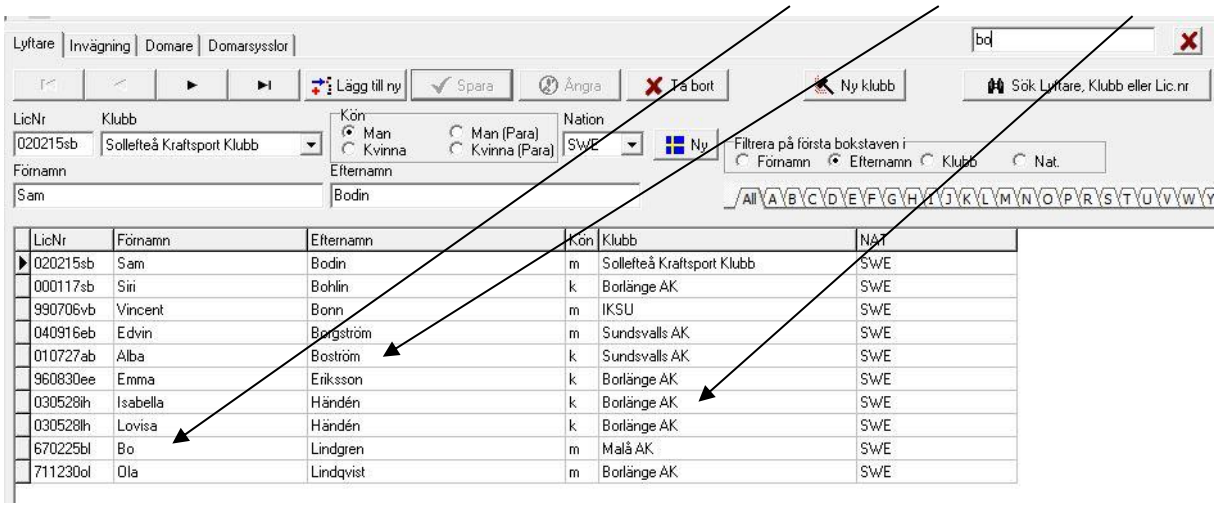
7.2.2 Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr

Via Meny/Verktyg ”Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr” kommer ett sökformulär upp. Skriv in den/det eftersökta Lyftare, klubb eller Licensnumret och urvalet börjar synas se bild nästa sida



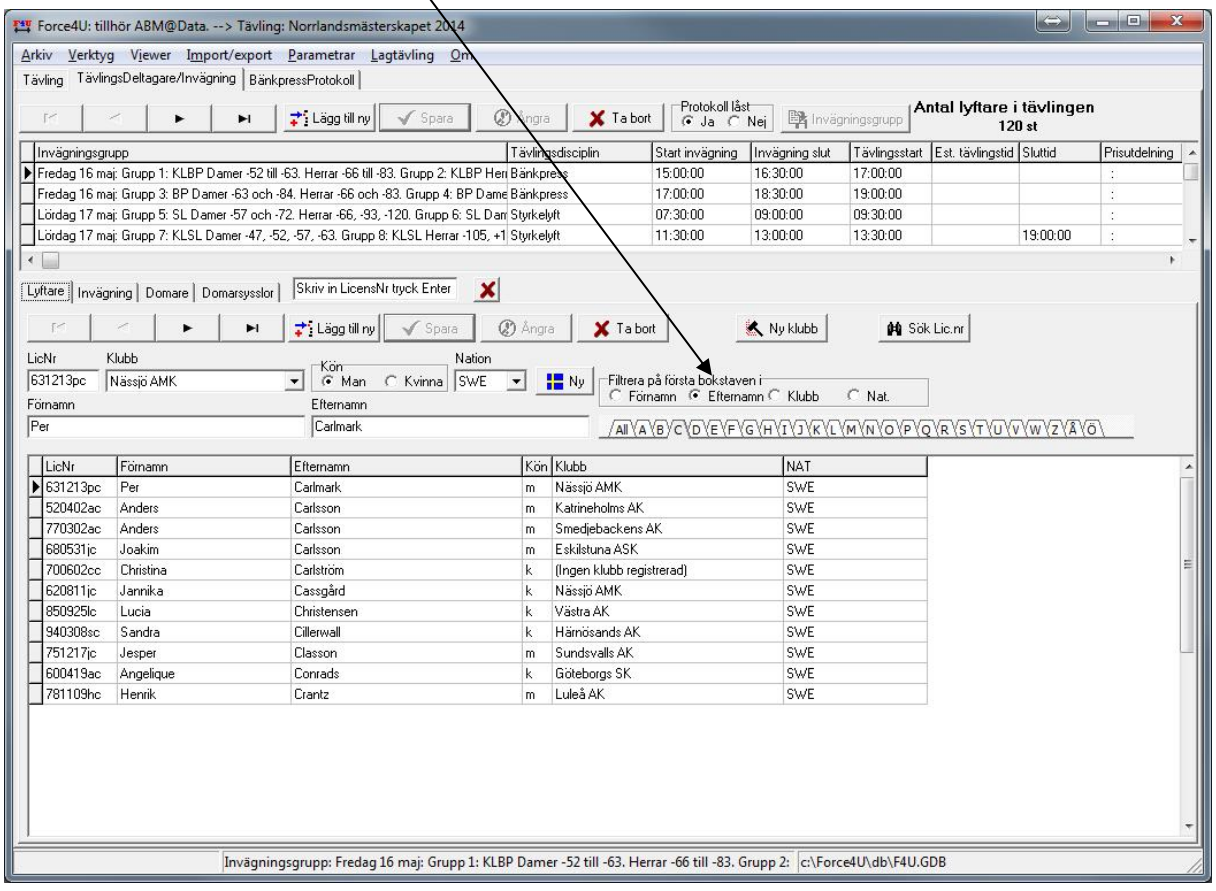
En egenhet med detta sökformulär är att om man flyttar huvudformuläret ligger sökformuläret kvar. Det går att flytta det genom att sätta muspekaren bredvid textrutan och stängknappen och klicka fast med höger musknapp och flytta formuläret. Men det enklaste är att klicka en gång till på knapp ” Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr” så hamnar formuläret på plats igen. Denna sökfunktion fungerar även om man står på fliken ”Invägning”. När man står på fliken ”Invägning” och har formuläret ”Lägg till lyftare” framme fungerar sökfunktionen i detta formulär, se rubrik 7.3.1 ”Lägga till lyftare till invägningsgruppen”.

Här börjar sökningen med ”bo” vilket ger följande resultat, Förnamn, Efternamn och Klubb



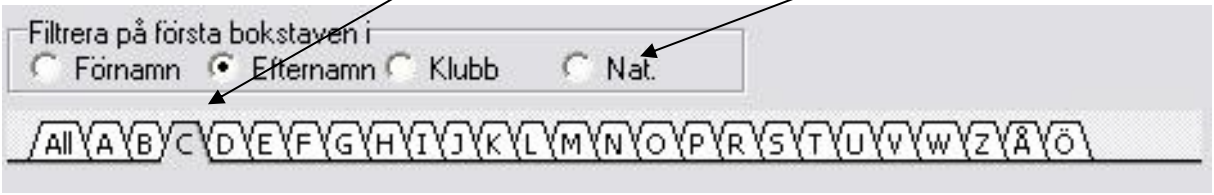
7.2.3 Filtrera urvalet av lyftare

Urvalet av Lyftare går att filtrera på första bokstaven i förnamn, efternamn och klubb. Urvalet går också att filtrera på vilket land som lyftaren representerar.



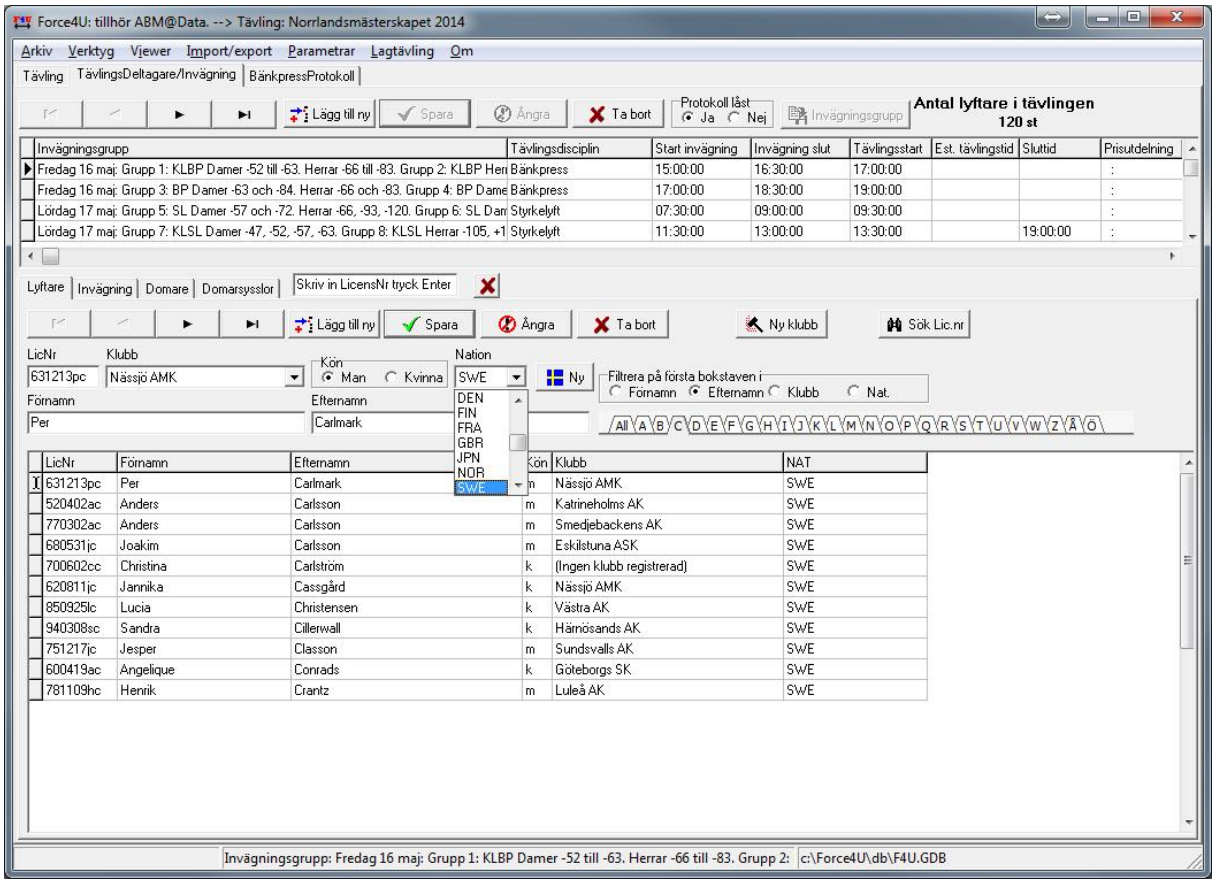
Formuläret ”Lyftare” filtrerat på efternamn som börjar på bokstaven C

För att filtrera urvalet klickar man på den flik som representerar bokstaven i filtervalet (Förnamn, efternamn etc.). Observera att om man söker på licensnummer så söker man bara i filtrerat urval om sådant är gjort.

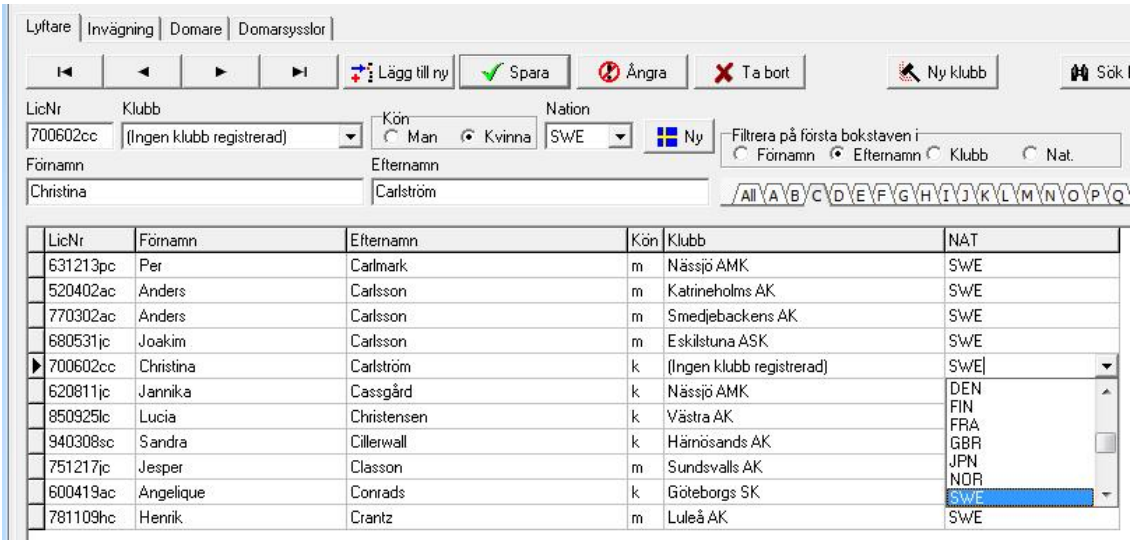


7.2.4 Lyftarens Nation (vilket land lyftaren representerar)

7.2.4.1 Lägga till via textruta



7.2.4.2 Lägga till via tabell



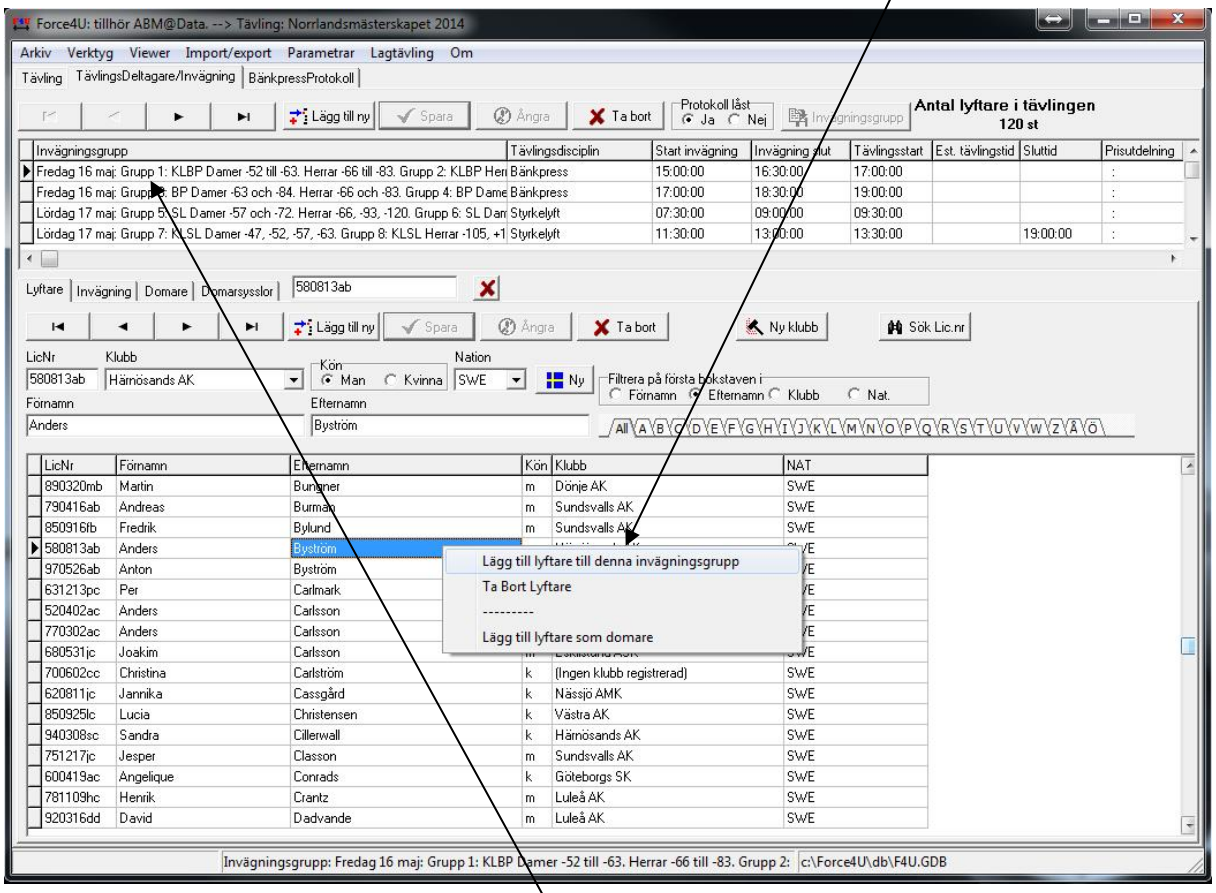
7.2.4.3 Lägga till ny Nation

Genom att klicka på knapp ”Ny” (med flagga på) så öppnas ett formulär där man kan lägga till nya Nationer

Formulär ”Nationer”

7.2.5 Lägg till lyftare till invägningsgrupp

För att lägga till en lyftare finns det ett antal olika metoder att göra det på. Ett sätt är att högerklicka på lyftarens rad i tabellen och välja ”Lägg till lyftare i denna invägningsgrupp”.

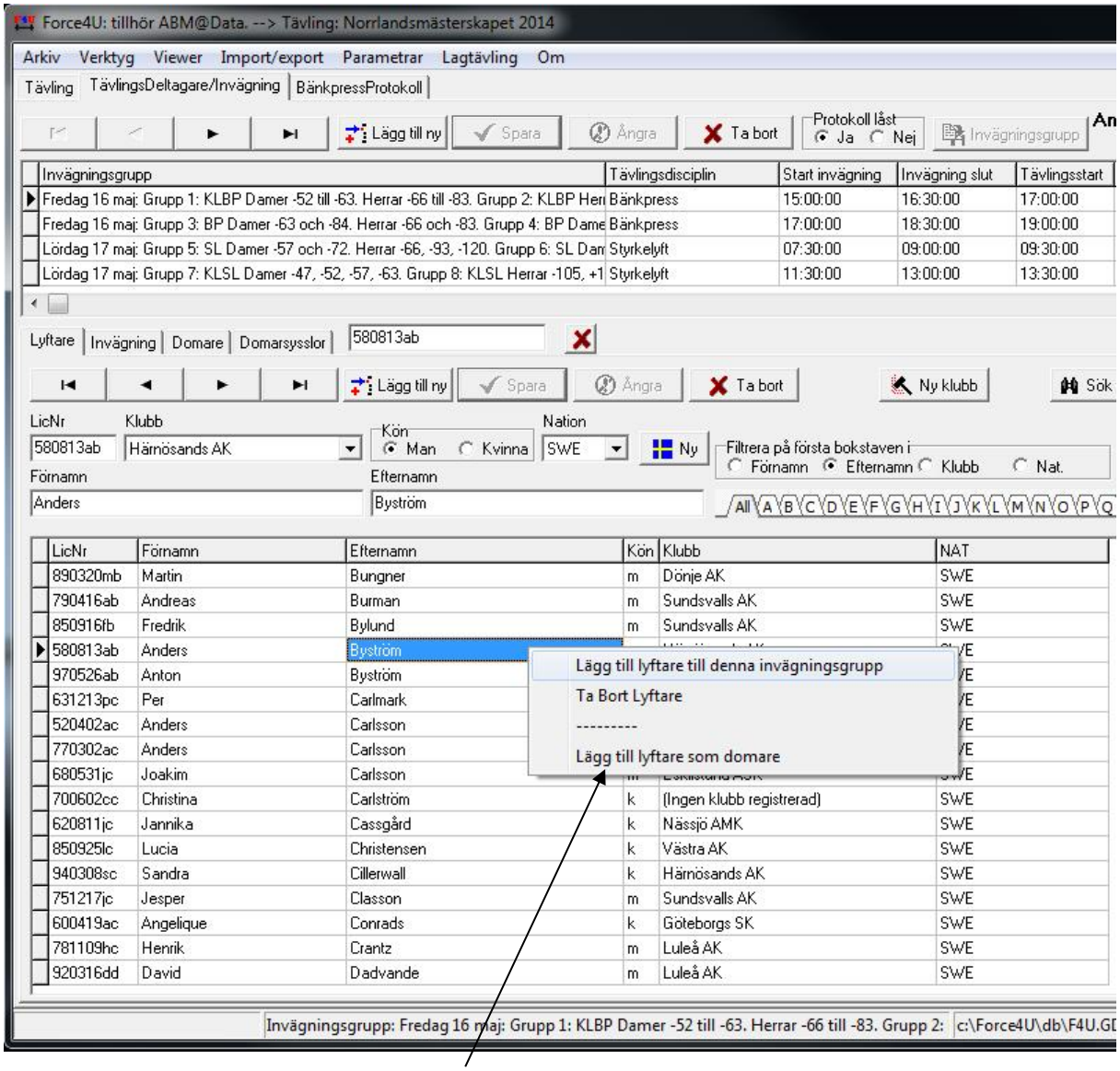


Kontrollera att du har markerat rätt invägningsgrupp så att lyftaren hamnar i rätt grupp. När du har klickat på ”Lägg till lyftare till denna invägningsgrupp ” så bekräfta det genom att klicka på ”Ja” på konfirmeringsfrågan.

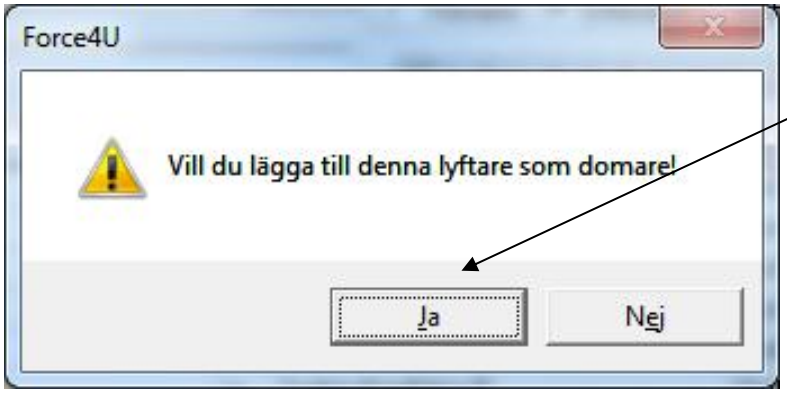
Det går även att dubbelklicka på lyftaren. Det tredje sättet att lägga till lyftare är att göra det från fliken ”Invägning” se rubrik 7.3.1 ”Lägg till lyftare till invägningsgruppen”.

7.2.6 Lägg till lyftare som domare

Det går också att lägga till en lyftare som domare, höger klicka på lyftarens rad i tabellen och välj "Lägg till lyftare som domare"



När du har klickat på ”Lägg till lyftare som domare” så bekräfta det genom att klicka på ”Ja” på konfirmeringsfrågan. Nu finns lyftaren också under fliken "Domare"



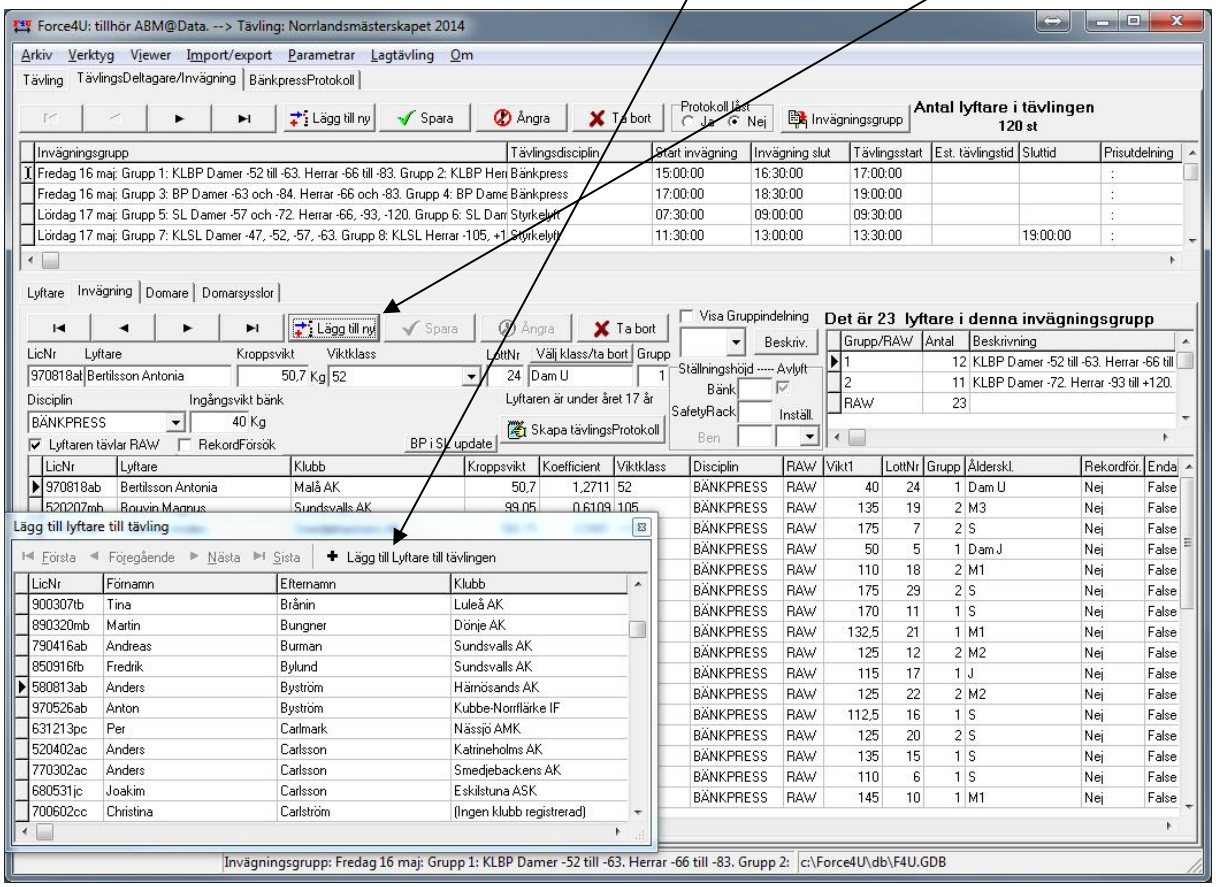
7.2.7 Sortera lyftare

Alla fält under flik ”Lyftare” är sorteringsbara. Se rubrik 4.2.1 förklaring på meny hur sortering går till.

7.3 Invägning

7.3.1 Lägg till lyftare till invägningsgruppen

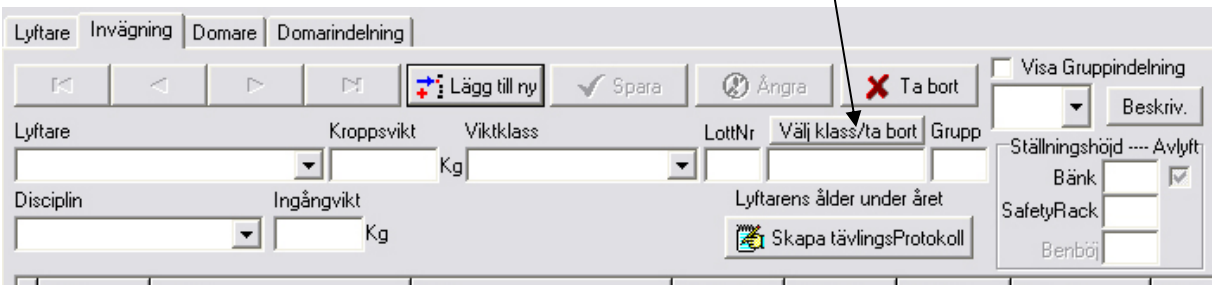
Det går att lägga till lyftare även under fliken ”Invägning”, klicka på knappen ”Lägg till ny” och formuläret ”Lägg till lyftare till tävling” öppnas. Dubbelklicka på lyftaren du vill lägga till eller klicka på knappen ”+ Lägg till Lyftare till tävlingen”



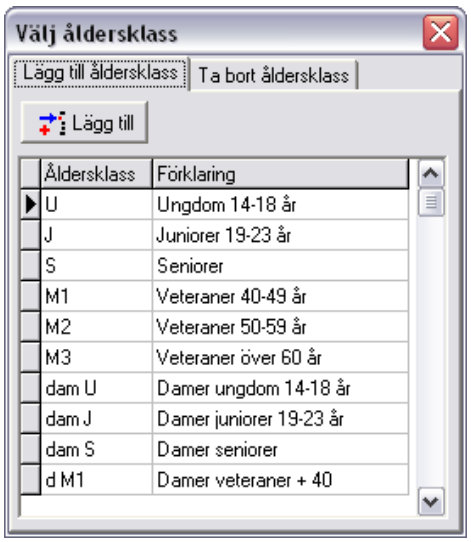
Sortering fungerar som vanligt, alla fält är sorteringsbara. Är formuläret ”Lägg till Lyftare till tävling” framme fungerar sökfunktionen i detta formulär, se rubrik 4.2.2 ”Meny/verktyg ”Sök Lyftare, Klubb eller Licensnr”.

7.3.2 Åldersklass

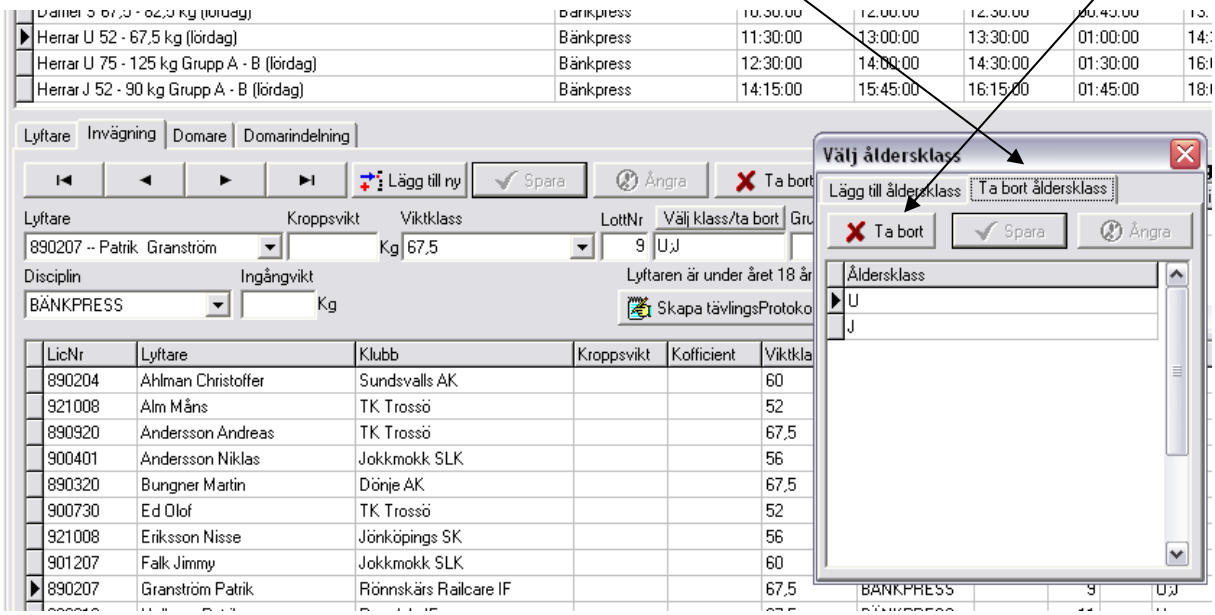
För att sätt en åldersklass på en lyftare klicka på knapp ”Välj klass/ta bort”,



Då öppnas formulär ”Välj åldersklass”, dubbelklicka på de klasser lyftaren skall vara med i.



För att ta bort åldersklasser, klicka på flik ”Ta bort åldersklass” i formuläret ”Välj åldersklass” och markera åldersklassen som skall bort klicka sedan på knapp ”Ta bort”.

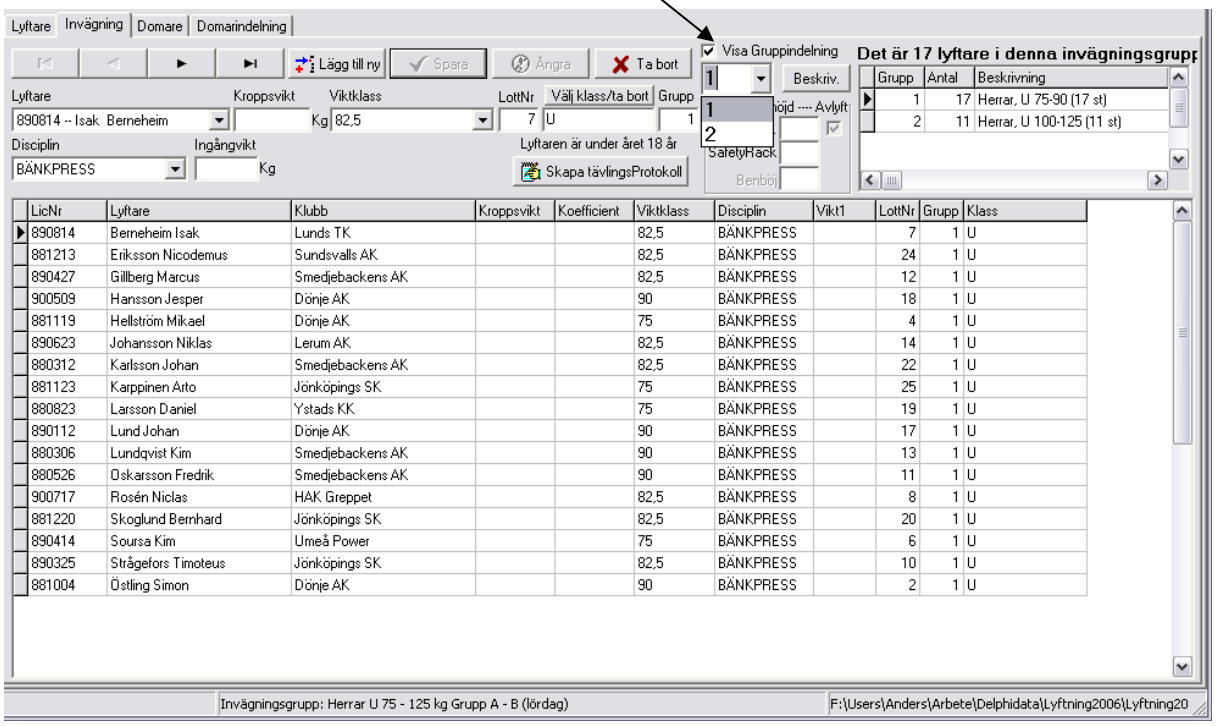


Efter att klassen är borta så måste man klicka på ”Spara” för att det skall verkställas.

7.3.3 Indelning i flera tävlingsgrupper

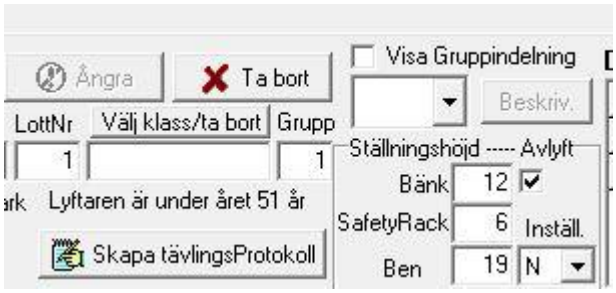
Är det fler lyftare än 14 st i en invägningsgrupp eller att man av andra skäl vill ha flera tävlingsgrupper, grupperar man lyftare genom att ange vilken grupp lyftaren skall lyfta i. Vid tävlingar i bänkpress (singellyft) skall gruppen delas vid 21st lyftare.

Man kan genom att kryssa för ”Visa gruppindelning” sortera invägningsgruppen efter tävlingsgrupperna för bättre översikt.



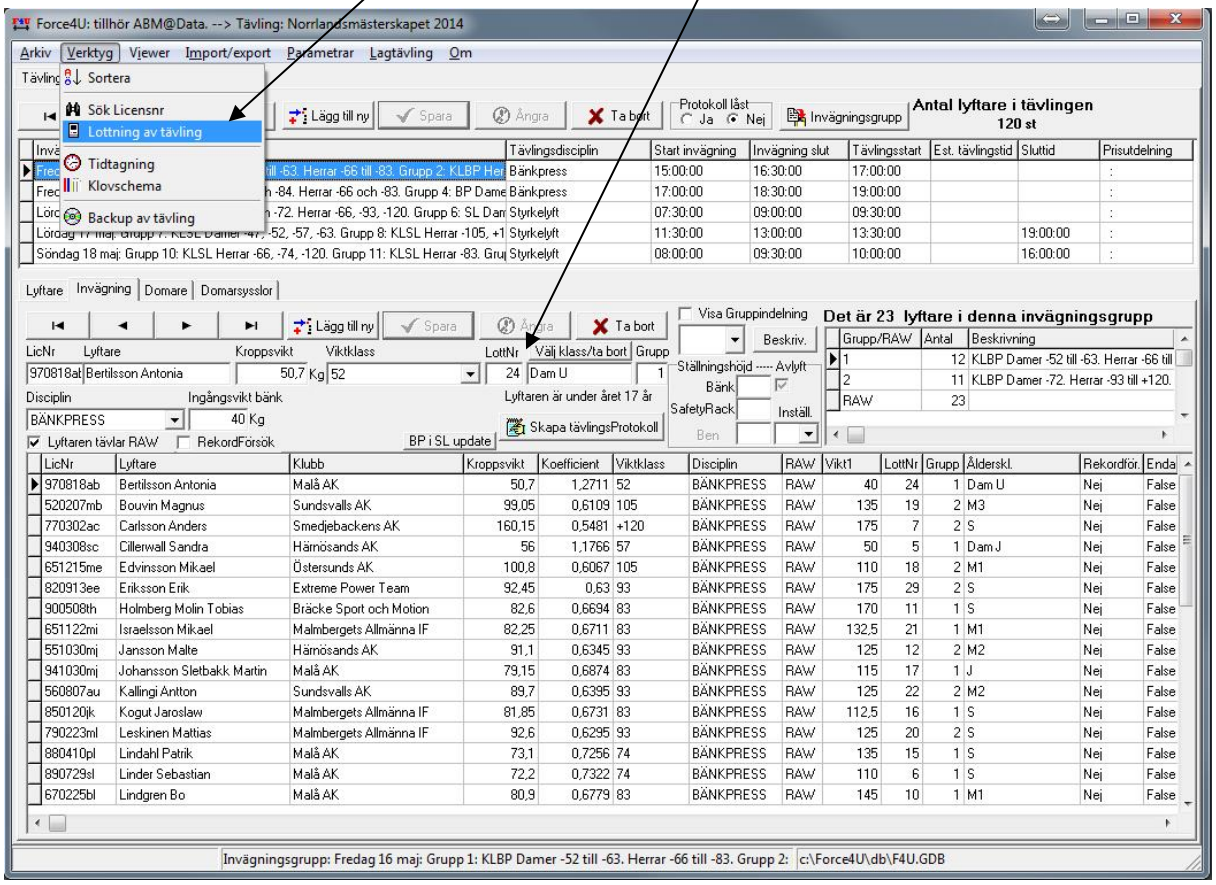
7.3.4 Ställningshöj, lyftarens inställning i benböj, safety-rack och avlyft

Fyll i lyftarens val av ställningshöjd, höjd på safety-rack och om avlyft önskas i bänk. Här väljs också om lyftaren vill ha ex. smal ställning eller endast halv smal ställning (endast ett ställningsben inlutat) i benböj.



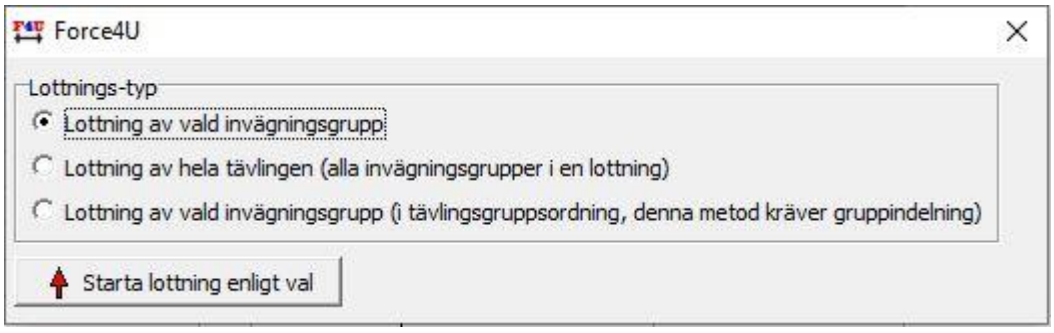
7.3.5 Lotta tävlingen

Efter att registreringen av alla lyftare är gjord på en invägningsgrupp skall turordningen lottas. Meny/verktyg, klicka på ”Lottning av tävling” och alla lyftare får en lottordning. Det går även i efterhand att ändra lottordningen genom att manuellt skriva in ett lottnr på lyftaren (kan vara aktuellt om domaren vill lotta manuellt).



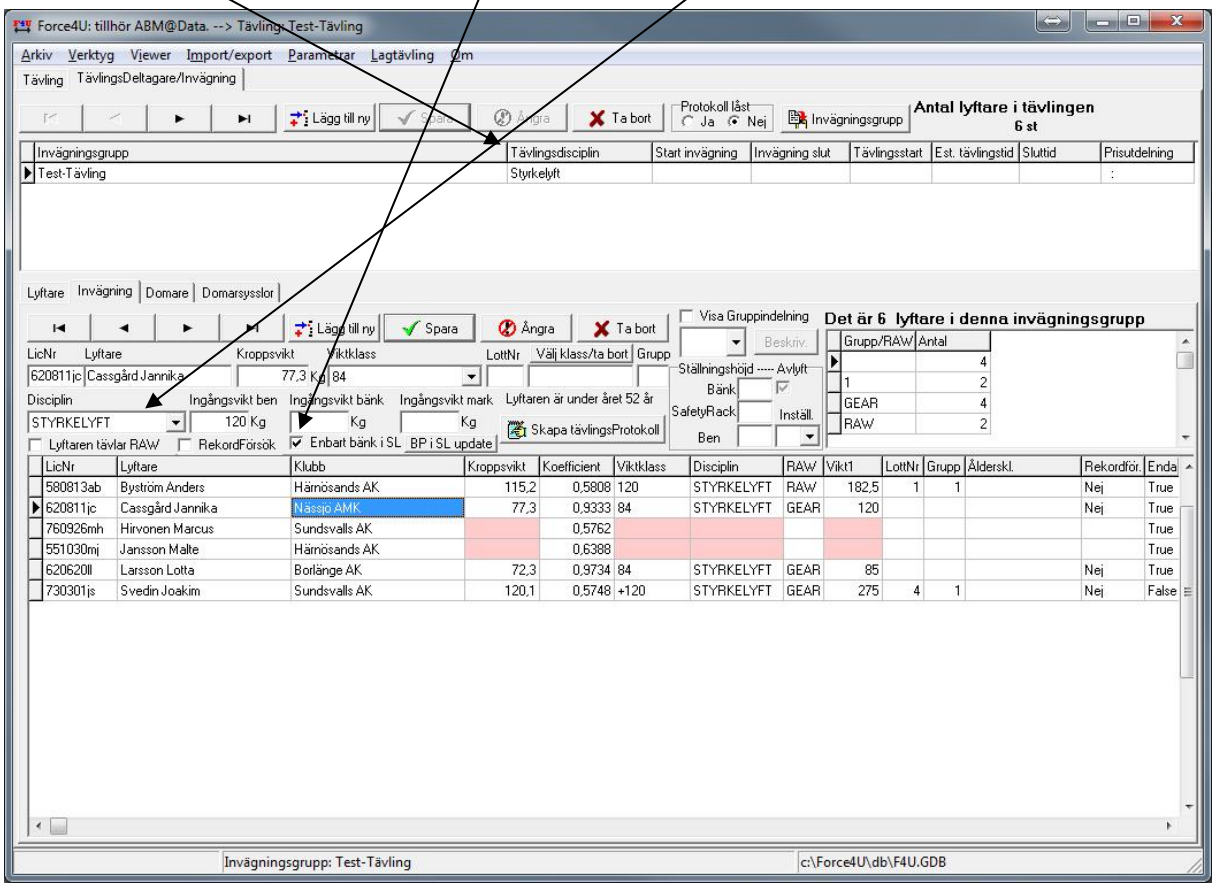
Lotta turordningen

Lottningen kan ske på tre sätt.



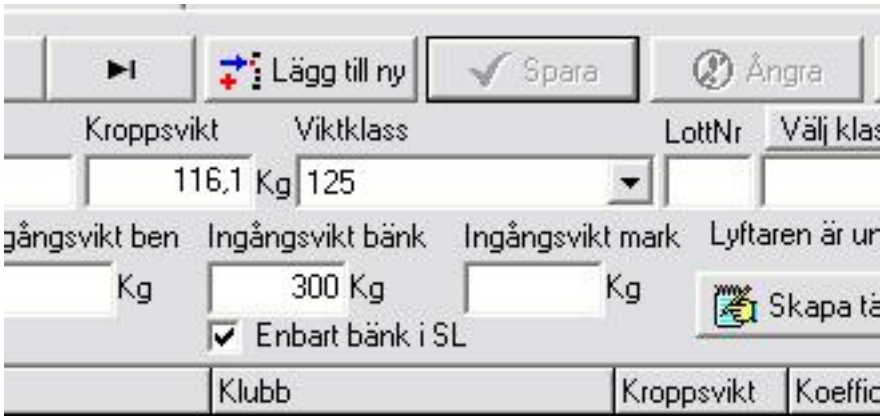
7.3.6 Styrkelyfttävling med tävlande som bara kör bänkpress

För att köra mindre styrkelyfttävlingar, där några lyftare skall tävla i endast bänkpress väljer man ”Styrkelyft” på invägningsgruppen och väljer ”STYRKELYFT” som tävlingsdisciplin samt kryssar för kryssrutan ”Endast bänk i SL”.



Hur man handskas med de lyftare som bara kör bänkpress i ”styrkelyftstävlingen” när tävlingen är klar, se rubrik 11.10 ”Flytta endast bänkare (till bänkpressprotokoll).

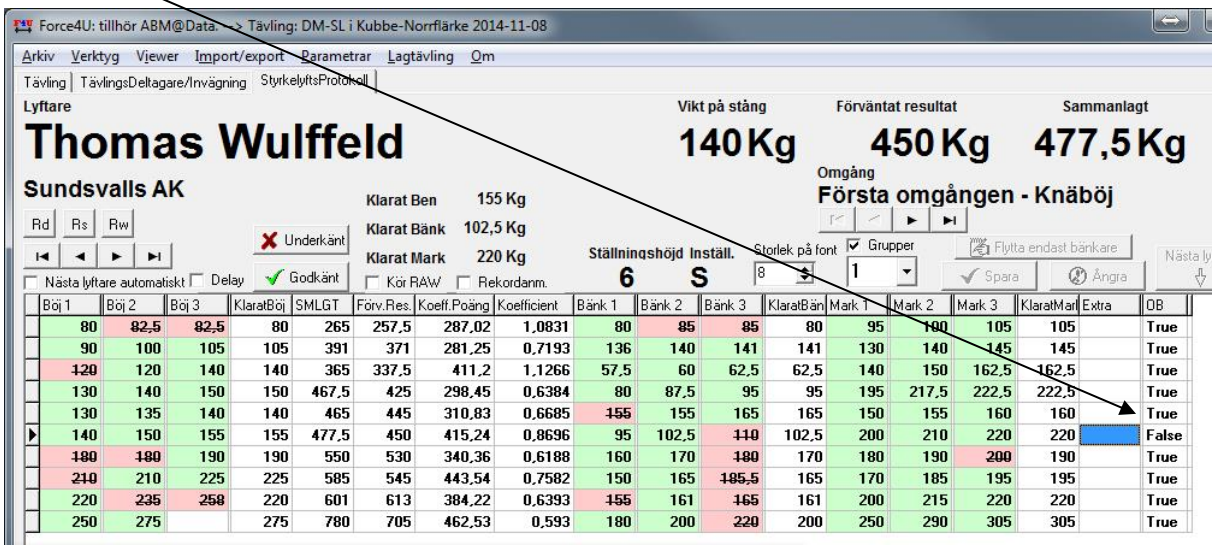
Man väljer även att lägga alla styrkelyftare i 1 grupp och bänkarna i grupp 2. För att under tävlingens ben och mark omgångar, slippa att se ”bänkarna”. Det är viktigt att gruppera på detta viset om man vill att funktionen ”Nästa lyftare” skall fungera, se rubrik 11.12.1 ”Nästa lyftare (i nästa grupp) med enbart bänkpressare i styrkelyftstävling”.



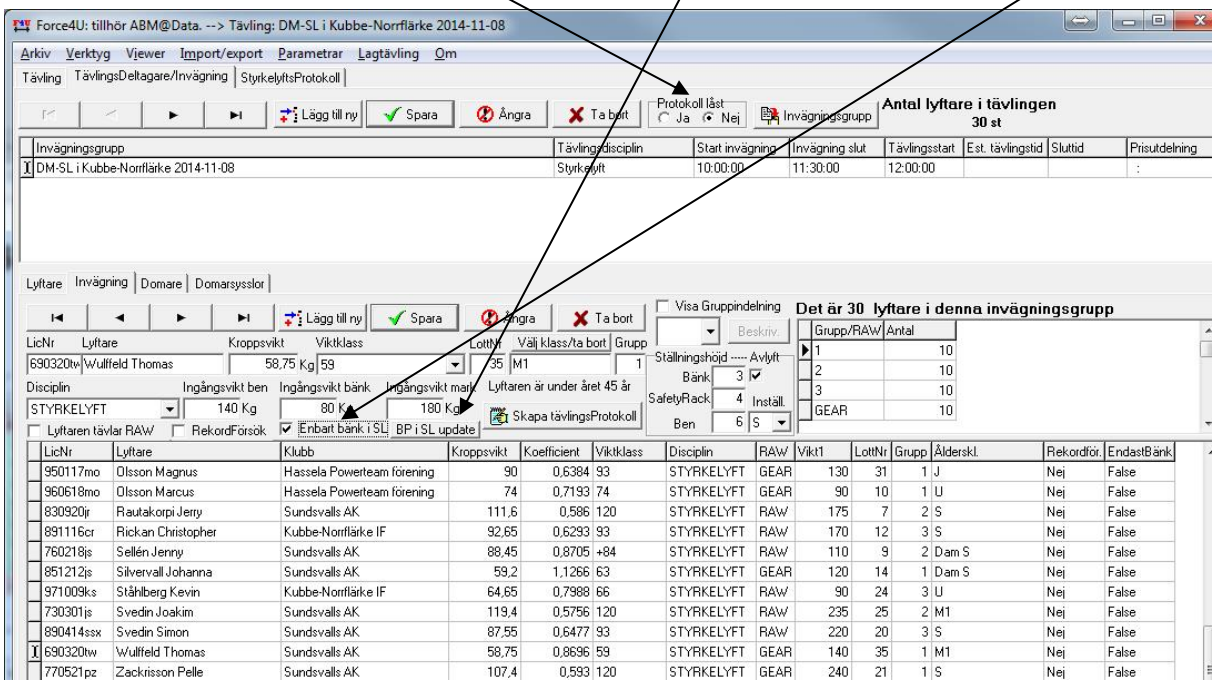
Styrkelyfttävling med lyftare som skall köra enbart bänk

7.3.6.1 Missad i kryssning av ”Enbart bänk i SL”

Om man skulle missa att kryssa i kryssrutan ”Enbart bänk i SL” och upptäcka det vid överföring av bänkarna till eget protokoll med knappen ”Flytta endast bänkare”, har man två alternativ. Gå längs till höger i formuläret och ändra kolumn ”OB” (OnlyBench) till ”True” på aktuell lyftare, se rubrik 11.10 ”Flytta endast bänkare (till bänkpressprotokoll)”

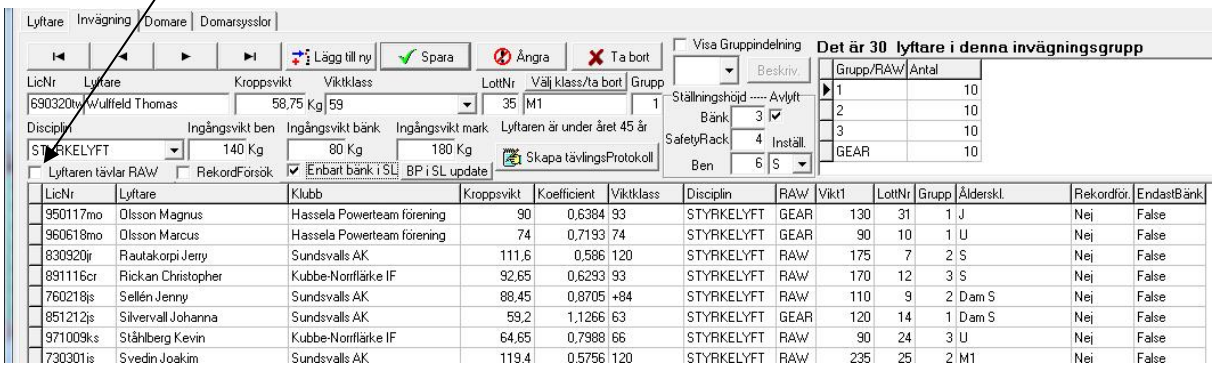


Eller (kanske det rätta sättet) ändra under invägningsfliken genom att låsa upp protokollet, se rubrik 7.3.12 ”Låsa upp invägningar vid låsta protokoll”, och kryssa i kryssruta ”Enbart bänk i SL” sen spara posten och klicka på knapp ”Uppdatera BP i SL” på aktuell lyftare (detta exempel, lyftare Thomas Wulffeld)



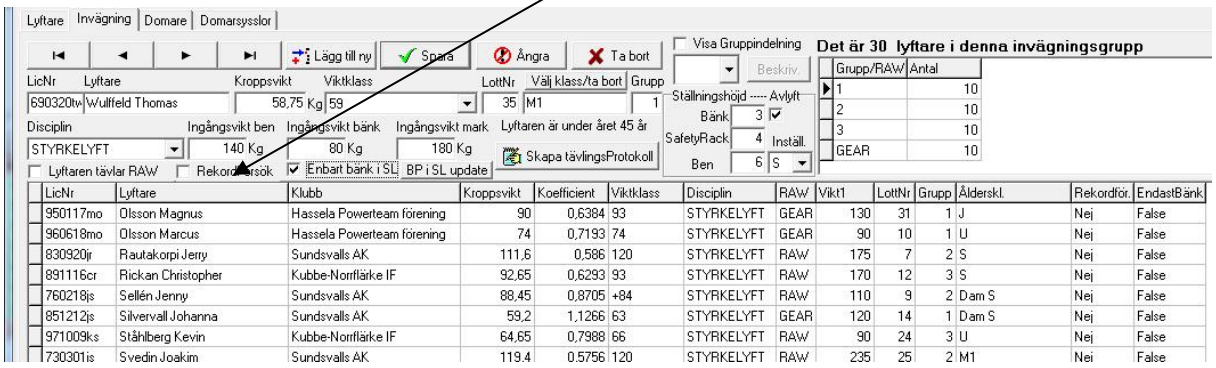
7.3.7 Tävlande som kör med utrustning ”GEAR”

För att hålla reda på vilka lyftare som tävlar med utrustning avmarkerar man kryssrutan ”Lyftaren tävlar RAW”. Lyftaren får ”GEAR” om den inte kör utan utrustning, annars har den ”RAW” i databasen (standardinställning från och med version 3.1). Denna text kommer ut på alla utskrifter



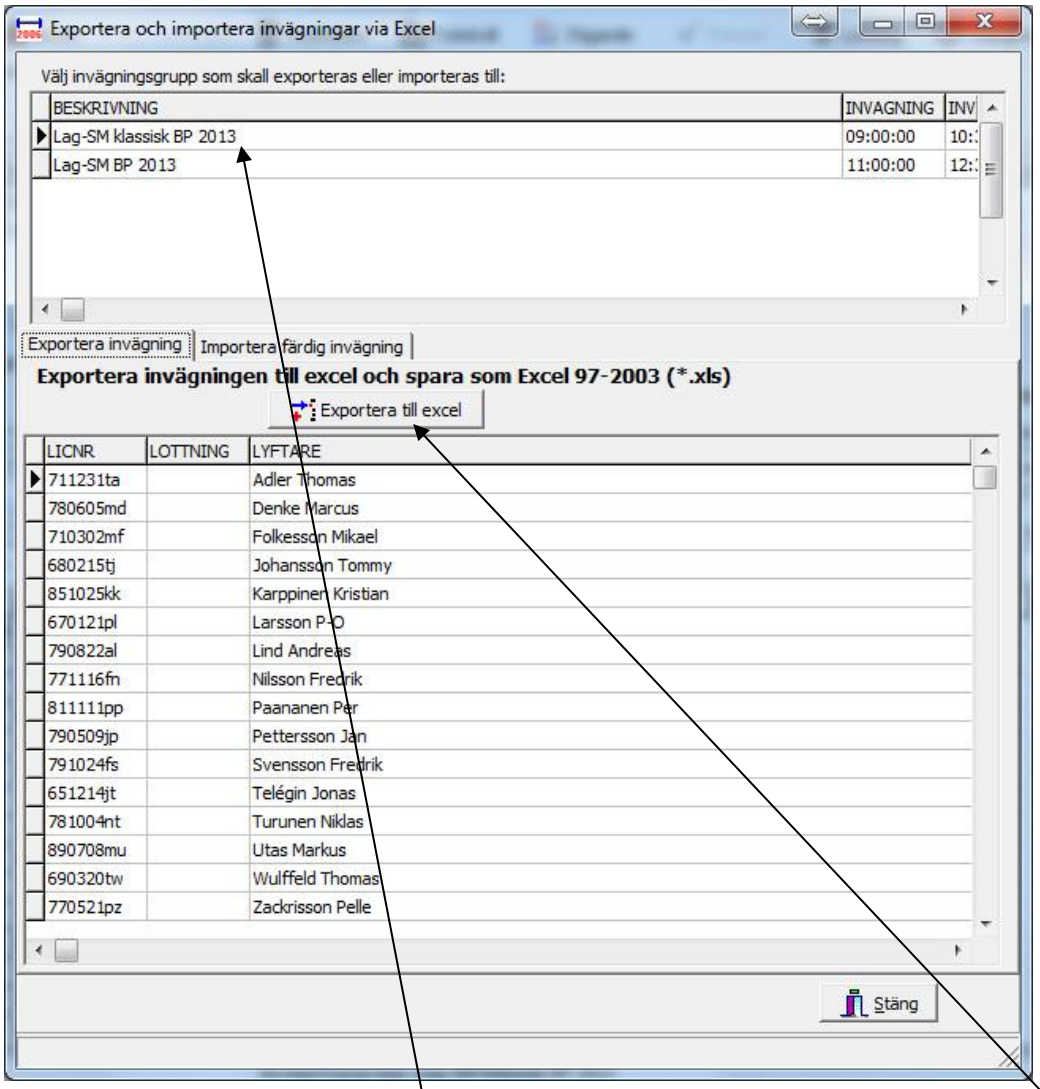
7.3.8 Tävlande som har anmält rekordförsök innan tävling

För att veta vilka lyftare som har anmält att de tänker sätta rekord på stundande tävling (för domartillsättning etc.) markeras kryssrutan ”RekordFörsök”. Vid utskrift av invägningsprotokollet har den lyftaren fältet ”RekordFörsök” satt till ”Ja”

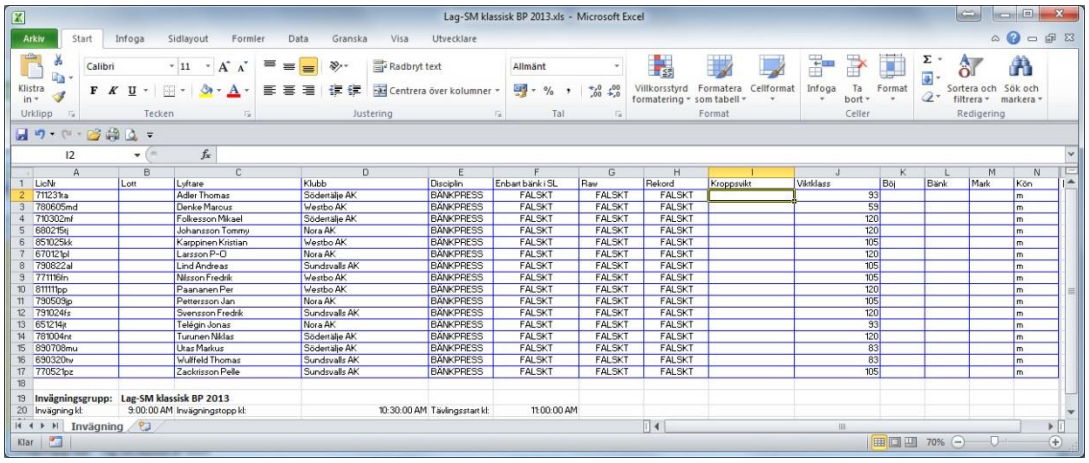


7.3.9 Invägning på annan dator via MS Excel eller med Apache OpenOffice 4.1.11

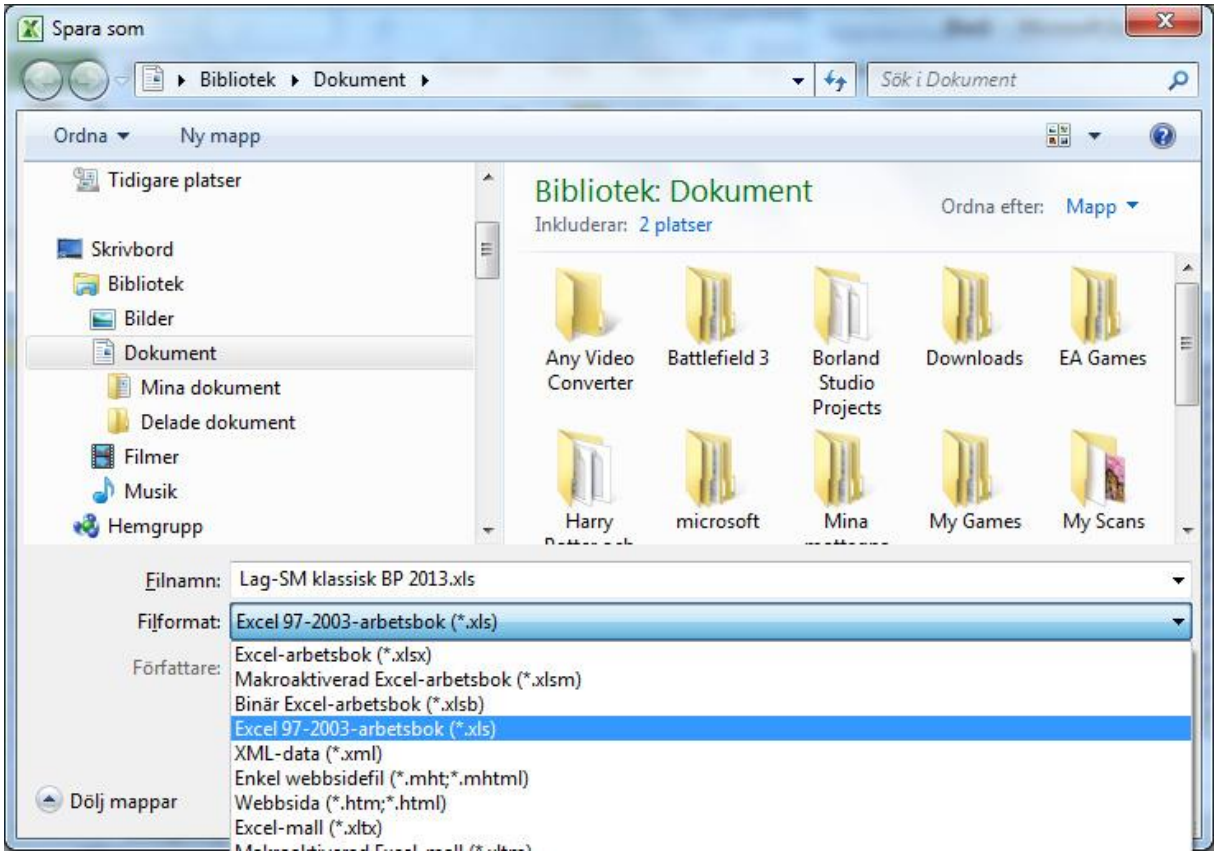
Det är möjligt att exportera en invägningsgrupp till MS Excel, för att på en annan dator med MS Excel installerad utföra invägningen. Sedan importerar men invägningsdata inkl. startvikter till Force4U. Dessa filer kan man ex. vis. föra mellan datorerna på ett USB-minne.



Börja med att välja vilken invägningsgrupp som skall exporteras tryck därefter på knapp ”Exportera till excel”

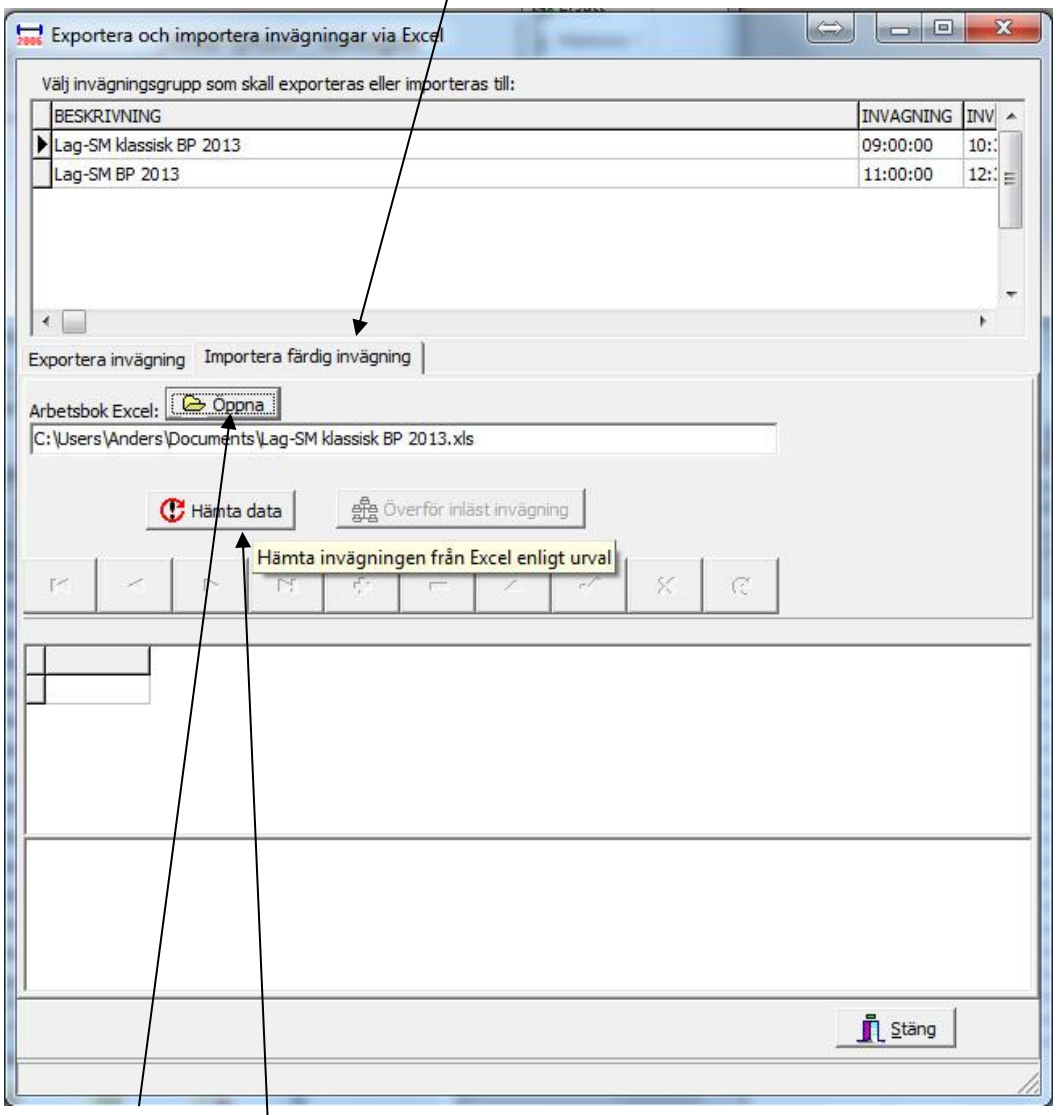


MS Excel efter export

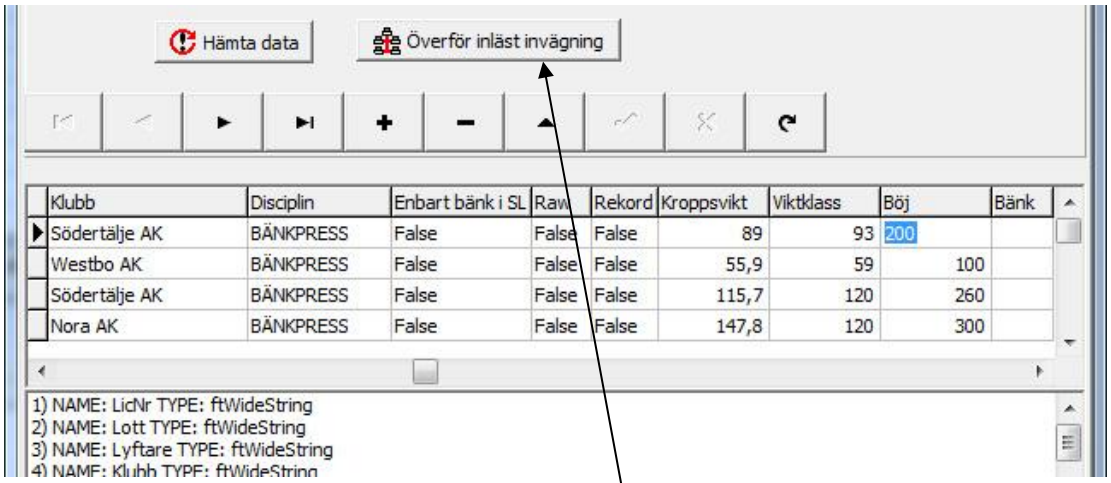


OBS! Viktigt att spara Excelfilen som Excel 97-2003 (*.xls)

Därefter utförs invägningen i MS Excel (på en annan dator). När invägning är färdig flyttas filen över till tävlingsdatorn och flik ”Importera färdig invägning” väljs.



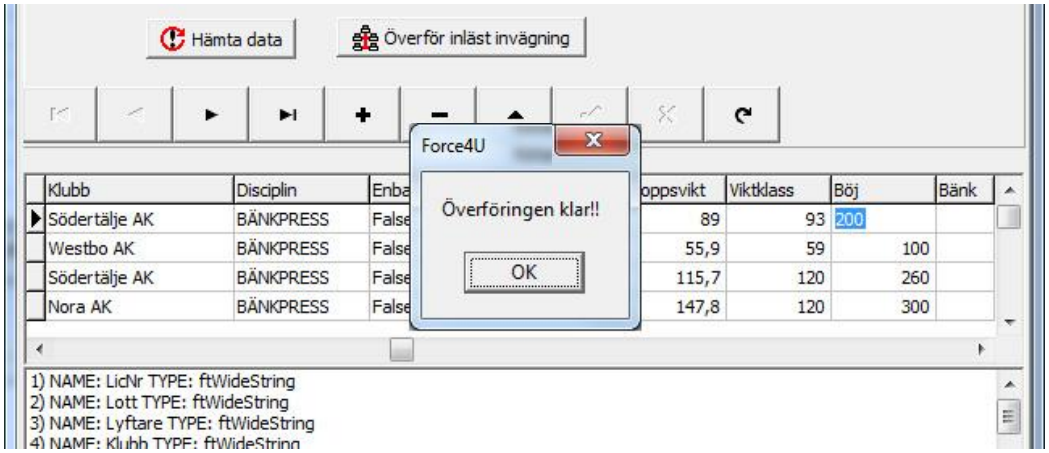
Rätt Excel-fil väljs (förslagen plats är c:\Force4U*.xls), därefter hämtas data från MS Excel via knapp ”Hämta data”



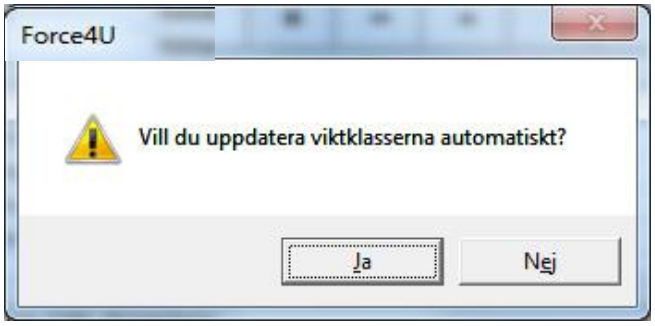
Formuläret visar nu data från MS Excel, notera att det går att ändra dessa data i vyn om man vill. Nästa steg är att klicka på knapp ”Överför inläst invägning”.

7.3.10 Problem och lösningar vid import via MS Excel

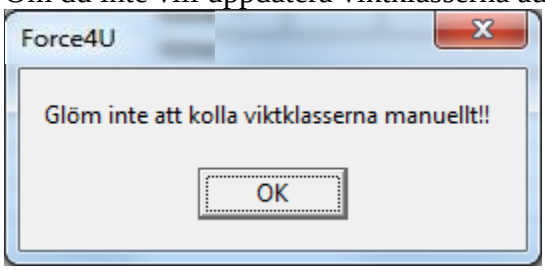
Det har hänt att någon version av MS Excel har gjort så att importen inte har fungerat. Lösningen har då varit att öppna Excel-filen med Apache OpenOffice 4.1.11 och spara om den filen som Excel 97-2003 (*.xls).



Därefter kommer frågan om du vill uppdatera viktklasserna automatiskt, har du noggrant kollat invägningen i MS Excel är det bara en extra säkerhet att uppdateramed automatik (resultatet går alltid att kolla mot MS Excel senare)



Om du inte vill uppdatera viktklasserna automatiskt så →

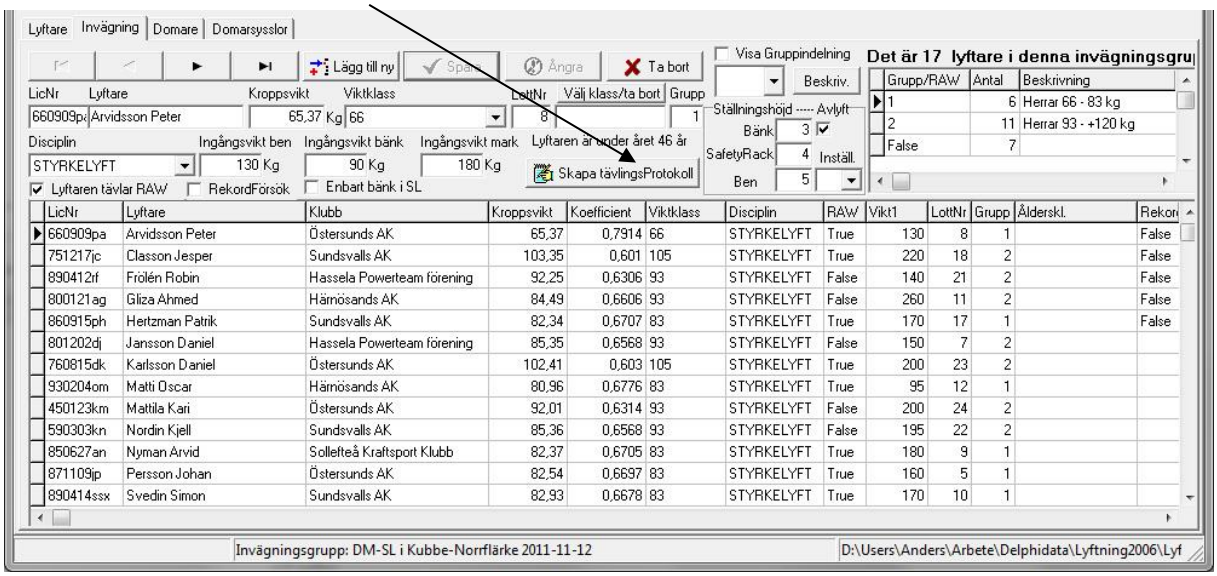


7.3.11 Registrera ställningshöjder på annan dator via MS Excel

Att exportera och importera ställningshöjder enligt önskemål från lyftare går till i princip som vid export och import av invägningar, se punkt 7.3.9. Ett tips är att spara excelfilen genom att kopiera invägningsgruppens namn med tillägg av ”_ställhöjder” (förslagen namngivning för enkel import, namnet förslås vid import).

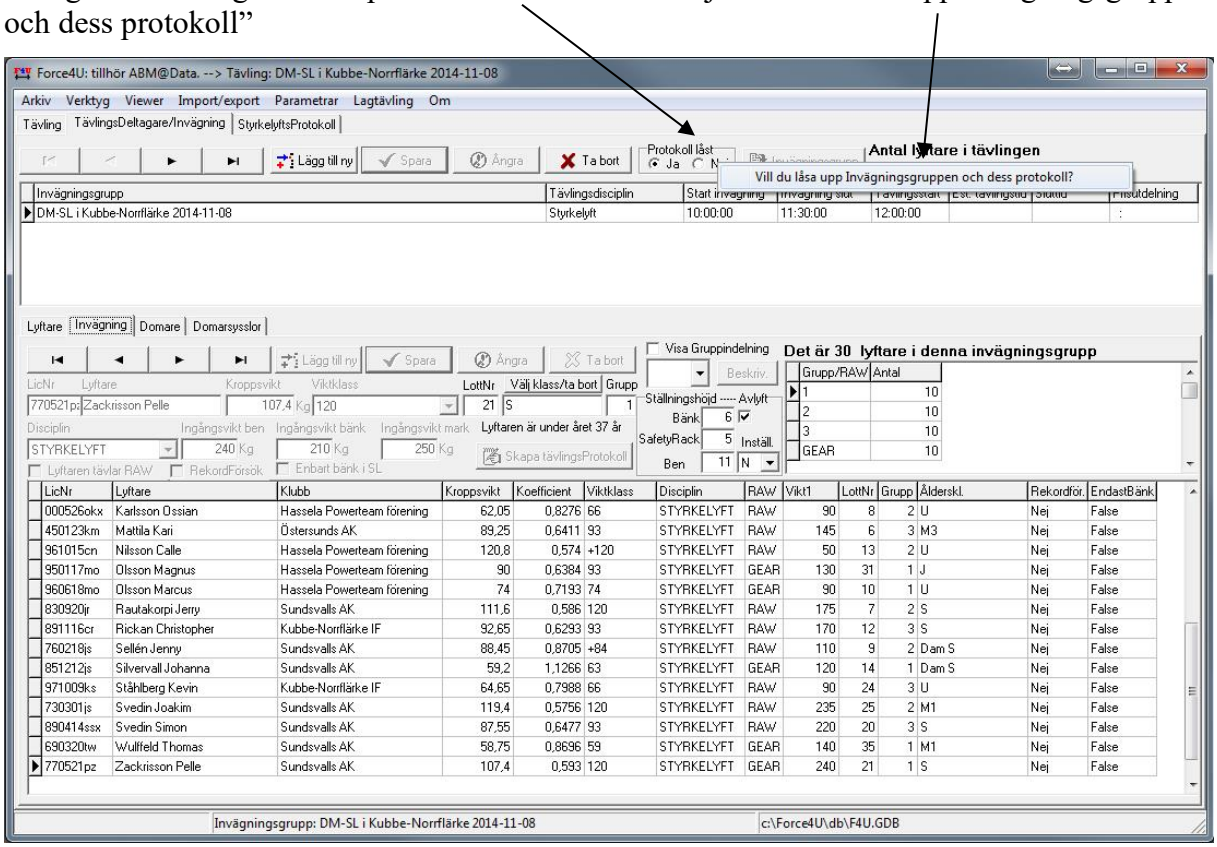
7.3.12 Skapa protokoll

Efter att alla har vägt in registreras kroppsvikt och ingångsvikter på varje lyftare (om inte man importerat invägning via MS Excel). Därefter skall ett protokoll skapas genom att trycka på knapp ”Skapa tävlingsProtokoll”

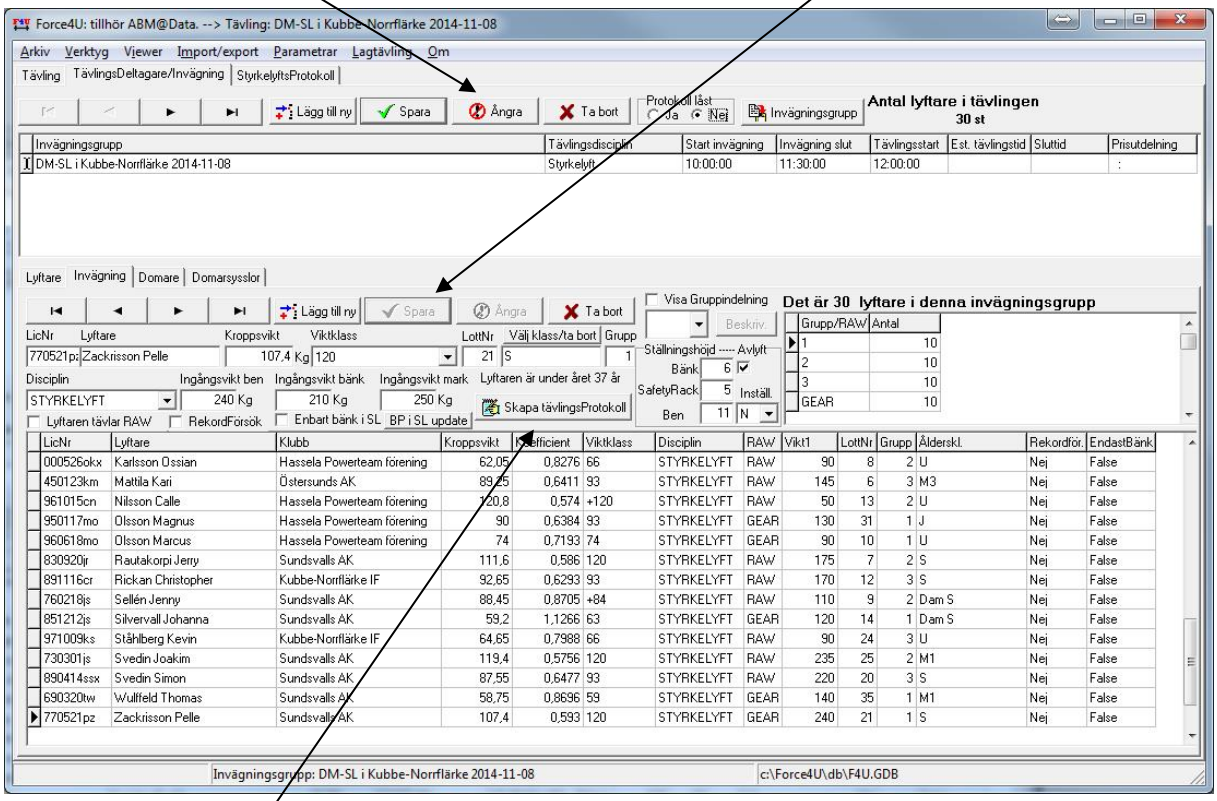


7.3.13 Låsa upp invägningar vid låsta protokoll

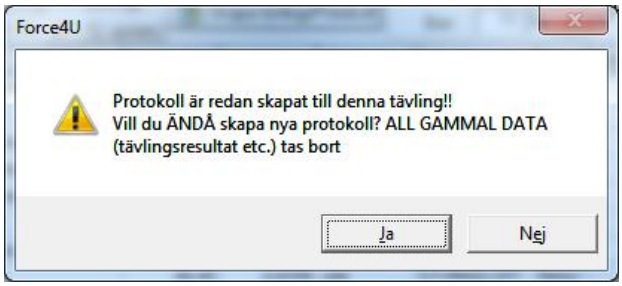
Innan lyftningen har kommit igång kan man kanske behöva ändra några uppgifter, har kanske blivit något felregistrerat vad gäller kroppsvikt, viktklass, eller ingångsvikt (ingångsvikt skall senare ändras från bänkpress- och styrkelyftsflikarna). Då måste invägningen ”låsas upp”. Det sker genom att höger klicka på ”Protokoll låst” och välja ”Vill du låsa upp Invägningsgruppen och dess protokoll”



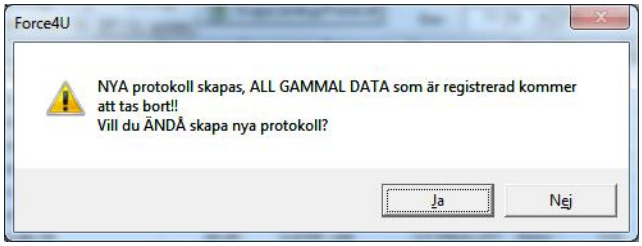
Nu kan man ändra alla fält utom fältet ”Kroppsvikt” och ”Viktklass” (ändras kroppsvikt måste en ny koefficientberäkning göras och då skapa ett nytt protokoll). Varje ändring på en lyftares registrering (inte kroppsvikt) sparas genom att klicka på knapp ”Spara”. Därefter väljer man knapp ”Ångra” på invägningsgrupp



Har en lyftares invägningsvikt ändrats, skapa ett nytt protokoll genom att igen trycka på knapp ”Skapa tävlingsProtokoll” och svara ja på ”Protokoll är redan skapat till denna tävling!! Vill du ÄNDÅ skapa ett nytt protokoll? ALL GAMMAL DATA (tävlingsresultat etc.) tas bort”

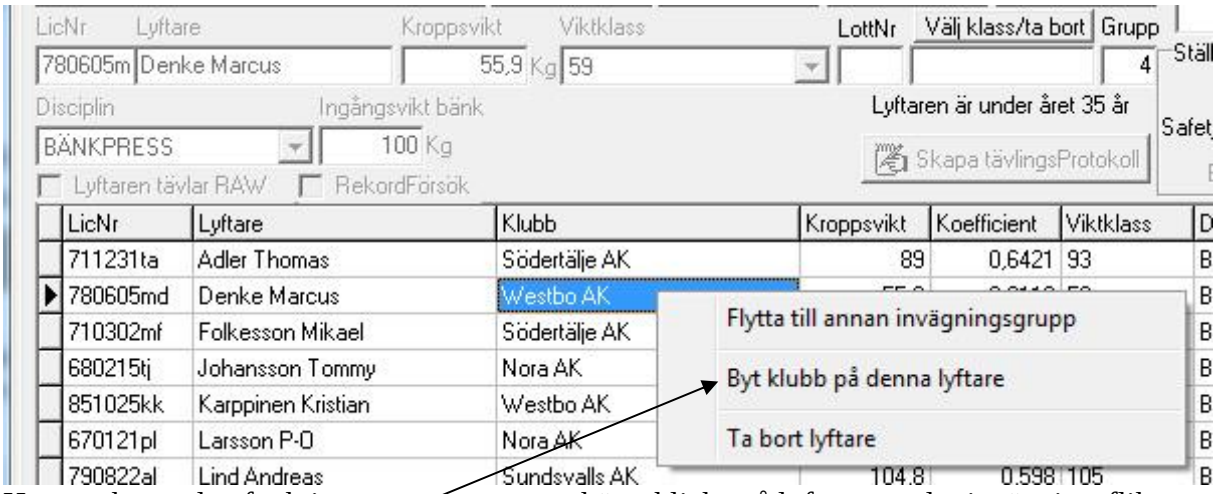


Svara även ja på följdfrågan ”NYA protokoll skapas, ALL GAMMAL DATA som är registrerad kommer att tas bort!! Vill du ÄNDÅ skapa nya protokoll?”

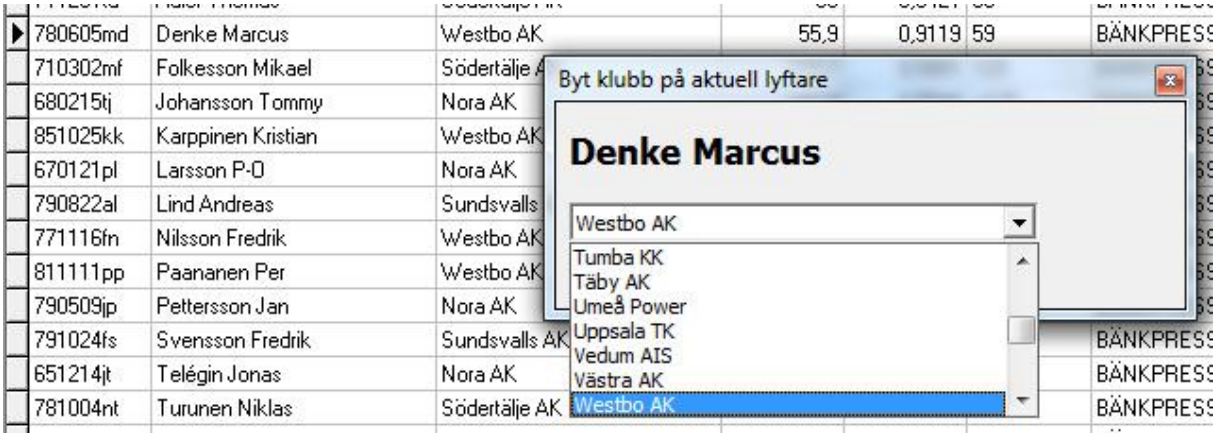


7.4 Byt klubb på lyftare efter att ett protokoll är skapat

Har infört möjlighet att flytta en lyftare från en klubb till en annan efter att man har tryckt på ”skapa protokoll”. När man har tryckt på ”skapa protokoll” läggs lyftarens klubb in från lyftar-registret i protokollet och någon möjlighet att byta klubb fanns inte efter det (utan att skapa ett nytt protokoll).



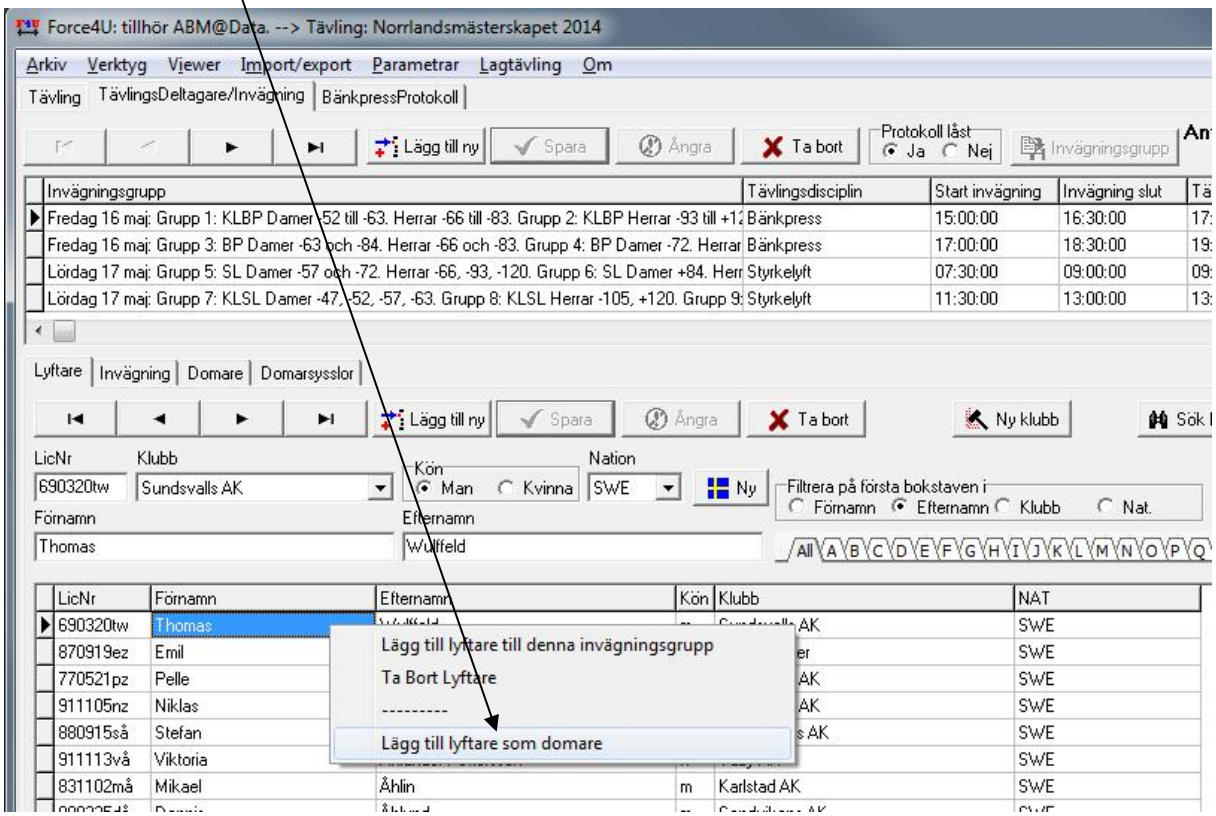
Har nu skapat den funktionen genom att högerklicka på lyftaren under invägningsfliken och välja ”Byt klubb på denna lyftare”.



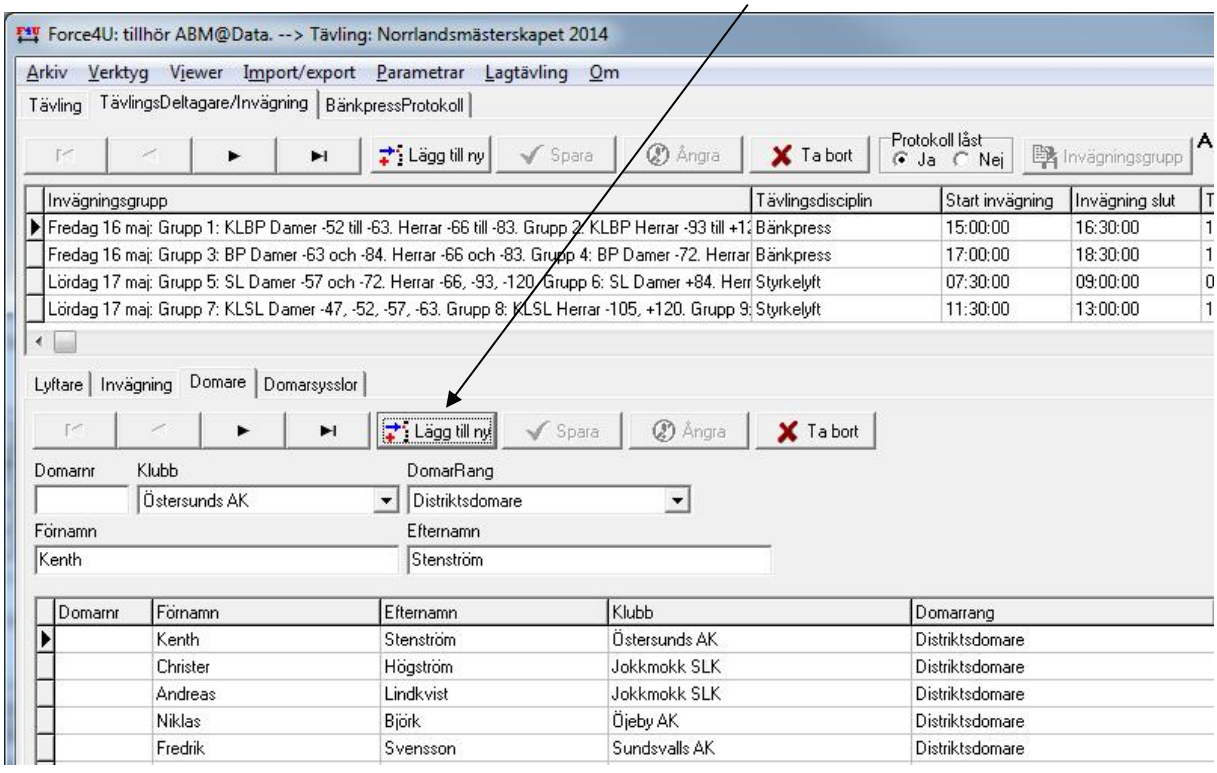
Då kommer lyftares klubb under denna tävling att ändras, inte den klubb som lyftaren är registrerad att tillhöra under fliken ”Lyftare” (i lyftar-registret).

7.5 Domare

För att lägga till en domare finns det två olika metoder att göra det på. Lägga till Domare via flik ”Lyftare” vid ”TävlingsDeltagare/Invägning”. Leta upp Lyftaren och högerklicka och välj ”Lägg till lyftare som domare”

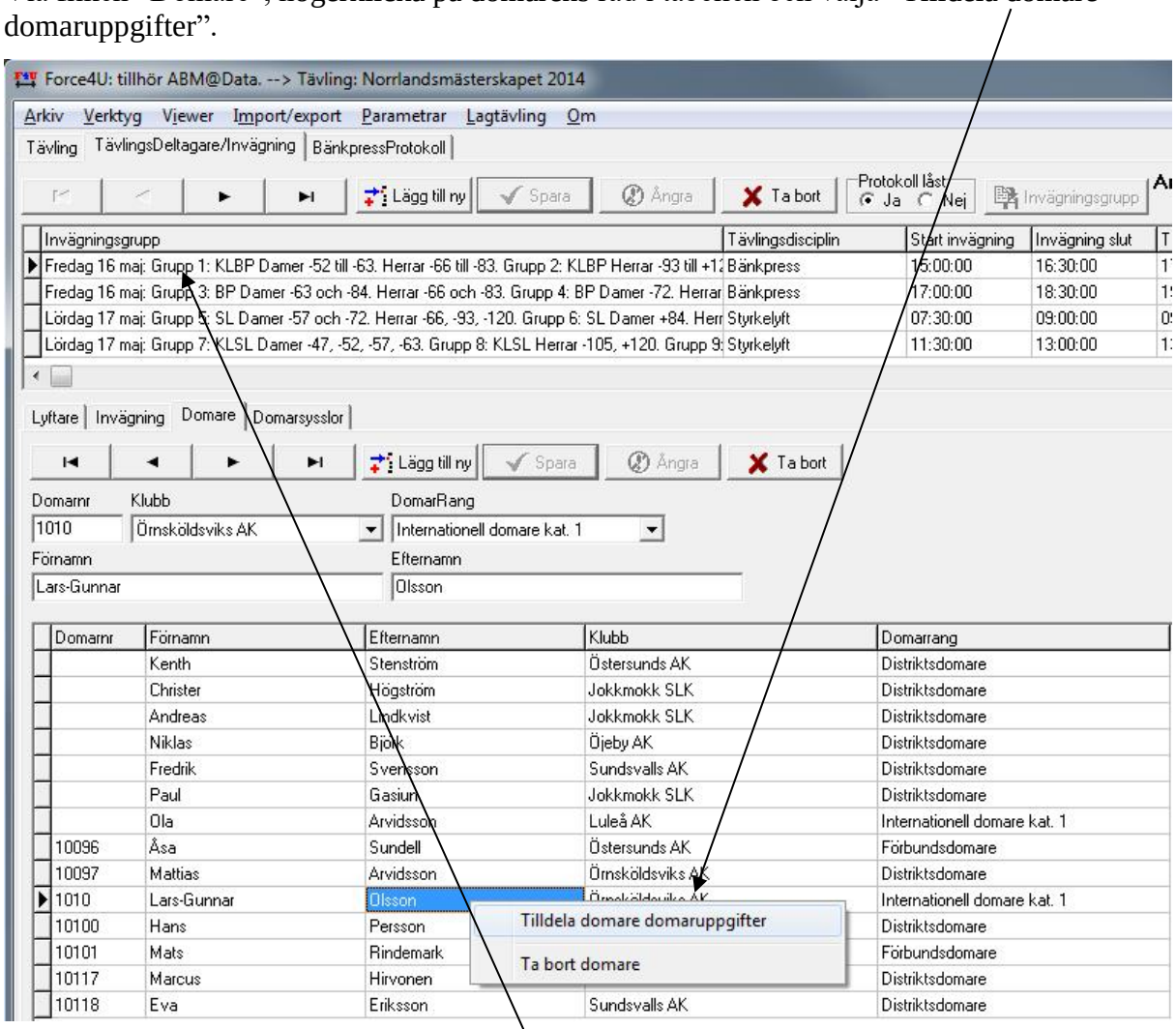


Eller under flik ”Domare” genom att klicka på knapp ”Lägg till ny”

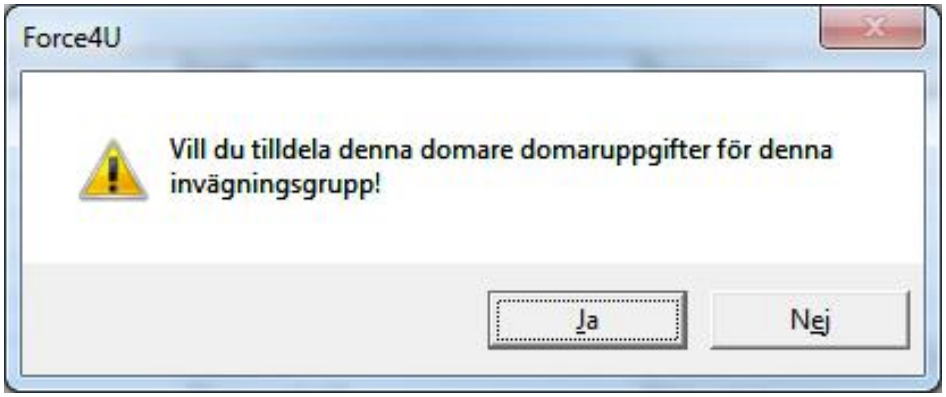


7.6 Tillsätt Domare till Invägning

Via fliken ”Domare”, högerklicka på domarens rad i tabellen och välja ”Tilldela domare domaruppgifter”.

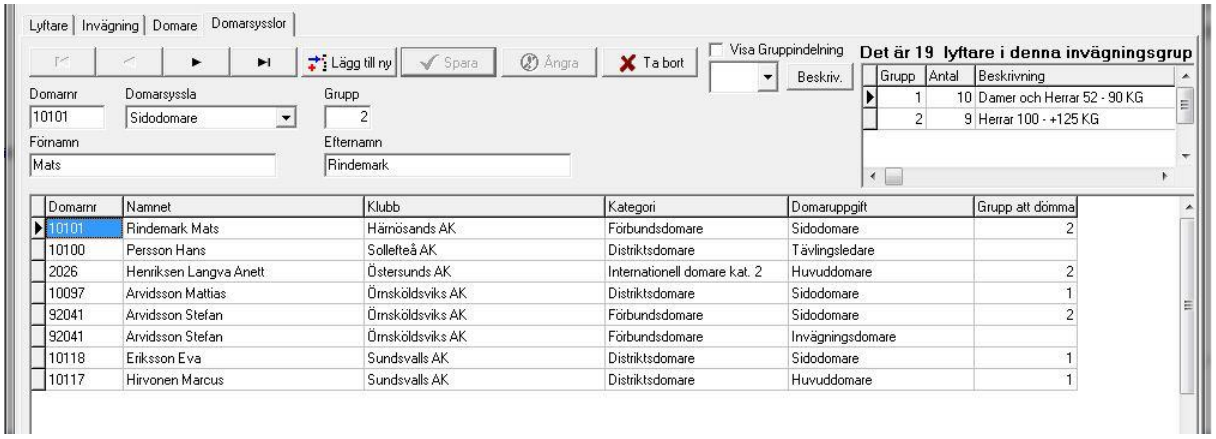


Kontrollera att du har markerat rätt invägningsgrupp så att domaren hamnar i rätt grupp. När du har klickat på ”Tilldela domare….” så bekräfta det genom att klicka på ”Ja” på konfirmeringsfrågan. Går även att dubbelklicka på domaren för att tilldela uppgifter.



7.7 Domarindelning/uppgifter

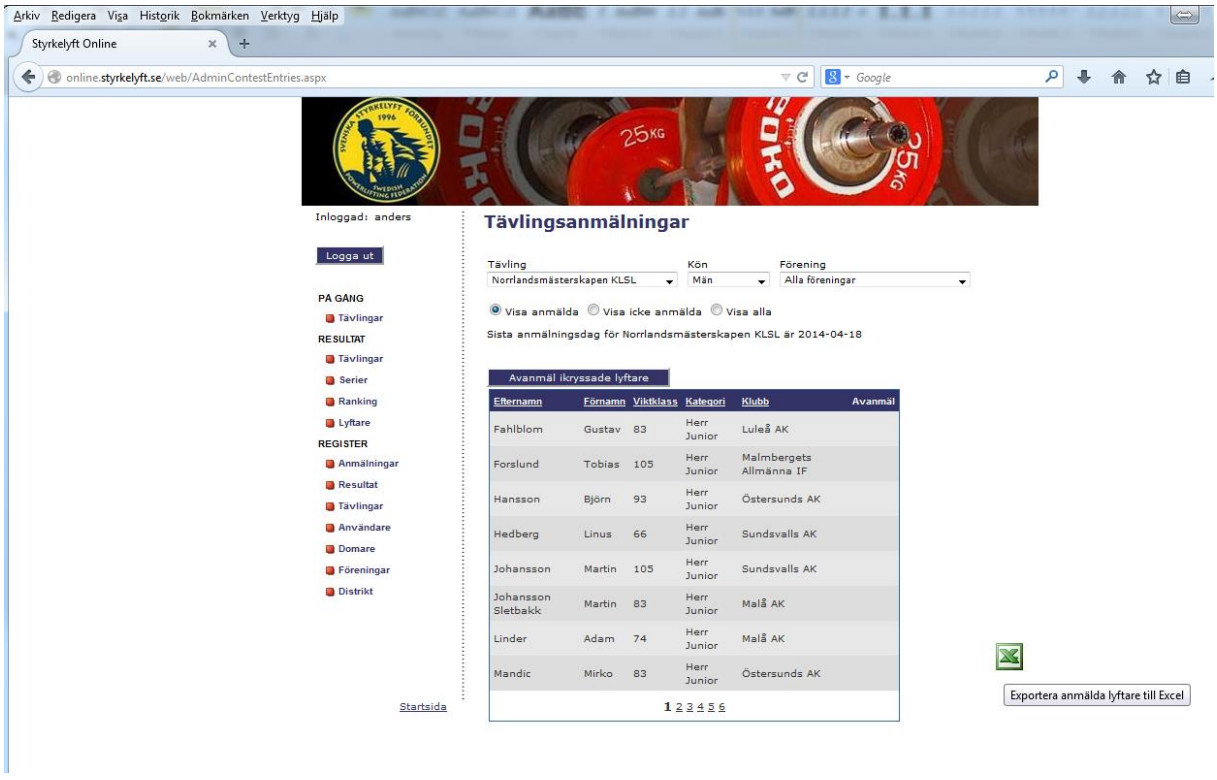
Tilldela domarna sina uppgifter och vilka grupper de skall döma. Invägningsdomaren och tävlingsledaren kan förekomma på två rader (om de också skall döma) men de får ingen gruppindelning.



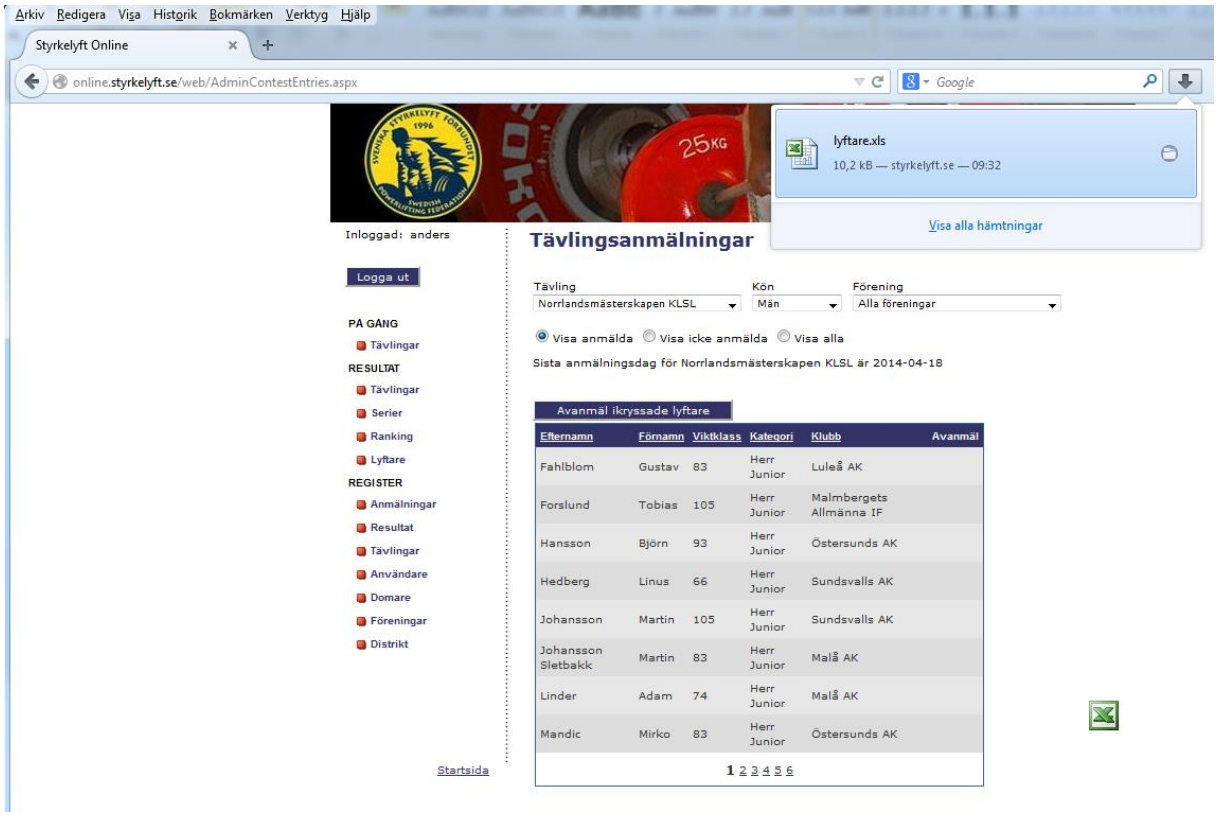
Domarindelning/uppgifter går att skriva ut som rapport grupperat på gruppindelningen, se rubrik 12 ”Utskrifter".

8 Import lyftare från MS Excel (och Styrkelyft Online)

8.1 Exportera MS Excel-filen ”lyftare.xls” från Styrkelyft Online



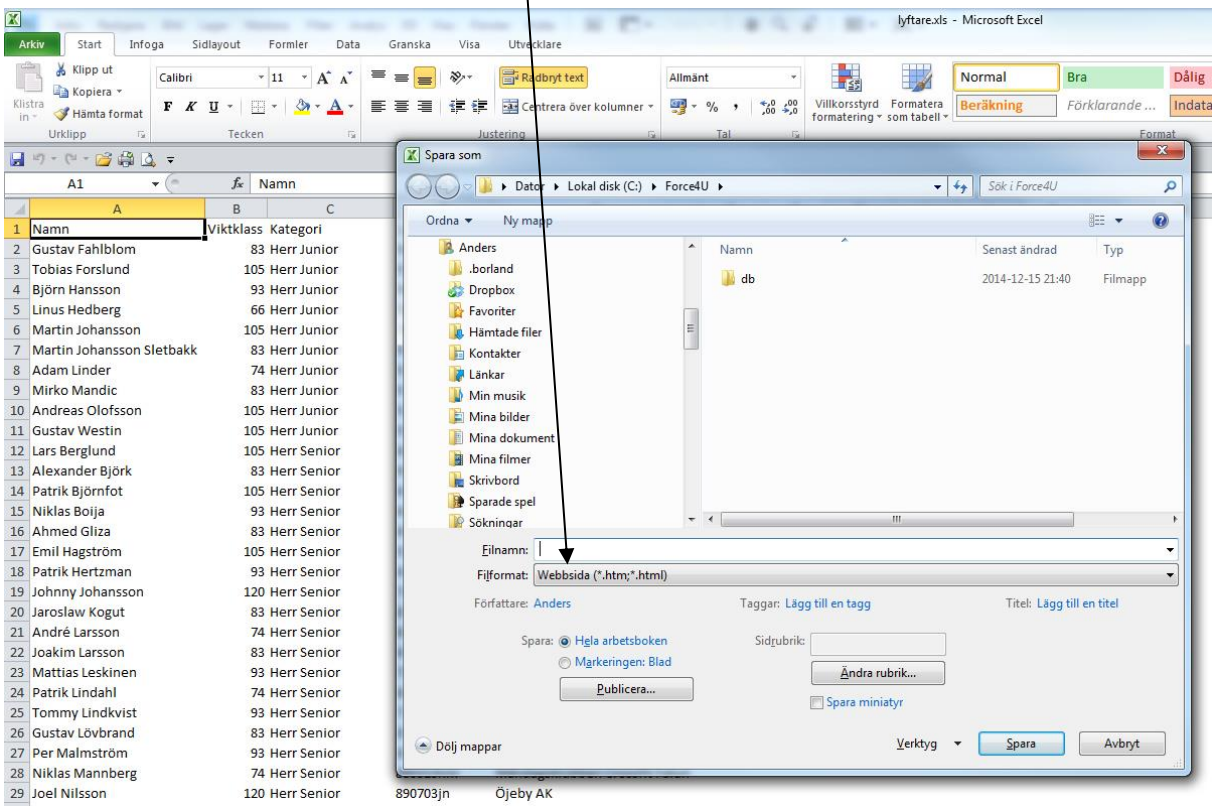
Via Styrkelyft Online’s REGISTER/Anmälningar väljer man den tävlingen som avses och klickar på Excel-ikonen för att starta exporten. Spara filen direkt under installationskatalogen C:\Force4U\



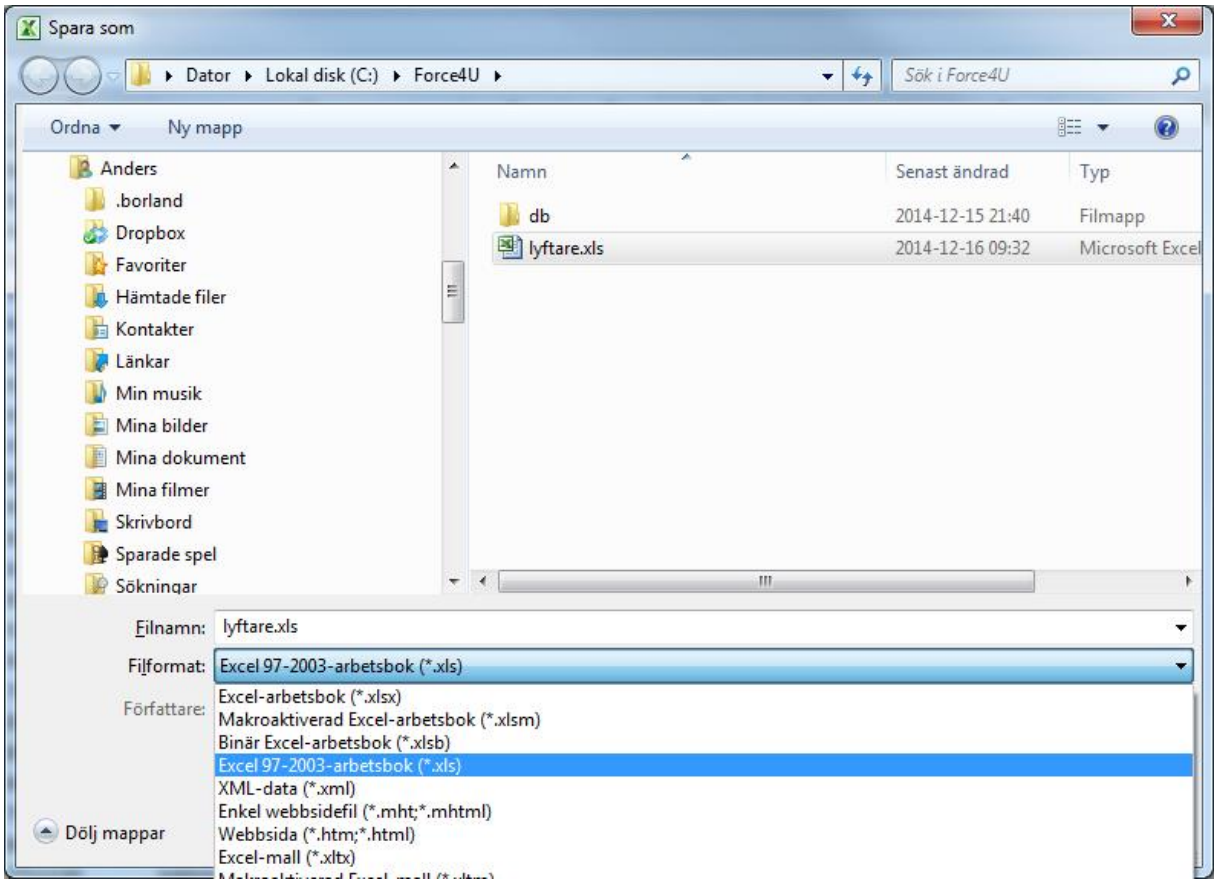
Så ser exporten från Styrkelyft Online ut i webbläsaren Firefox

8.1.1 Spara om ”lyftare.xls” från Styrkelyft Online

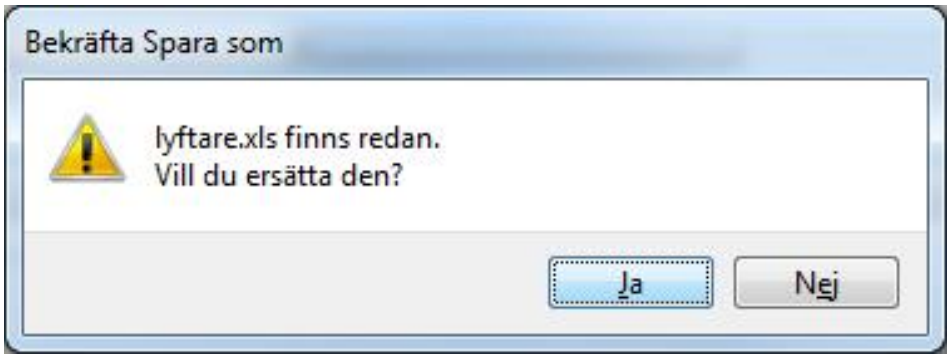
”lyftare.xls” kommer i MS Excels webbformat och måste öppnas och sparas om till Excel 97-2003-arbetsbok (*.xls). Se följande två bilder.



MS Excels spara som ruta, notera filformat som måste ändras till Excel 97-2003-arbetsbok (.xls)*



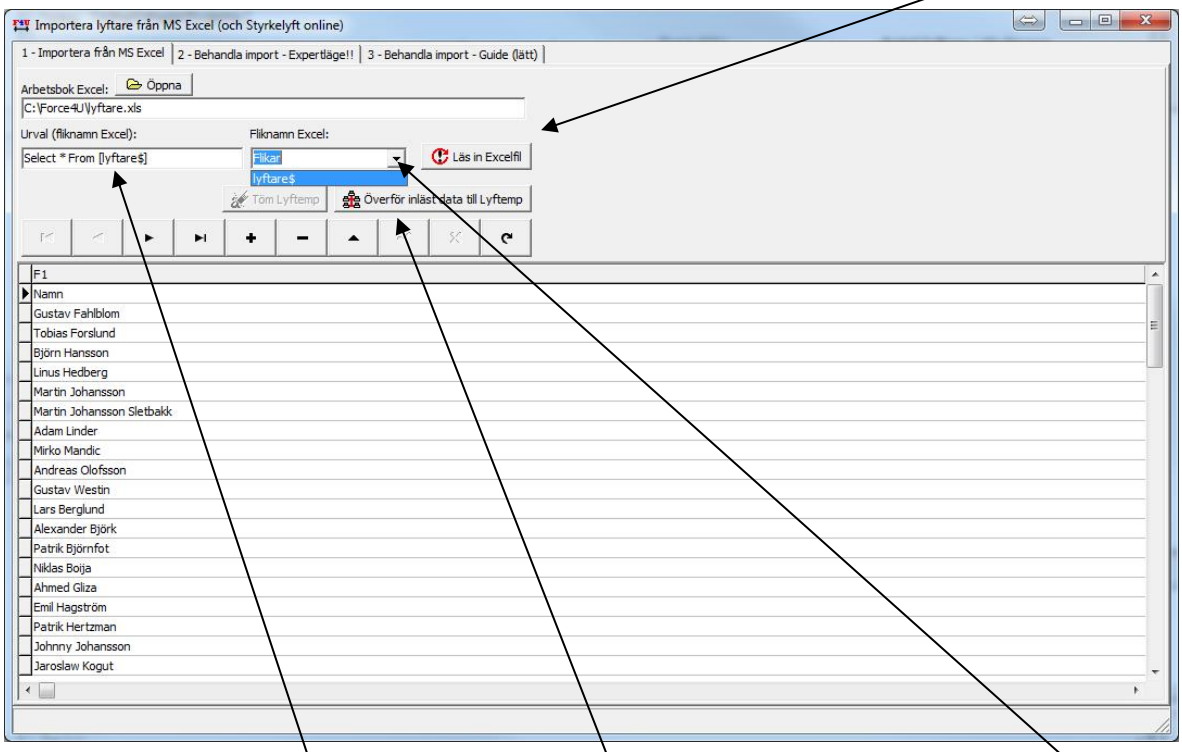
MS Excels spara som ruta,lyftning.xls sparas som Excel 97-2003-arbetsbok (.xls)*



Svara ja på följande spara fråga om att ersätta lyftning.xls

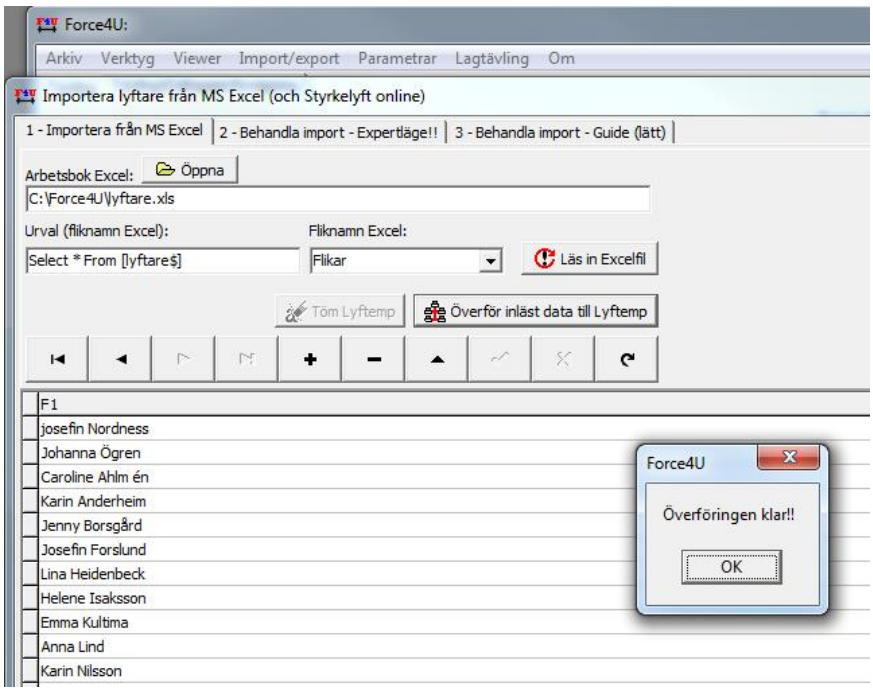
8.2 Importfunktionen i Force4U (MS Excel från Styrkelyft Online)

Är alla tidigare beskrivna förberedelser gjorda är det bara att klicka på knapp ”Läs in Excelfil”.



MS Excel handskas med data där alla flikar är tänkbara datatabeller. Vid ”Fliknamn Excel:” kan man se de flikar som excelfilen innehåller (bör alltid vara lyftare$). Om inte kan man ändra i textrutan ”Urval (fliknamn Excel):” till rätt fliknamn där data finns att importera.

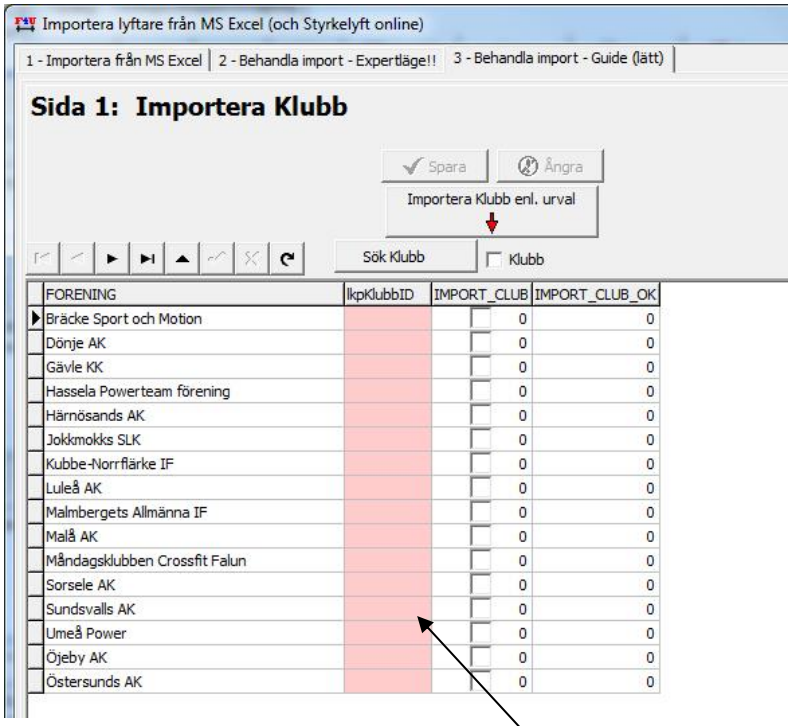
När data är inläst klickar man på knapp ”Överför inläst data till Lyftemp” (en temporär tabell).



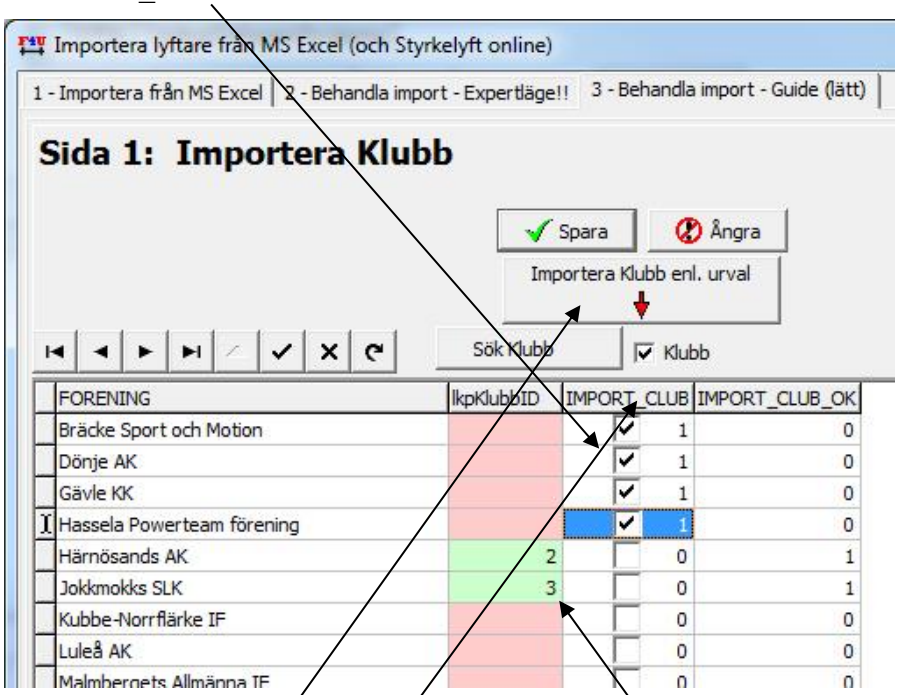
Överföring klar och man hamnar direkt på en guide för att fullfölja importen av data

8.2.1 Behandla import – Guide (lätt)

8.2.1.1 Sida 1: Importera klubb

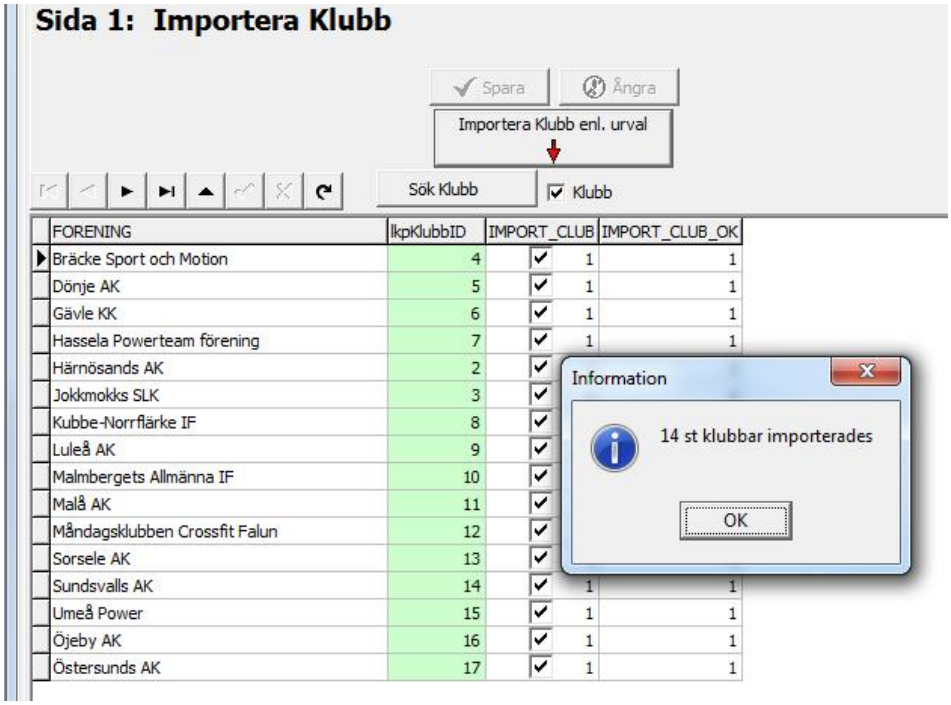


Första sidan visar de klubbar som finns i importfilen, man ser också om klubben med just denna stavning finns i databasen. Fältet ”lkpKlubbID” är rött när ingen träff finns, annars grön. Välj de klubbar som skall importeras genom att bocka för i kryssrutan ”IMPORT_CLUB”.



Här finns redan två klubbar i databasen, Härnösand AK och Jokkmokks SLK. Genom att klicka på namnlisten ”IMPORT_CLUB” markeras eller avmarkeras alla klubbar. Klicka på knapp ”Importera Klubb enl. urval” för att slutföra importen.

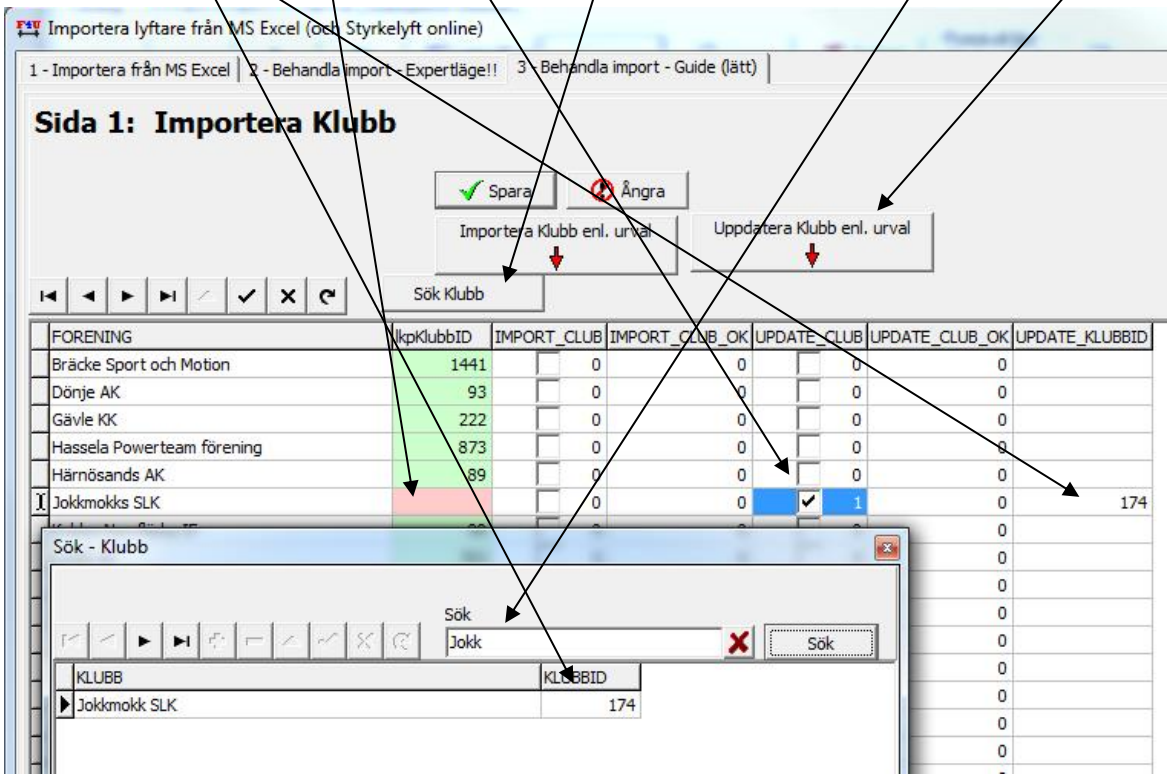
Nu är alla klubbar importerade



FORENING	IkpKlubbID	IMPORT_CLUB	IMPORT_CLUB_OK
Bräcke Sport och Motion	4	1	1
Dönje AK	5	1	1
Gävle KK	6	1	1
Hassela Powerteam förening	7	1	1
Härnösands AK	2	1	1
Jokkmokks SLK	3	1	1
Kubbe-Norrflärke IF	8	1	1
Luleå AK	9	1	1
Malmbergets Allmänna IF	10	1	1
Malå AK	11	1	1
Måndagsklubben Crossfit Falun	12	1	1
Sorsele AK	13	1	1
Sundsvalls AK	14	1	1
Umeå Power	15	1	1
Öjeby AK	16	1	1
Östersunds AK	17	1	1

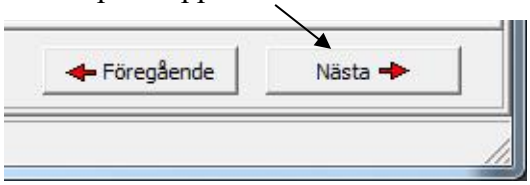
8.2.1.2 Sida 1: Att uppdatera klubb

Om en klubb har ett annat namn i databasen än på Styrkelyft Online kommer även den klubben att markeras röd. Klicka på knapp ”Sök Klubb” och skriv första bokstäverna i klubbens namn. Om du vill uppdatera klubbens stavning, dubbelklick på posten och databasens klubbid läggs till. Markera vald klubb och klicka på knapp ”Uppdatera Klubb enl. urval” så uppdateras databasen.



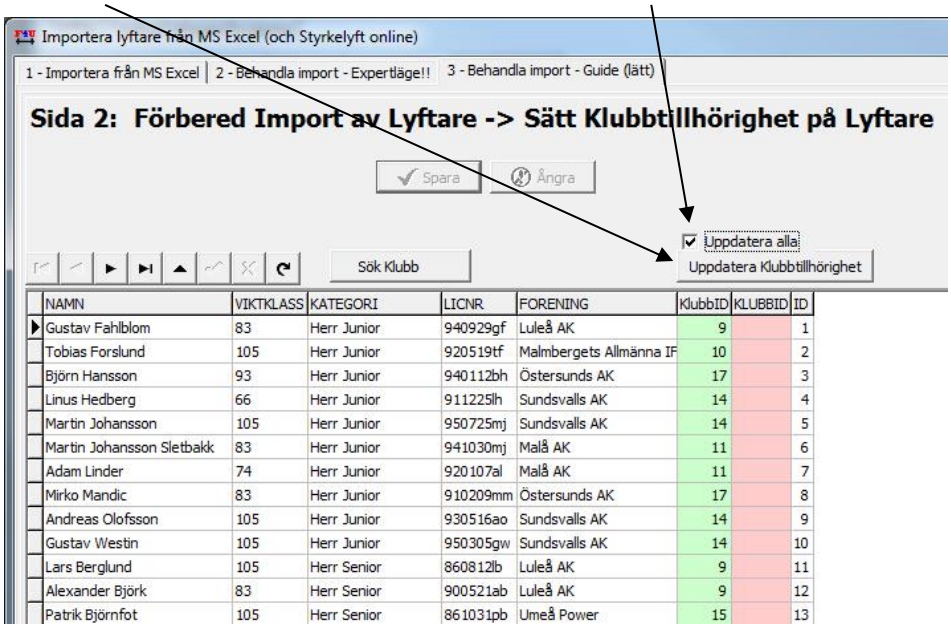
FORENING	IkpKlubbID	IMPORT_CLUB	IMPORT_CLUB_OK	UPDATE_CLUB	UPDATE_CLUB_OK	UPDATE_KLUBBID
Bräcke Sport och Motion	1441	0	0	0	0	
Dönje AK	93	0	0	0	0	
Gävle KK	222	0	0	0	0	
Hassela Powerteam förening	873	0	0	0	0	
Härnösands AK	89	0	0	0	0	
Jokkmokks SLK		0	0	1	0	174

Klicka på knapp ”Nästa” för att komma till sida 2



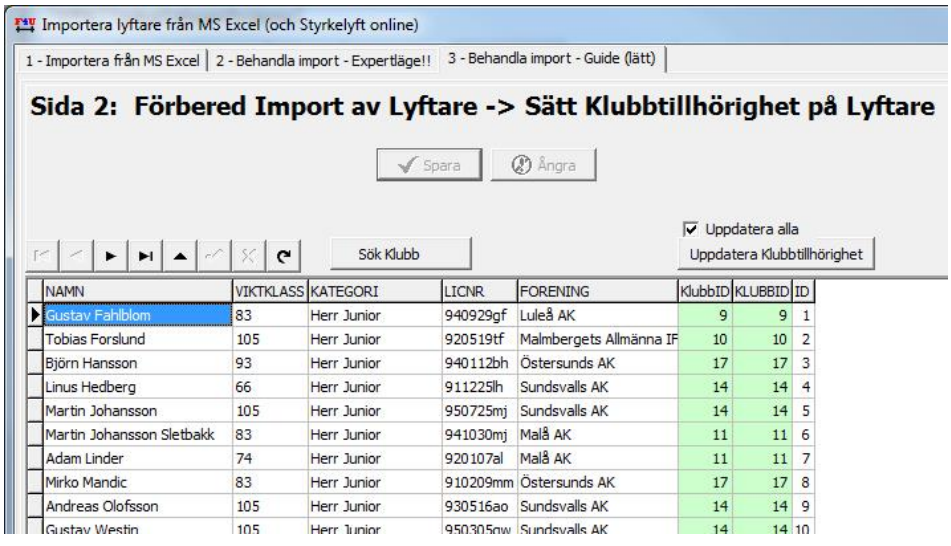
8.2.1.3 Sida 2: Förbered Import av Lyftare → sätt Klubbtillhörighet på Lyftare

När alla klubbar är importerade skall klubbtillhörighet sättas. Klicka på knapp ”Uppdatera Klubbtillhörighet” eller markera kryssruta ”Uppdatera alla” för just alla



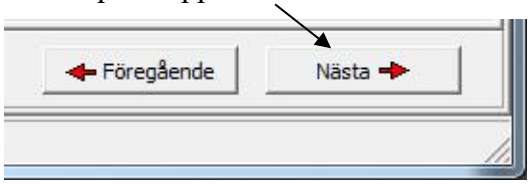
NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	KlubbID	KLUBBID	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	9		1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	10		2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK	17		3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK	14		4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK	14		5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK	11		6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK	11		7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK	17		8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK	14		9
Gustav Westin	105	Herr Junior	950305gw	Sundsvalls AK	14		10
Lars Berglund	105	Herr Senior	860812lb	Luleå AK	9		11
Alexander Björk	83	Herr Senior	900521ab	Luleå AK	9		12
Patrik Björnfot	105	Herr Senior	861031pb	Umeå Power	15		13

Sätt klubbtillhörighet



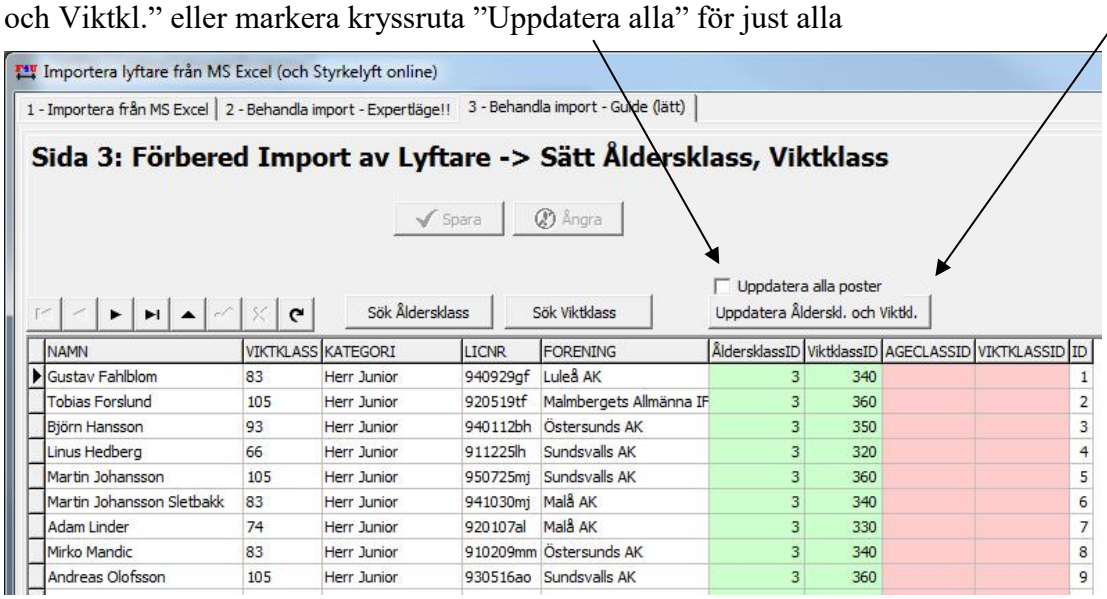
NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	KlubbID	KLUBBID	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	9	9	1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	10	10	2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK	17	17	3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK	14	14	4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK	14	14	5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK	11	11	6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK	11	11	7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK	17	17	8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK	14	14	9
Gustav Westin	105	Herr Junior	950305gw	Sundsvalls AK	14	14	10

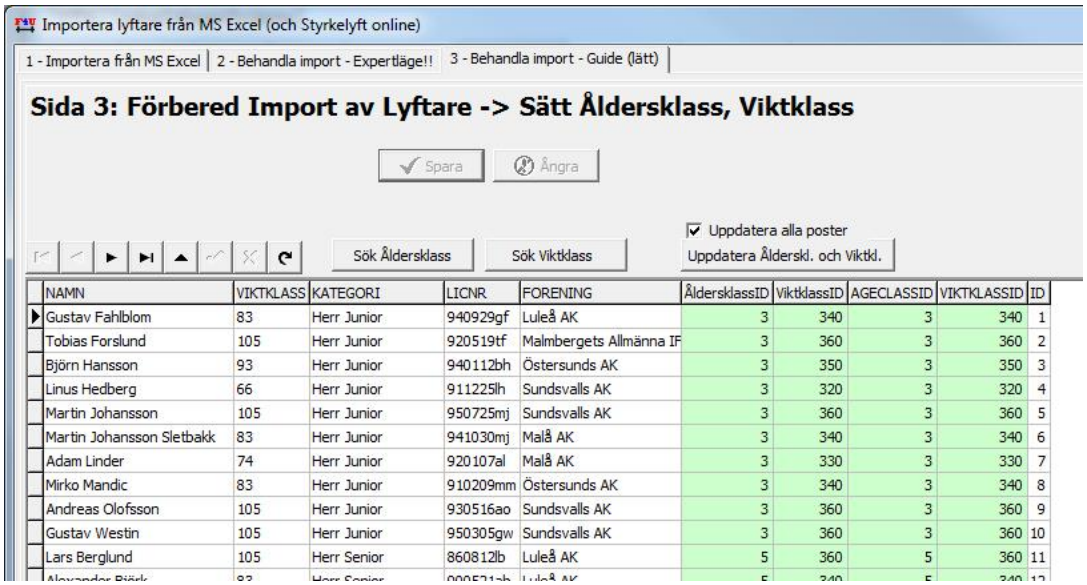
Klicka på knapp ”Nästa” för att komma till sida 3



8.2.1.4 Sida 3: Förbered Import av Lyftare → Sätt Åldersklass, Viktklass

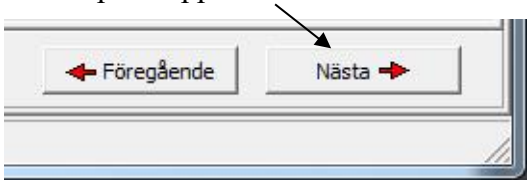
Nu är det dags att uppdatera åldersklass och viktklass. . Klicka på knapp ”Uppdatera Ålderskl. och Viktkl.” eller markera kryssruta ”Uppdatera alla” för just alla





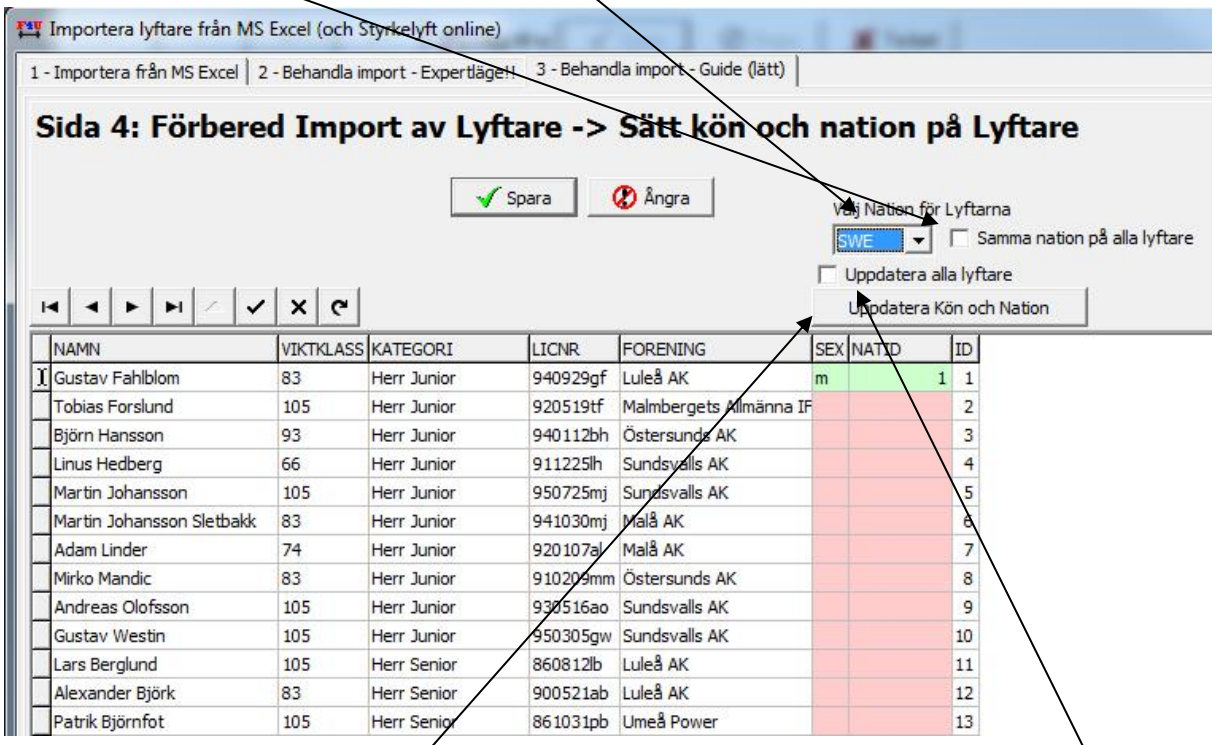
Klart!

Klicka på knapp ”Nästa” för att komma till sida 4



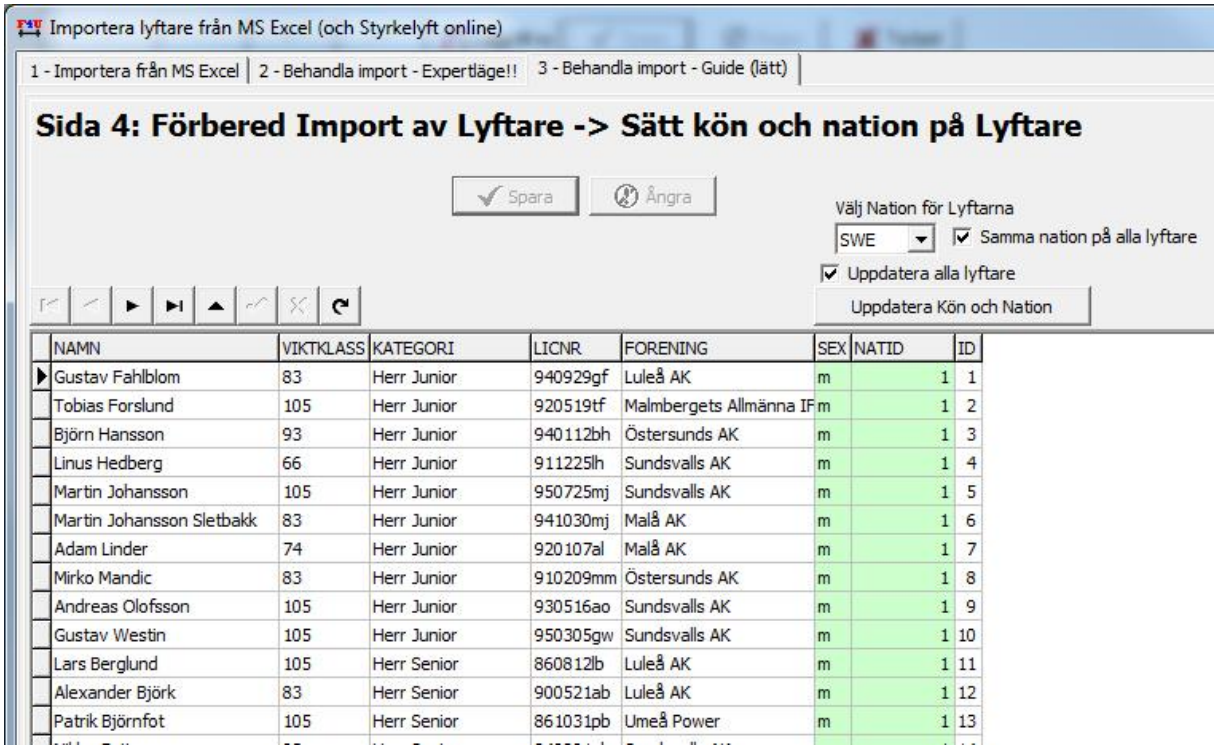
8.2.1.5 Sida 4: Förbered Import av Lyftare -> Sätt kön och nation på Lyftare

Vilket kön en lyftare har är en obligatorisk uppgift (styr viktklass, åldersklass och beräkning av koefficientpoäng), markera vilken ”Nation” Lyftaren tillhör, kryssa även för kryssruta ”Samma nation på alla lyftare” om det önskas (Nation är inte obligatorisk)



NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	SEX	NATID	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	m	1	1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF			2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK			3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK			4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK			5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK			6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK			7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK			8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK			9
Gustav Westin	105	Herr Junior	950305gw	Sundsvalls AK			10
Lars Berglund	105	Herr Senior	860812lb	Luleå AK			11
Alexander Björk	83	Herr Senior	900521ab	Luleå AK			12
Patrik Björnfot	105	Herr Senior	861031pb	Umeå Power			13

Klicka sedan på knapp ”Uppdatera Kön och Nation”. Om kryssruta ”Uppdatera alla lyftare” är kryssad så uppdateras alla

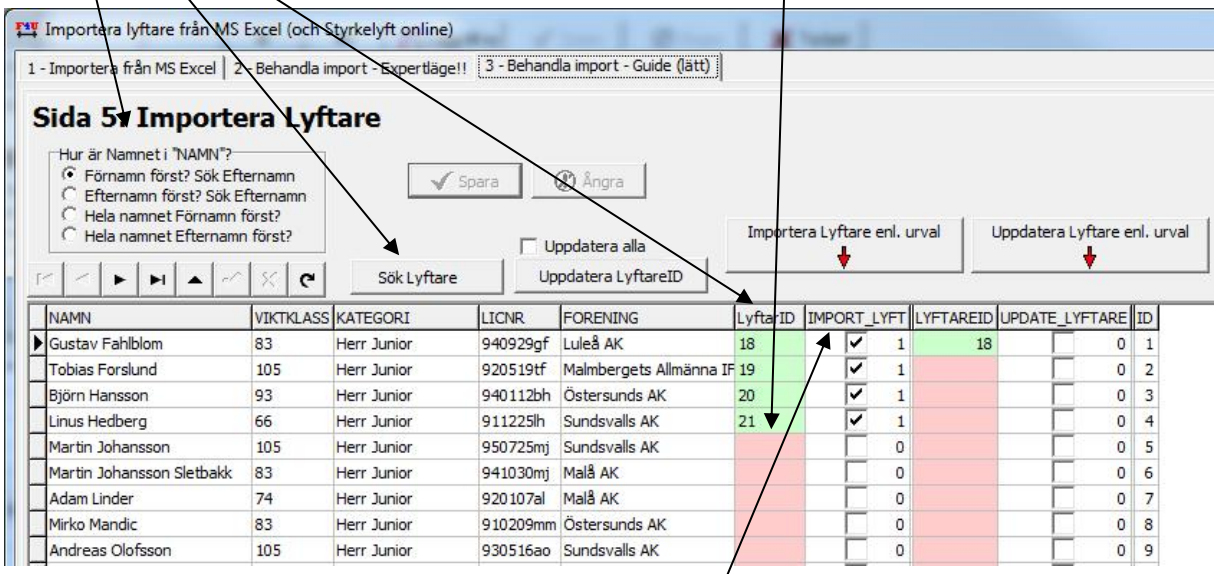


NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	SEX	NATID	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	m	1	1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	m	1	2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK	m	1	3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK	m	1	4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK	m	1	5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK	m	1	6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK	m	1	7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK	m	1	8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK	m	1	9
Gustav Westin	105	Herr Junior	950305gw	Sundsvalls AK	m	1	10
Lars Berglund	105	Herr Senior	860812lb	Luleå AK	m	1	11
Alexander Björk	83	Herr Senior	900521ab	Luleå AK	m	1	12
Patrik Björnfot	105	Herr Senior	861031pb	Umeå Power	m	1	13

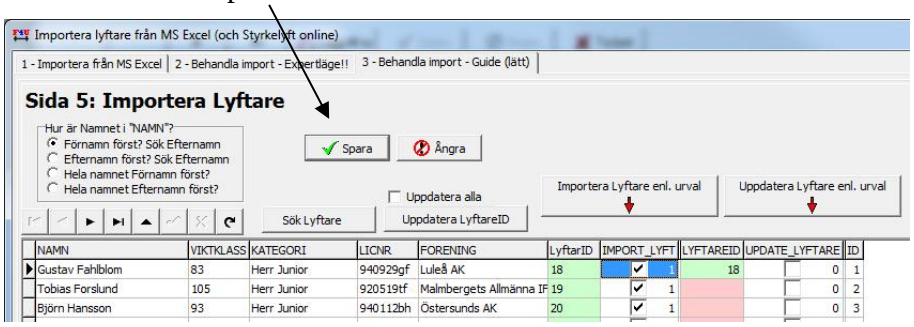
Färdigt resultat av ”Sätt kön och nation på Lyftare”

8.2.1.6 Sida 5: Importera Lyftare

Bocka för de lyftare som skall importeras. De lyftare med röda fält finns ingen träff på Licensnr i databasen, har de ett 'x' i slutet av sitt Licensnr de kan ju trots finnas. Klicka på knapp "Sök Lyftare" för att söka på lyftarens Efternamn eller hela namnet, som bestäms av "Hur är Namnet i "NAMN"?"



Genom att klicka på kolumnnamnet "IMPORTERA_LYFTARE" markeras eller avmarkeras hela kolumnen. Spara urvalet.



Klicka på knapp "Importera Lyftare enl. urval" för att slutföra importen av Lyftare i urvalet

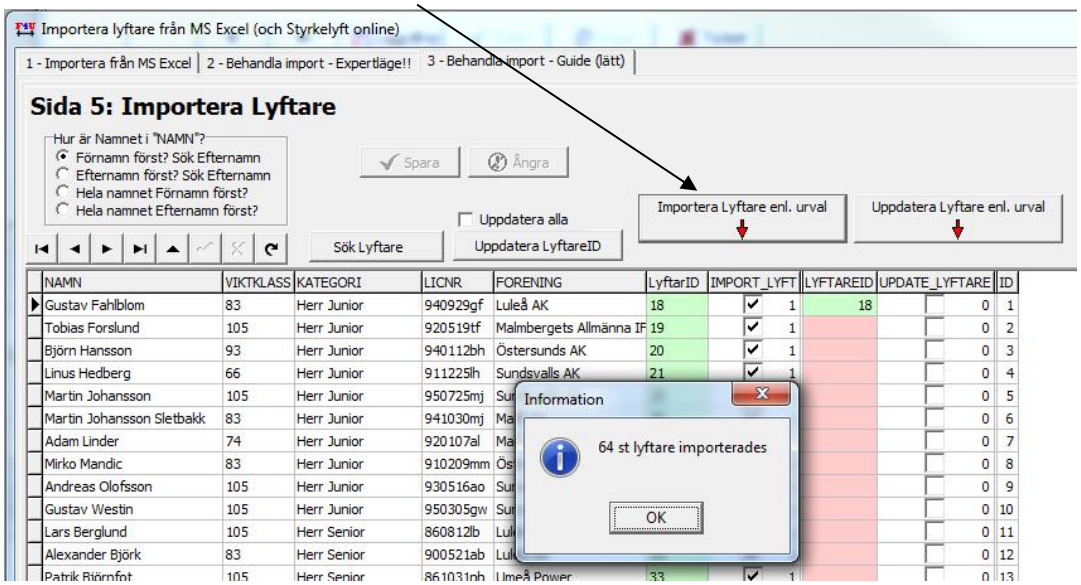
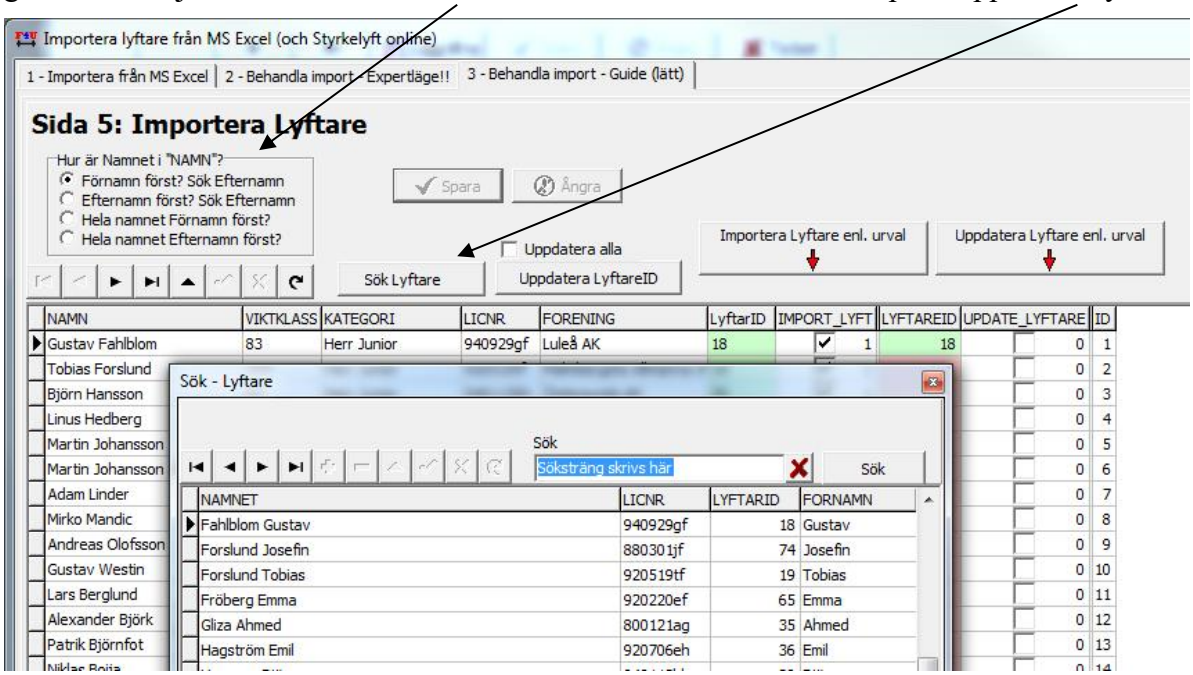


Bild som visar att 64 st Lyftare importerats

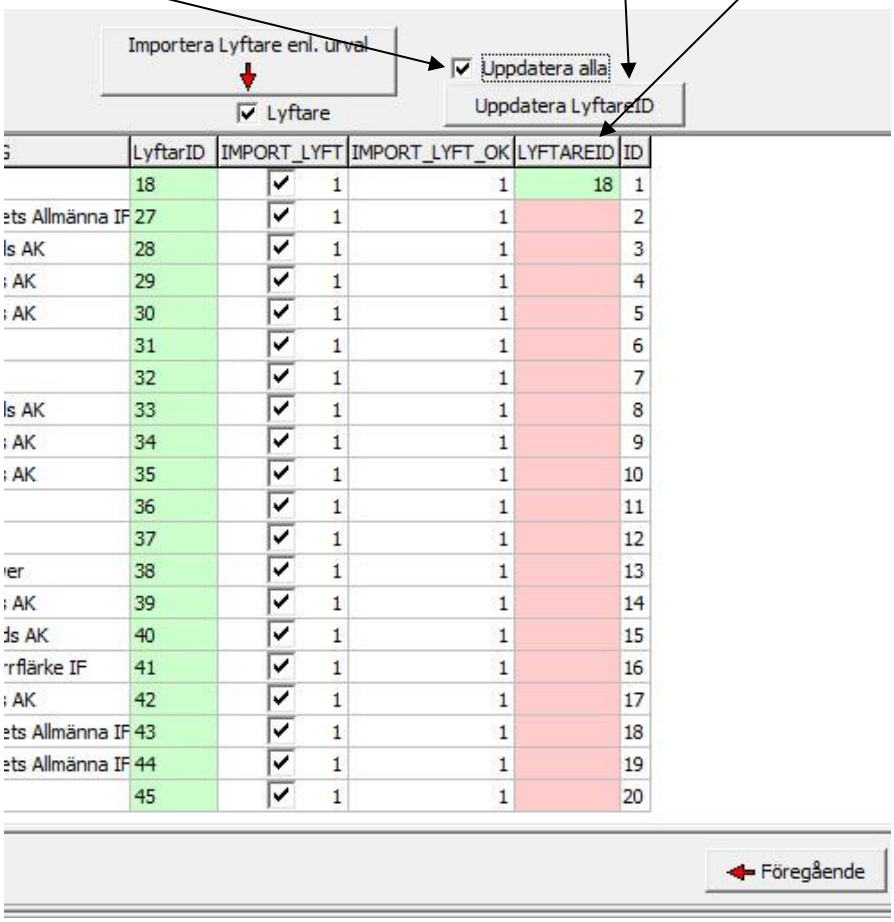
Om inte det finns träff på Licensnr i databasen går det att söka på Efternamn eller hela namnet genom att välja metod i ”Hur är Namnet i ”Namn”?” Därefter klicka på knapp ”Sök Lyftare”



Sökformuläret ”Sök – Lyftare”

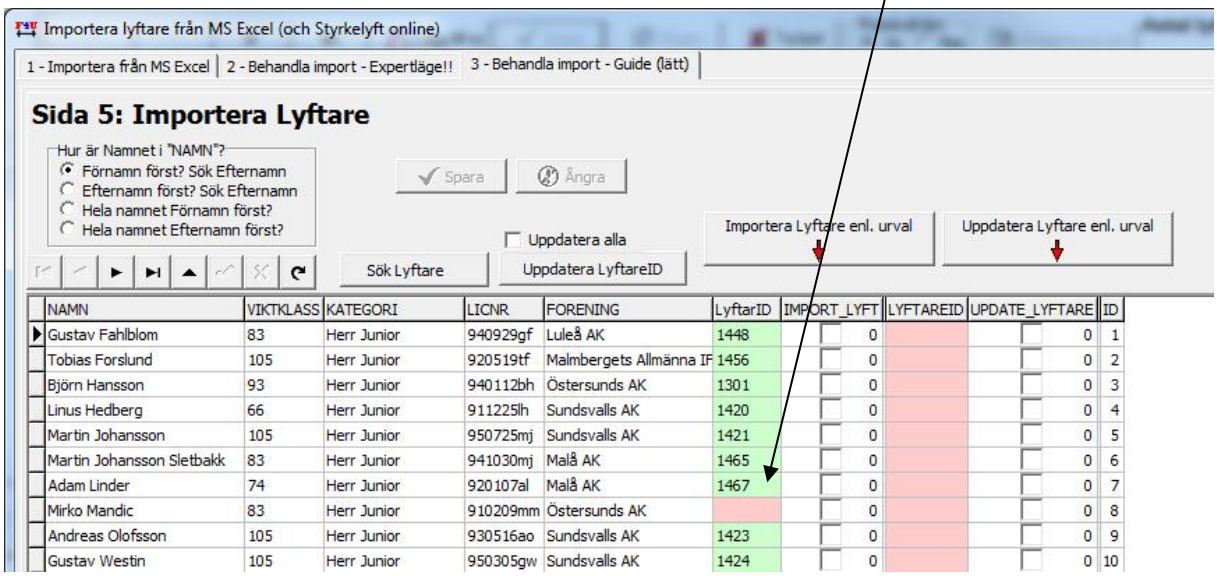
Genom att dubbelklicka på Lyftaren i sökformuläret läggs ”LyftareID” till på importsidan.

När alla Lyftare är importerade skall ”LYFTARID” uppdateras. Bocka för kryssrutan ”Uppdatera alla” och klicka på knapp ”Uppdatera LyftarID”



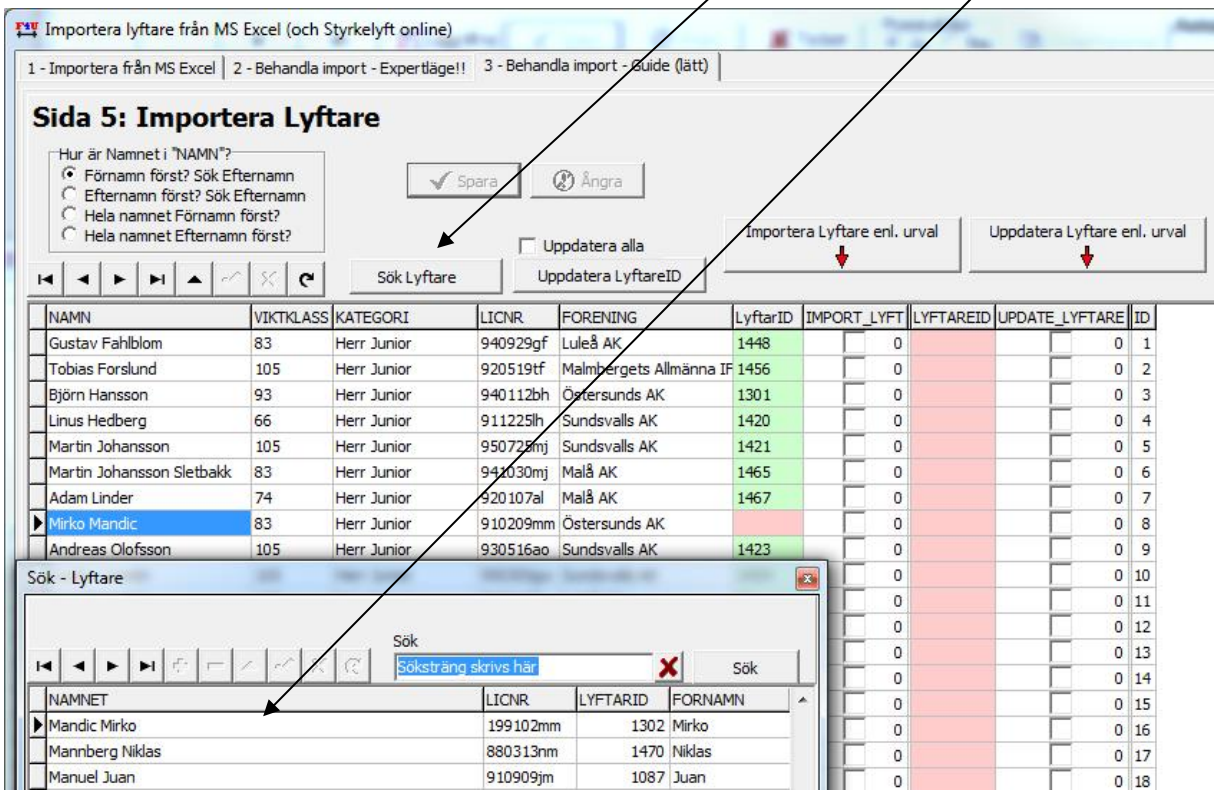
8.2.1.6.1 Sida 5: Uppdatera Lyftare som redan finns i databasen

Om en lyftare har fel licensnr i databasen kommer den att markeras röd (lika som om den inte finns, se föregående sida)



NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	LyftarID	IMPORT_LYFT	LYFTAREID	UPDATE_LYFTARE	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	1448	0		0	1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	1456	0		0	2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK	1301	0		0	3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK	1420	0		0	4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK	1421	0		0	5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK	1465	0		0	6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK	1467	0		0	7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK		0		0	8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK	1423	0		0	9
Gustav Westin	105	Herr Junior	950305gw	Sundsvalls AK	1424	0		0	10

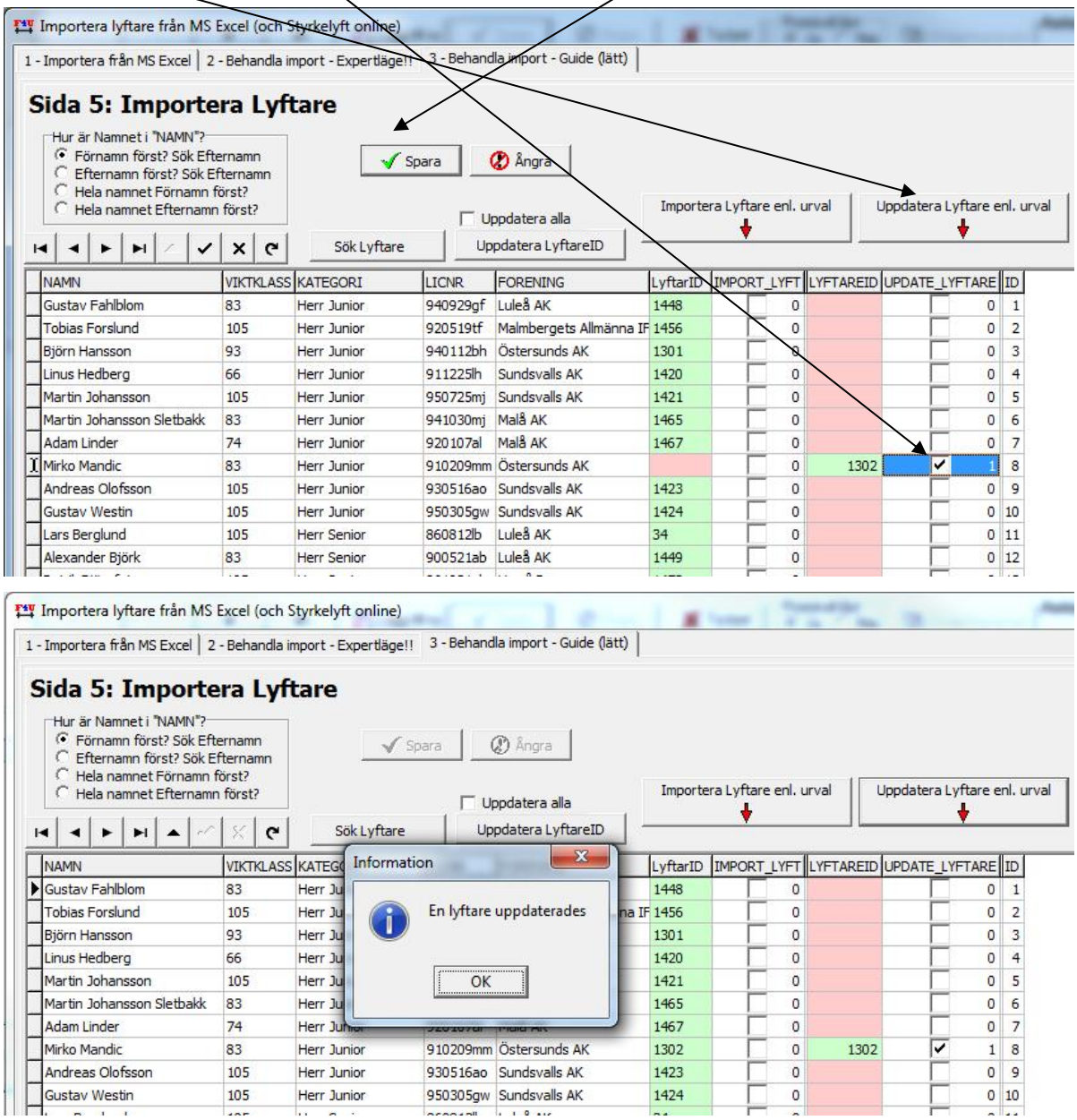
För att uppdatera en lyftares licensnr klicka på knapp ”Sök Lyftare” och dubbelklicka på Lyftaren för att lägga till Lyftarens ID.



NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	LyftarID	IMPORT_LYFT	LYFTAREID	UPDATE_LYFTARE	ID
Gustav Fahlblom	83	Herr Junior	940929gf	Luleå AK	1448	0		0	1
Tobias Forslund	105	Herr Junior	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	1456	0		0	2
Björn Hansson	93	Herr Junior	940112bh	Östersunds AK	1301	0		0	3
Linus Hedberg	66	Herr Junior	911225lh	Sundsvalls AK	1420	0		0	4
Martin Johansson	105	Herr Junior	950725mj	Sundsvalls AK	1421	0		0	5
Martin Johansson Sletbakk	83	Herr Junior	941030mj	Malå AK	1465	0		0	6
Adam Linder	74	Herr Junior	920107al	Malå AK	1467	0		0	7
Mirko Mandic	83	Herr Junior	910209mm	Östersunds AK		0		0	8
Andreas Olofsson	105	Herr Junior	930516ao	Sundsvalls AK	1423	0		0	9

NAMNET	LICNR	LYFTARID	FORNAMN
Mandic Mirko	199102mm	1302	Mirko
Mannberg Niklas	880313nm	1470	Niklas
Manuel Juan	910909jm	1087	Juan

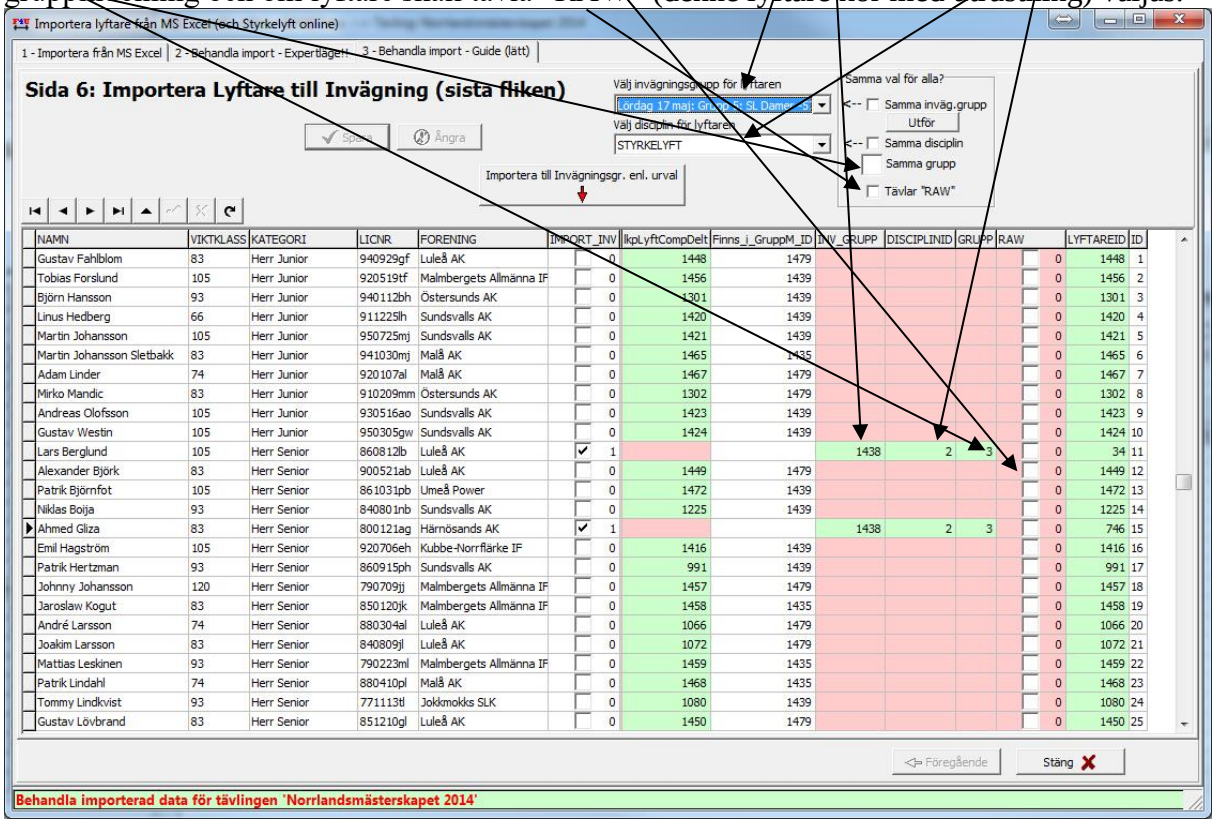
Markera ”UPDATE_LYFTARE” på lyftaren som avses, spara och klicka på knapp ”Uppdatera Lyftare enl. urval” för att uppdatera lyftarens licensnr



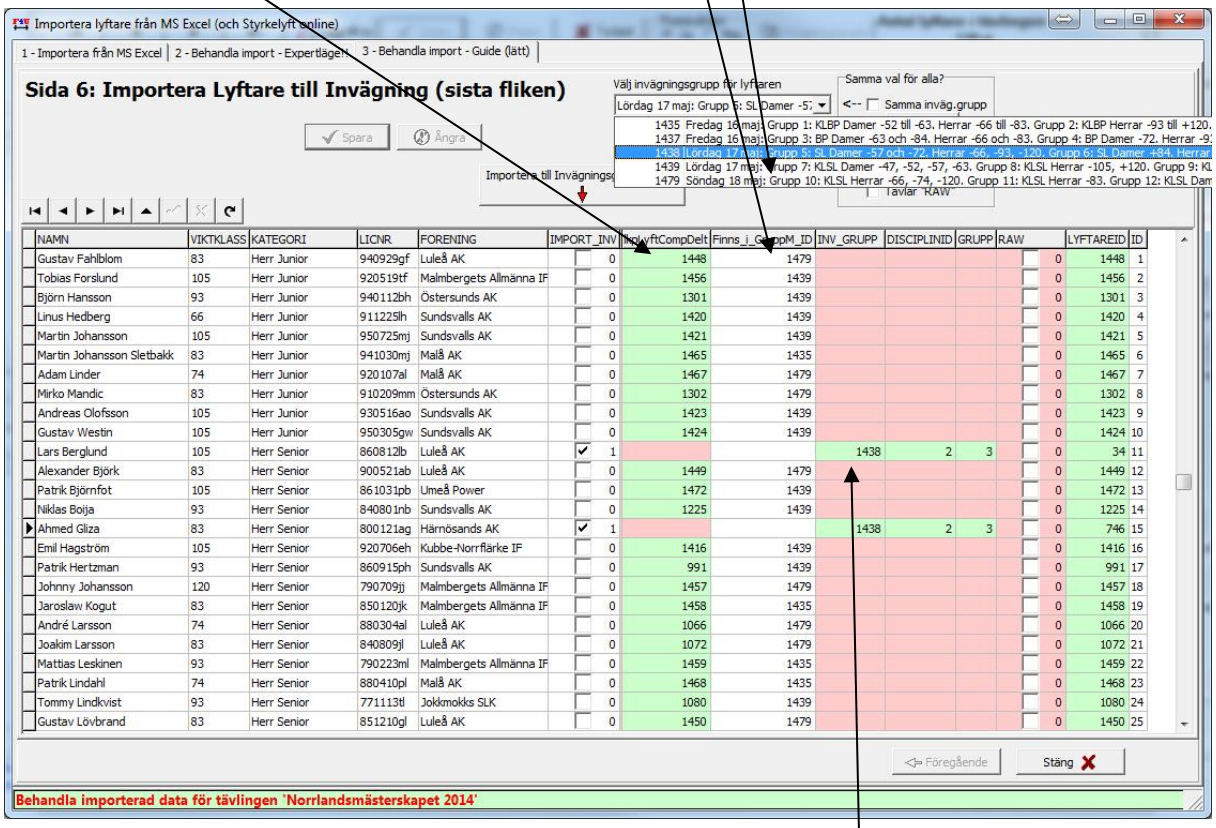
Efter lyckad uppdatering

8.2.1.7 Sida 6: Importera Lyftare till Invägning (sista fliken) version 1

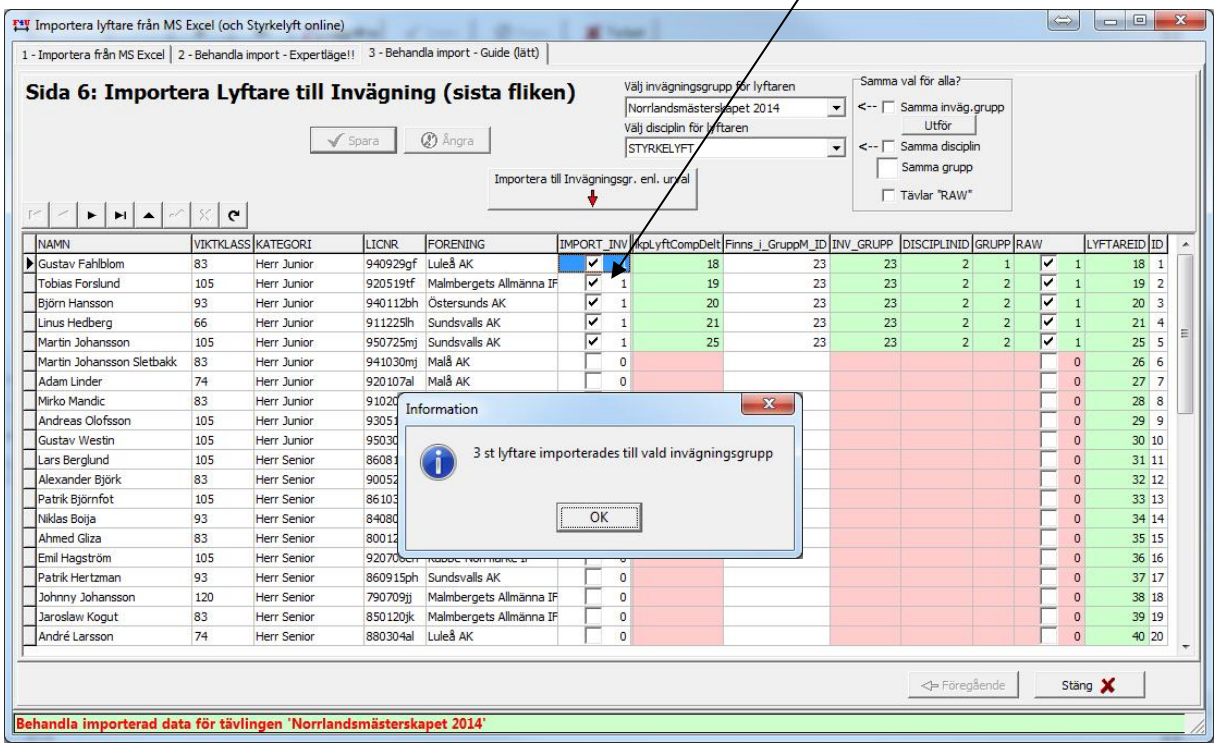
För att importera lyftare till invägningsgrupper måste rätt invägningsgrupp, disciplin, gruppindelning och om lyftare skall tävla ”RAW” (denne lyftare kör med utrustning) väljas.



Denna bild visar ett antal Lyftare som redan ät importerade till olika invägningsgrupper. De är markerade med grönt. Man ser även i vilken Invägningsgrupp de finns

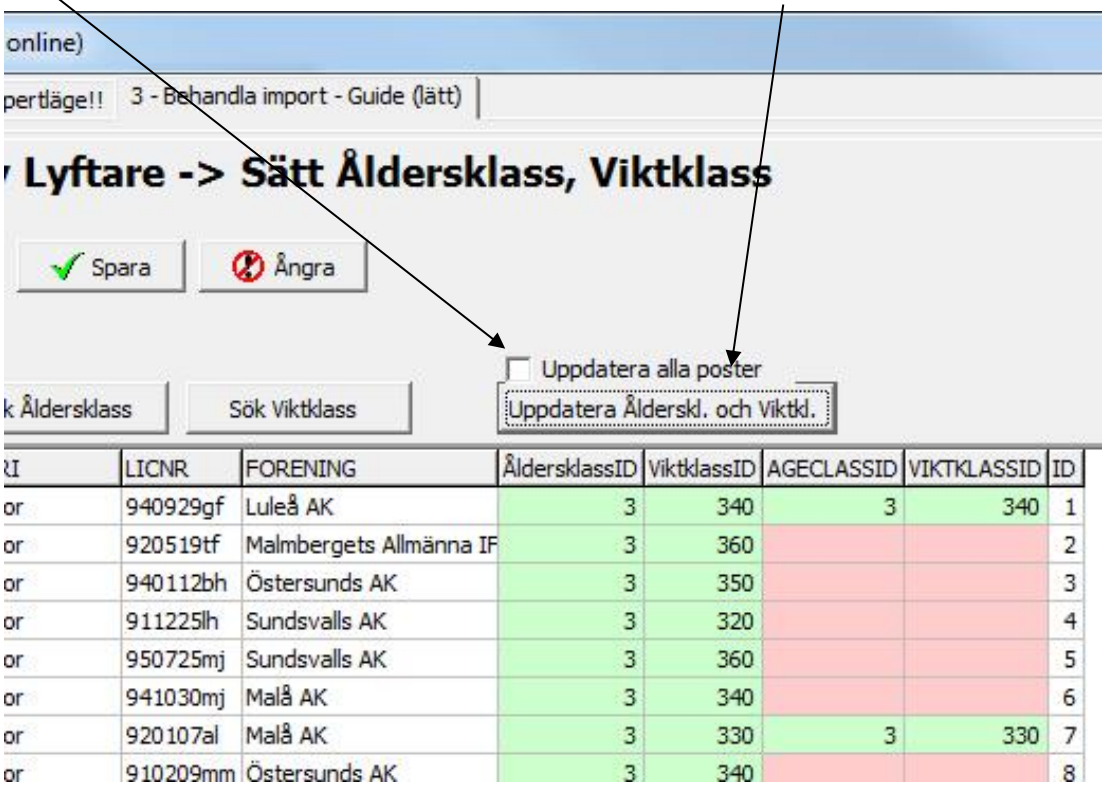


De lyftare som är markerade kommer att importeras till valda invägningsgrupper



8.2.1.8 Uppdatera bara enskilda poster vid Import lyftare från MS Excel (och Styrkelyft Online)

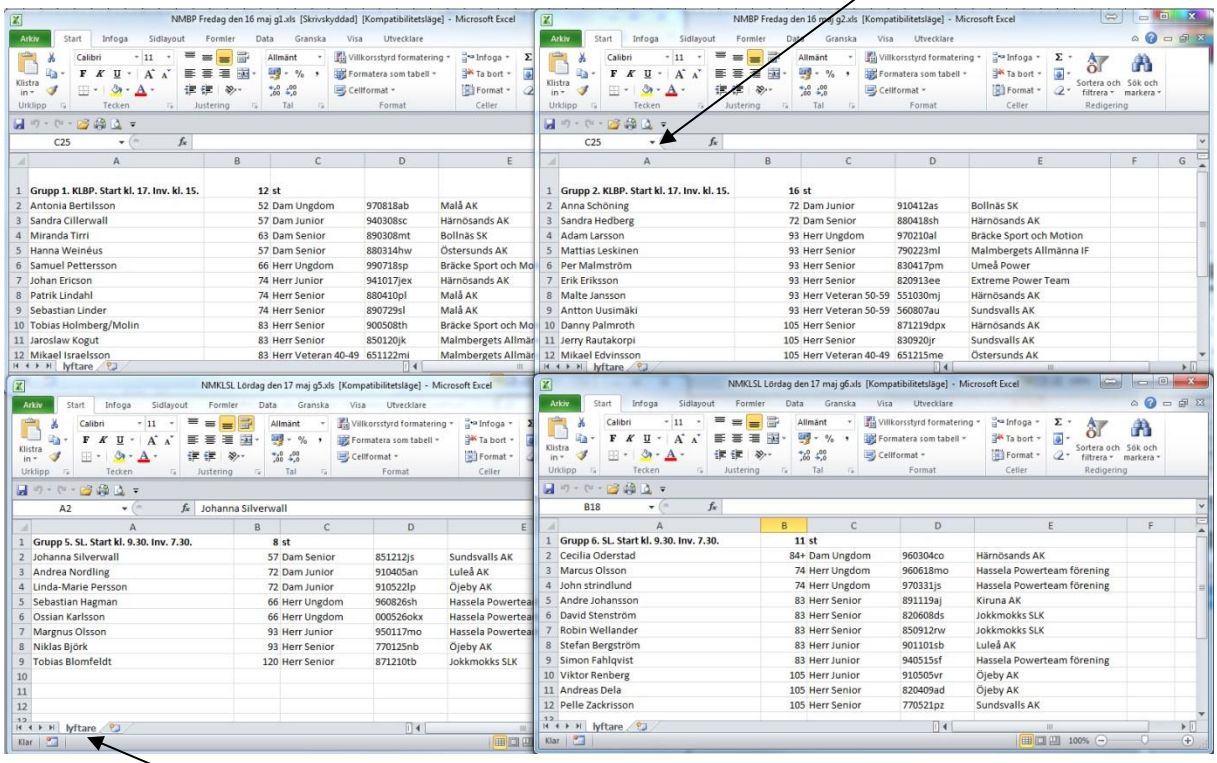
Om man endast vill uppdatera några poster så lämnar man kryssrutan ”Uppdatera alla poster” tom och klickar bara på knapp (i detta fall) ”Uppdatera Ålderskl. och Viktkl.”



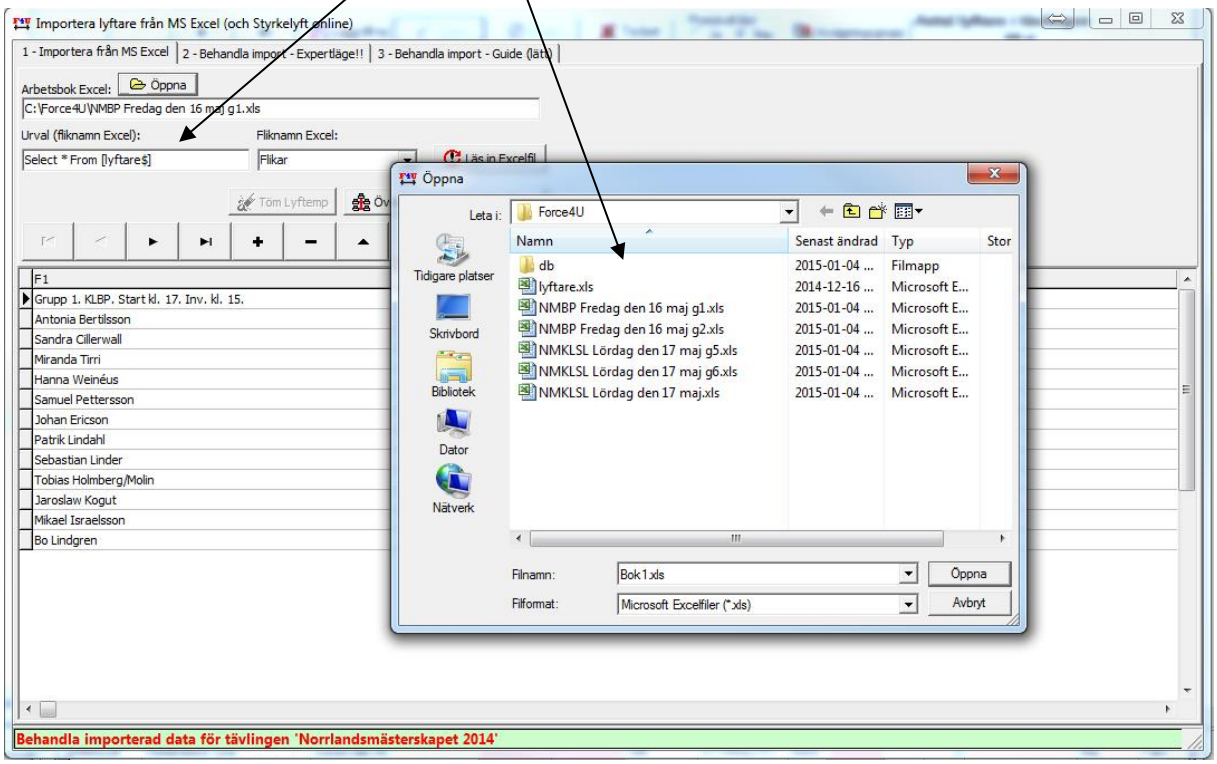
RI	LICNR	FORENING	ÅldersklassID	ViktklassID	AGECLASSID	VIKTKLASSID	ID
or	940929gf	Luleå AK	3	340	3	340	1
or	920519tf	Malmbergets Allmänna IF	3	360			2
or	940112bh	Östersunds AK	3	350			3
or	911225lh	Sundsvalls AK	3	320			4
or	950725mj	Sundsvalls AK	3	360			5
or	941030mj	Malå AK	3	340			6
or	920107al	Malå AK	3	330	3	330	7
or	910209mm	Östersunds AK	3	340			8

9 Två arbetssätt för Import av lyftare från Styrkelyft Online via MS Excel

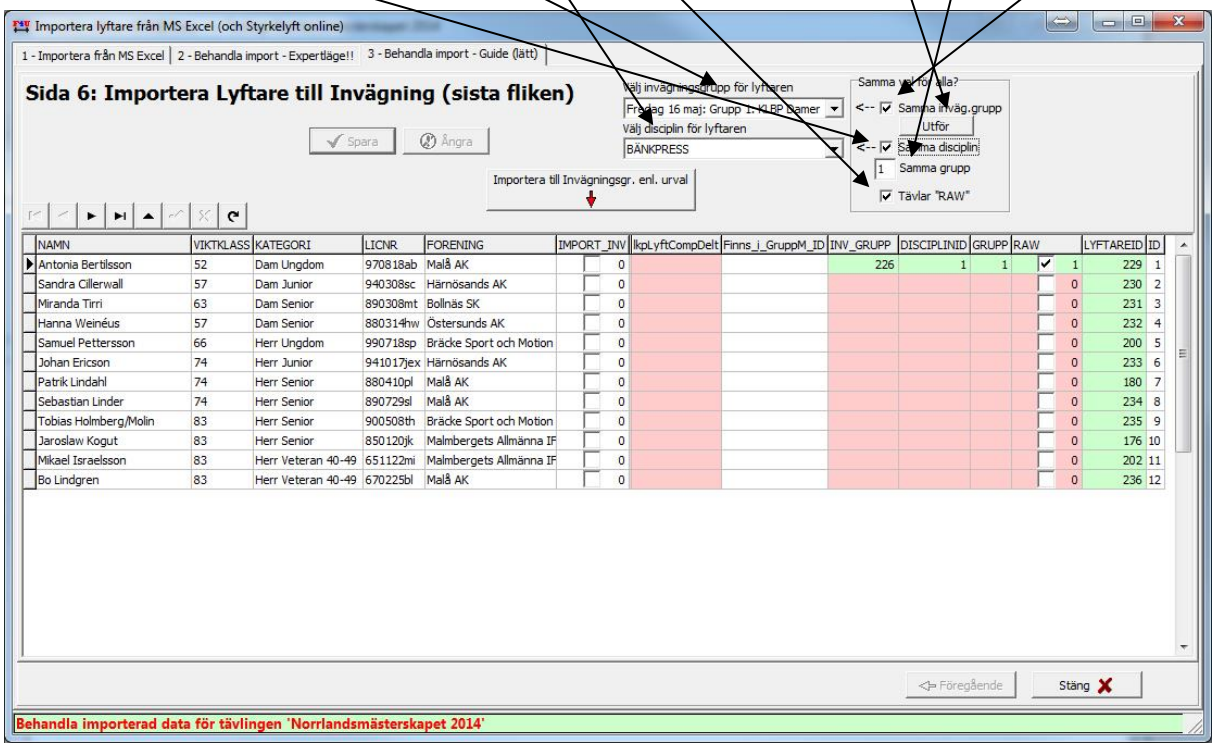
9.1 Första arbetssättet, dela upp lyftarna från Styrkelyft Online i invägningsgrupper och tävlingsgrupper redan i MS Excel,



för att sedan importera varje enskild grupp för sig. En viktig detalj är att Excel-flikens namn är detsamma i ”Urval (fliknamn Excel):”

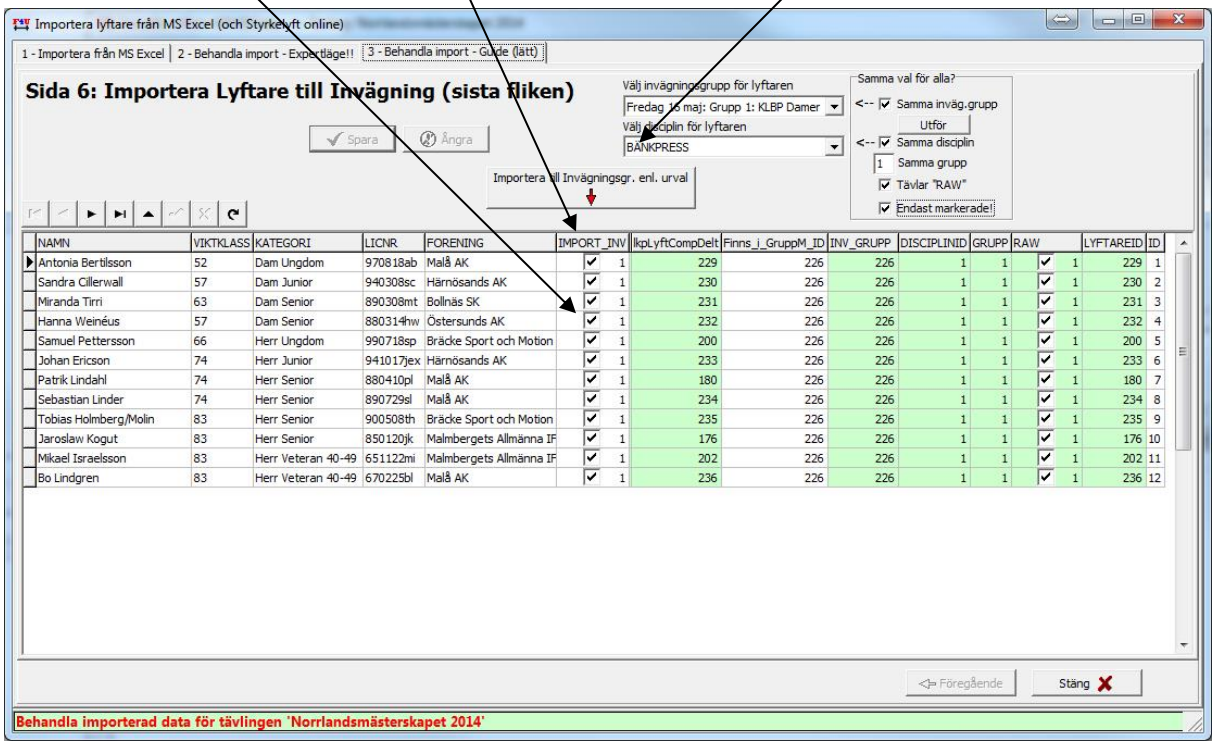


Sen väljer man Invägningsgrupp, Disciplin, skriver in tävlingsgrupp i ”Samma grupp” och markerar om lyftaren kör med utrustning eller RAW och markerar kryssrutorna ”Samma inväg.grupp” och ”Samma disciplin” för att sedan klicka på knapp ”Utför”



NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	IMPORT_INV	lkpLyftCompDelt	Finns_i_GruppM_ID	INV_GRUPP	DISCIPLINID	GRUPP	RAW	LYFTAREID	ID
Antonia Bertilsson	52	Dam Ungdom	970818ab	Malå AK	0			226	1	1	1	229	1
Sandra Cillerwall	57	Dam Junior	940308sc	Härnösands AK	0						0	230	2
Miranda Tirri	63	Dam Senior	890308mt	Bollnäs SK	0						0	231	3
Hanna Weinéus	57	Dam Senior	880314hw	Östersunds AK	0						0	232	4
Samuel Pettersson	66	Herr Ungdom	990718sp	Bräcke Sport och Motion	0						0	200	5
Johan Ericson	74	Herr Junior	941017jex	Härnösands AK	0						0	233	6
Patrik Lindahl	74	Herr Senior	880410pl	Malå AK	0						0	180	7
Sebastian Linder	74	Herr Senior	890729sl	Malå AK	0						0	234	8
Tobias Holmberg/Molin	83	Herr Senior	900508th	Bräcke Sport och Motion	0						0	235	9
Jaroslaw Kogut	83	Herr Senior	850120jk	Malmbergets Allmänna IF	0						0	176	10
Mikael Israelsson	83	Herr Veteran 40-49	651122mi	Malmbergets Allmänna IF	0						0	202	11
Bo Lindgren	83	Herr Veteran 40-49	670225bl	Malå AK	0						0	236	12

Markerar för import och klickar på knapp ”Importera till Invägningsgr. enl. urval”. Genom att dubbelklicka på namnlisten ”IMPORT_INV” så markeras hela kolumnen



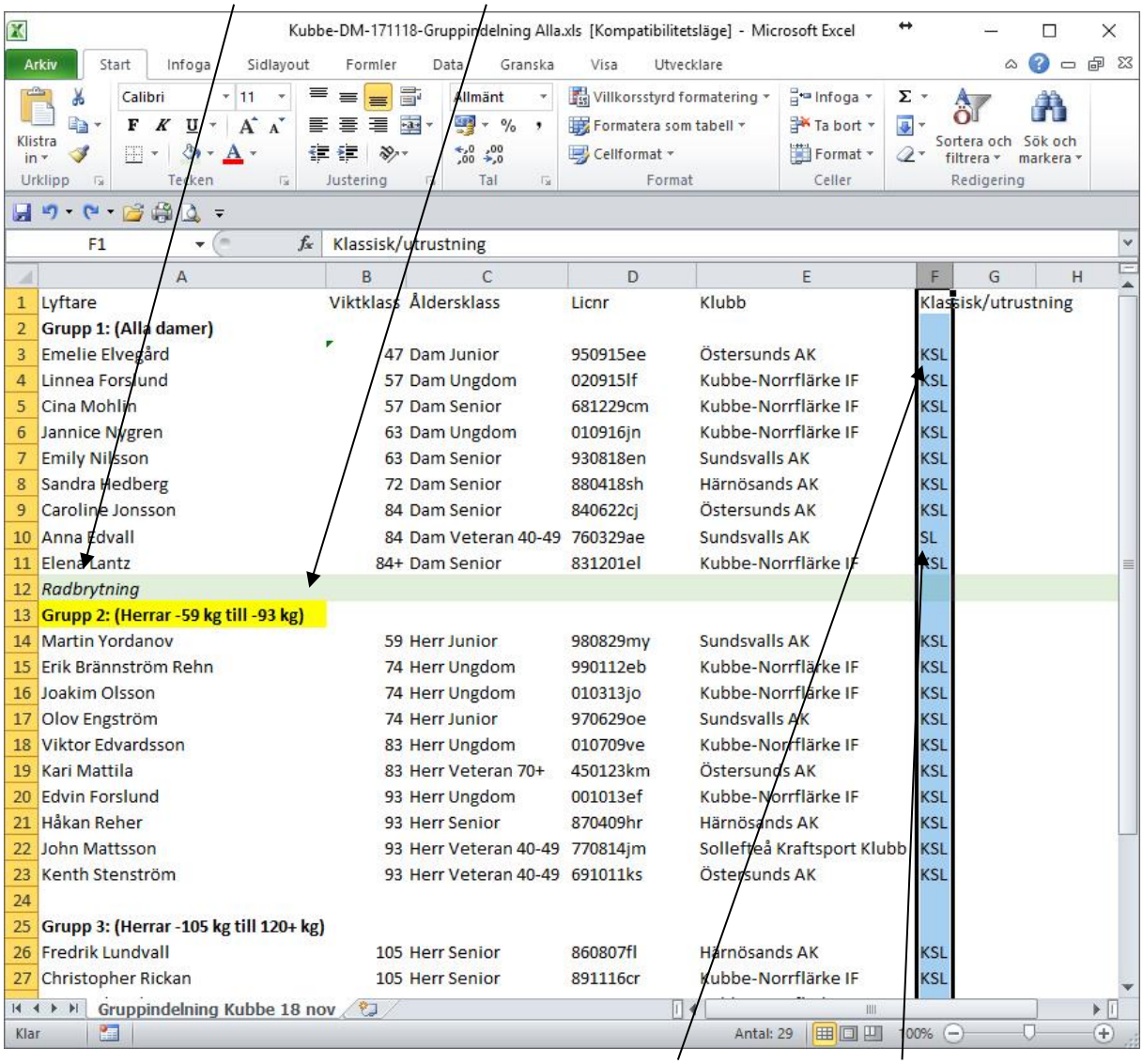
NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	IMPORT_INV	lkpLyftCompDelt	Finns_i_GruppM_ID	INV_GRUPP	DISCIPLINID	GRUPP	RAW	LYFTAREID	ID
Antonia Bertilsson	52	Dam Ungdom	970818ab	Malå AK	1	229	226	226	1	1	1	229	1
Sandra Cillerwall	57	Dam Junior	940308sc	Härnösands AK	1	230	226	226	1	1	1	230	2
Miranda Tirri	63	Dam Senior	890308mt	Bollnäs SK	1	231	226	226	1	1	1	231	3
Hanna Weinéus	57	Dam Senior	880314hw	Östersunds AK	1	232	226	226	1	1	1	232	4
Samuel Pettersson	66	Herr Ungdom	990718sp	Bräcke Sport och Motion	1	200	226	226	1	1	1	200	5
Johan Ericson	74	Herr Junior	941017jex	Härnösands AK	1	233	226	226	1	1	1	233	6
Patrik Lindahl	74	Herr Senior	880410pl	Malå AK	1	180	226	226	1	1	1	180	7
Sebastian Linder	74	Herr Senior	890729sl	Malå AK	1	234	226	226	1	1	1	234	8
Tobias Holmberg/Molin	83	Herr Senior	900508th	Bräcke Sport och Motion	1	235	226	226	1	1	1	235	9
Jaroslaw Kogut	83	Herr Senior	850120jk	Malmbergets Allmänna IF	1	176	226	226	1	1	1	176	10
Mikael Israelsson	83	Herr Veteran 40-49	651122mi	Malmbergets Allmänna IF	1	202	226	226	1	1	1	202	11
Bo Lindgren	83	Herr Veteran 40-49	670225bl	Malå AK	1	236	226	226	1	1	1	236	12

Efter lyckad import ser fönstret ut som ovan

Fortsätt sedan med de övriga MS Excel-filerna

9.2 Andra arbetssättet, dela upp lyftarna från Styrkelyft Online

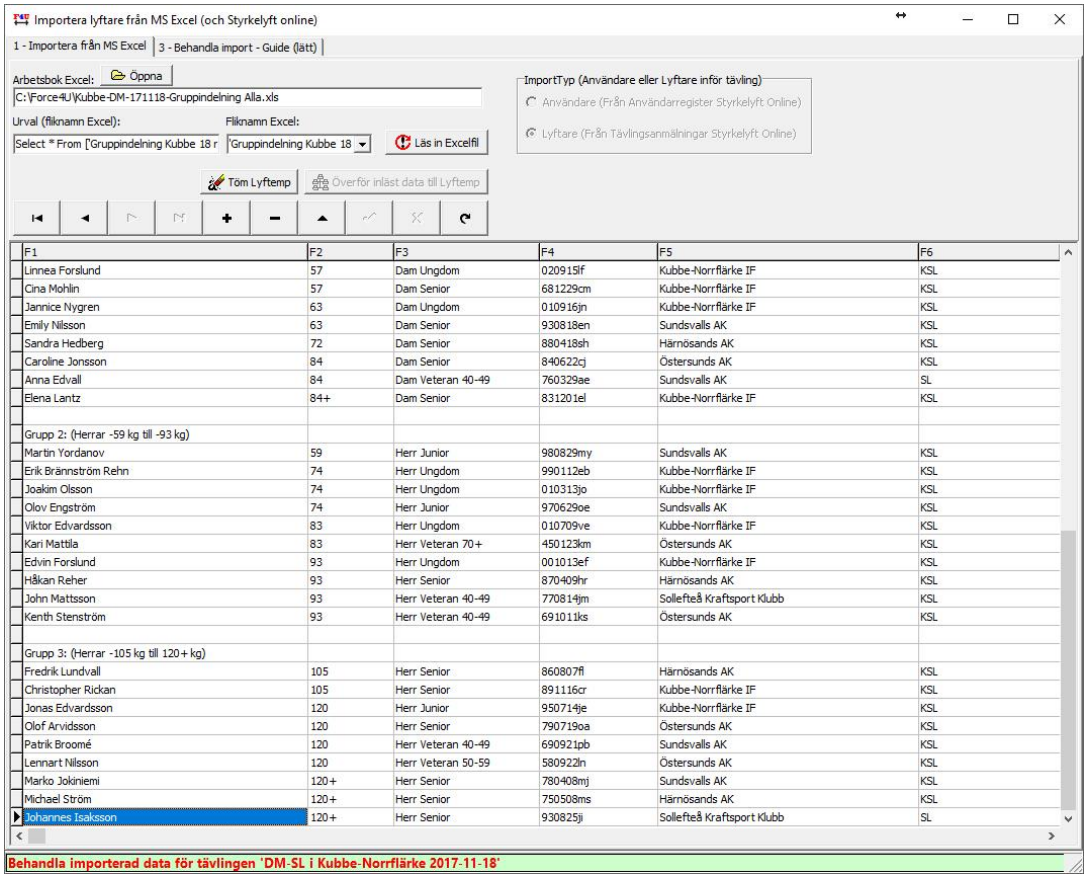
Dela upp lyftarna i invägningsgrupper och tävlingsgrupper i MS Excel men behåll dem i samma fil med radbrytningar och gruppnamn i Excel.



	A	B	C	D	E	F
1	Lyftare	Viktklass	Åldersklass	Licnr	Klubb	Klassisk/utrustning
2	**Grupp 1: (Alla damer)**					
3	Emelie Elvegård	47	Dam Junior	950915ee	Östersunds AK	KSL
4	Linnea Forslund	57	Dam Ungdom	020915lf	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
5	Cina Mohlin	57	Dam Senior	681229cm	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
6	Jannice Nygren	63	Dam Ungdom	010916jn	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
7	Emily Nilsson	63	Dam Senior	930818en	Sundsvalls AK	KSL
8	Sandra Hedberg	72	Dam Senior	880418sh	Härnösands AK	KSL
9	Caroline Jonsson	84	Dam Senior	840622cj	Östersunds AK	KSL
10	Anna Edvall	84	Dam Veteran 40-49	760329ae	Sundsvalls AK	SL
11	Elena Lantz	84+	Dam Senior	831201el	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
12	*Radbrytning*					
13	**Grupp 2: (Herrar -59 kg till -93 kg)**					
14	Martin Yordanov	59	Herr Junior	980829my	Sundsvalls AK	KSL
15	Erik Brännström Rehn	74	Herr Ungdom	990112eb	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
16	Joakim Olsson	74	Herr Ungdom	010313jo	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
17	Olov Engström	74	Herr Junior	970629oe	Sundsvalls AK	KSL
18	Viktor Edvardsson	83	Herr Ungdom	010709ve	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
19	Kari Mattila	83	Herr Veteran 70+	450123km	Östersunds AK	KSL
20	Edvin Forslund	93	Herr Ungdom	001013ef	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
21	Håkan Reher	93	Herr Senior	870409hr	Härnösands AK	KSL
22	John Mattsson	93	Herr Veteran 40-49	770814jm	Sollefteå Kraftsport Klubb	KSL
23	Kenth Stenström	93	Herr Veteran 40-49	691011ks	Östersunds AK	KSL
24						
25	**Grupp 3: (Herrar -105 kg till 120+ kg)**					
26	Fredrik Lundvall	105	Herr Senior	860807fl	Härnösands AK	KSL
27	Christopher Rickan	105	Herr Senior	891116cr	Kubbe-Norrflärke IF	KSL

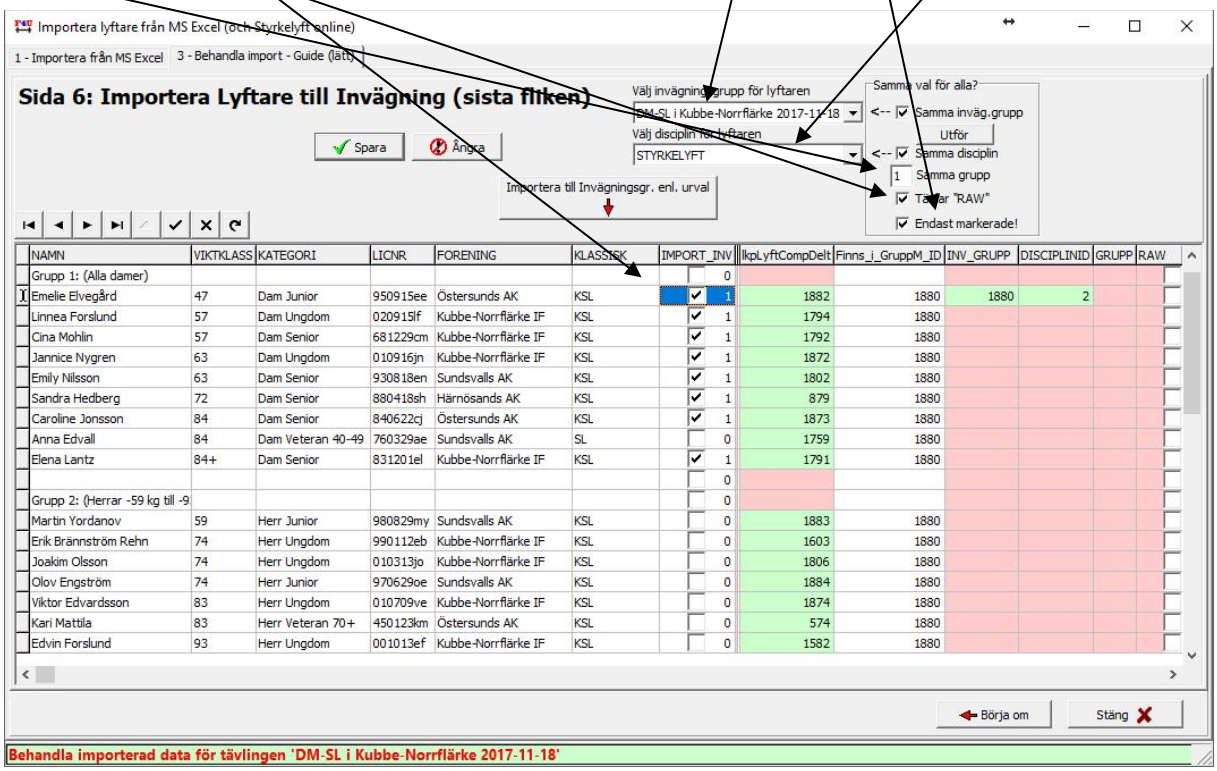
I kolumn F går det att ange om lyftaren skall lyfta klassiskt eller med utrustning (valfri text max 12 tecken lång)

9.2.1 Vy efter importen



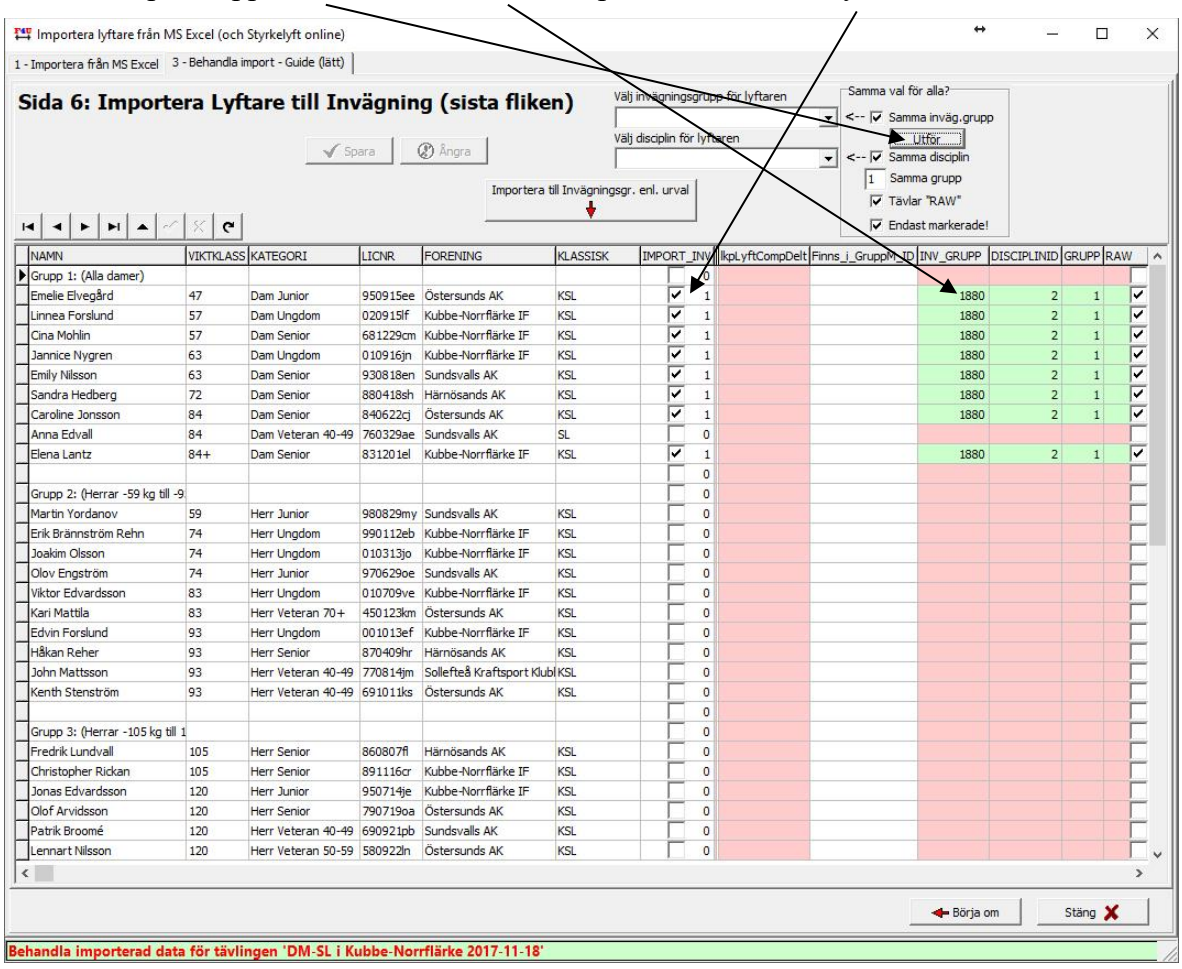
F1	F2	F3	F4	F5	F6
Linnea Forslund	57	Dam Ungdom	020915lf	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Cina Mohlin	57	Dam Senior	681229cm	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Jannice Nygren	63	Dam Ungdom	010916jn	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Emily Nilsson	63	Dam Senior	930818en	Sundsvalls AK	KSL
Sandra Hedberg	72	Dam Senior	880418sh	Härnösands AK	KSL
Caroline Jonsson	84	Dam Senior	840622cj	Östersunds AK	KSL
Anna Edvall	84	Dam Veteran 40-49	760329ae	Sundsvalls AK	SL
Elena Lantz	84+	Dam Senior	831201el	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Grupp 2: (Herrar -59 kg till -93 kg)					
Martin Yordanov	59	Herr Junior	980829my	Sundsvalls AK	KSL
Erik Brännström Rehn	74	Herr Ungdom	990112eb	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Joakim Olsson	74	Herr Ungdom	010313jo	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Olov Engström	74	Herr Junior	970629oe	Sundsvalls AK	KSL
Viktor Edvardsson	83	Herr Ungdom	010709ve	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Kari Mattila	83	Herr Veteran 70+	450123km	Östersunds AK	KSL
Edvin Forslund	93	Herr Ungdom	001013ef	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Håkan Reher	93	Herr Senior	870409hr	Härnösands AK	KSL
John Mattsson	93	Herr Veteran 40-49	770814jm	Sollefteå Kraftsport Klubb	KSL
Kenth Stenström	93	Herr Veteran 40-49	691011ks	Östersunds AK	KSL
Grupp 3: (Herrar -105 kg till 120+ kg)					
Fredrik Lundvall	105	Herr Senior	860807fl	Härnösands AK	KSL
Christopher Rickan	105	Herr Senior	891116cr	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Jonas Edvardsson	120	Herr Junior	950714je	Kubbe-Norrflärke IF	KSL
Olof Arvidsson	120	Herr Senior	790719oa	Östersunds AK	KSL
Patrik Broomé	120	Herr Veteran 40-49	690921pb	Sundsvalls AK	KSL
Lennart Nilsson	120	Herr Veteran 50-59	580922ln	Östersunds AK	KSL
Marko Jokiniemi	120+	Herr Senior	780408mj	Sundsvalls AK	KSL
Michael Ström	120+	Herr Senior	750508ms	Härnösands AK	KSL
Johannes Isaksson	120+	Herr Senior	930825ji	Sollefteå Kraftsport Klubb	SL

Markera de lyftare som har samma ”attribut”, samma invägningsgrupp, disciplin, tävlingsgrupp, klassisk tävlingsform och klicka i kryssruta ”Endast markerade!”

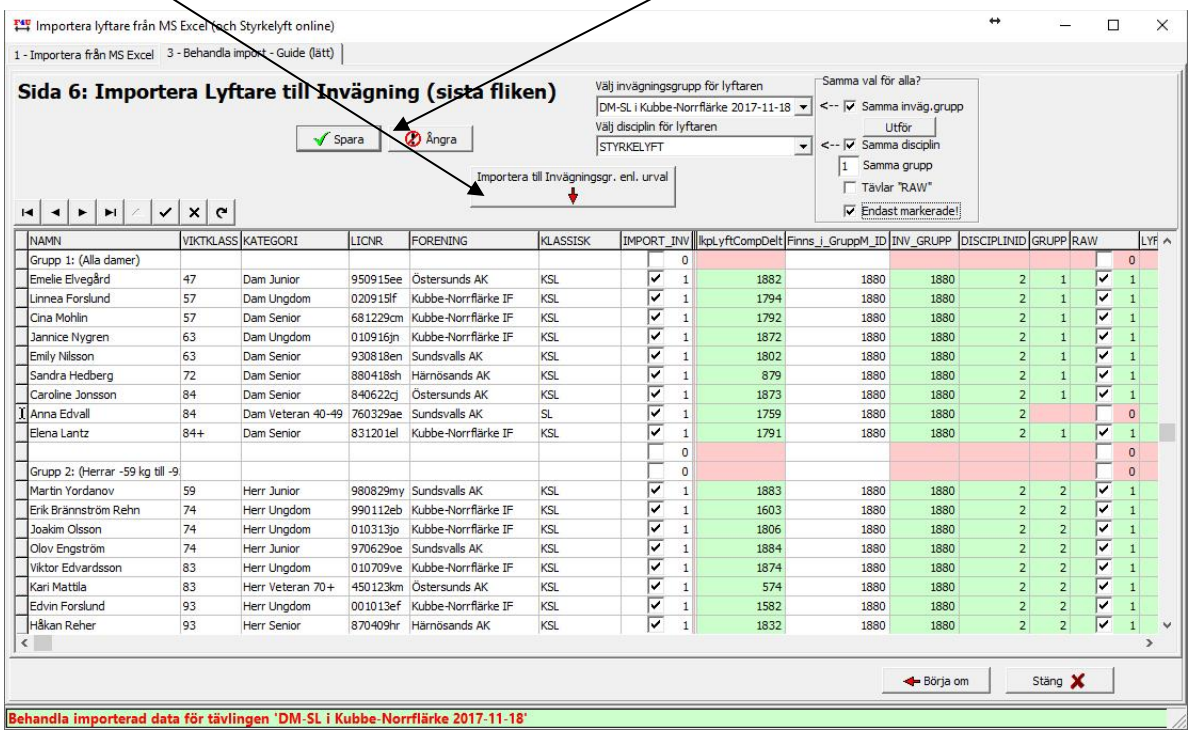


NAMN	VIKTKLASS	KATEGORI	LICNR	FORENING	KLASSISK	IMPORT_INV		lkpLyftCompDelt	Finns_i_GruppM_ID	INV_GRUPP	DISCIPLINID	GRUPP	RAW
Grupp 1: (Alla damer)							0						
Emelie Elvegård	47	Dam Junior	950915ee	Östersunds AK	KSL	✓	1	1882	1880	1880	2		
Linnea Forslund	57	Dam Ungdom	020915lf	Kubbe-Norrflärke IF	KSL	✓	1	1794	1880				
Cina Mohlin	57	Dam Senior	681229cm	Kubbe-Norrflärke IF	KSL	✓	1	1792	1880				
Jannice Nygren	63	Dam Ungdom	010916jn	Kubbe-Norrflärke IF	KSL	✓	1	1872	1880				
Emily Nilsson	63	Dam Senior	930818en	Sundsvalls AK	KSL	✓	1	1802	1880				
Sandra Hedberg	72	Dam Senior	880418sh	Härnösands AK	KSL	✓	1	879	1880				
Caroline Jonsson	84	Dam Senior	840622cj	Östersunds AK	KSL	✓	1	1873	1880				
Anna Edvall	84	Dam Veteran 40-49	760329ae	Sundsvalls AK	SL		0	1759	1880				
Elena Lantz	84+	Dam Senior	831201el	Kubbe-Norrflärke IF	KSL	✓	1	1791	1880				
							0						
Grupp 2: (Herrar -59 kg till -9							0						
Martin Yordanov	59	Herr Junior	980829my	Sundsvalls AK	KSL		0	1883	1880				
Erik Brännström Rehn	74	Herr Ungdom	990112eb	Kubbe-Norrflärke IF	KSL		0	1603	1880				
Joakim Olsson	74	Herr Ungdom	010313jo	Kubbe-Norrflärke IF	KSL		0	1806	1880				
Olov Engström	74	Herr Junior	970629oe	Sundsvalls AK	KSL		0	1884	1880				
Viktor Edvardsson	83	Herr Ungdom	010709ve	Kubbe-Norrflärke IF	KSL		0	1874	1880				
Kari Mattila	83	Herr Veteran 70+	450123km	Östersunds AK	KSL		0	574	1880				
Edvin Forslund	93	Herr Ungdom	001013ef	Kubbe-Norrflärke IF	KSL		0	1582	1880				

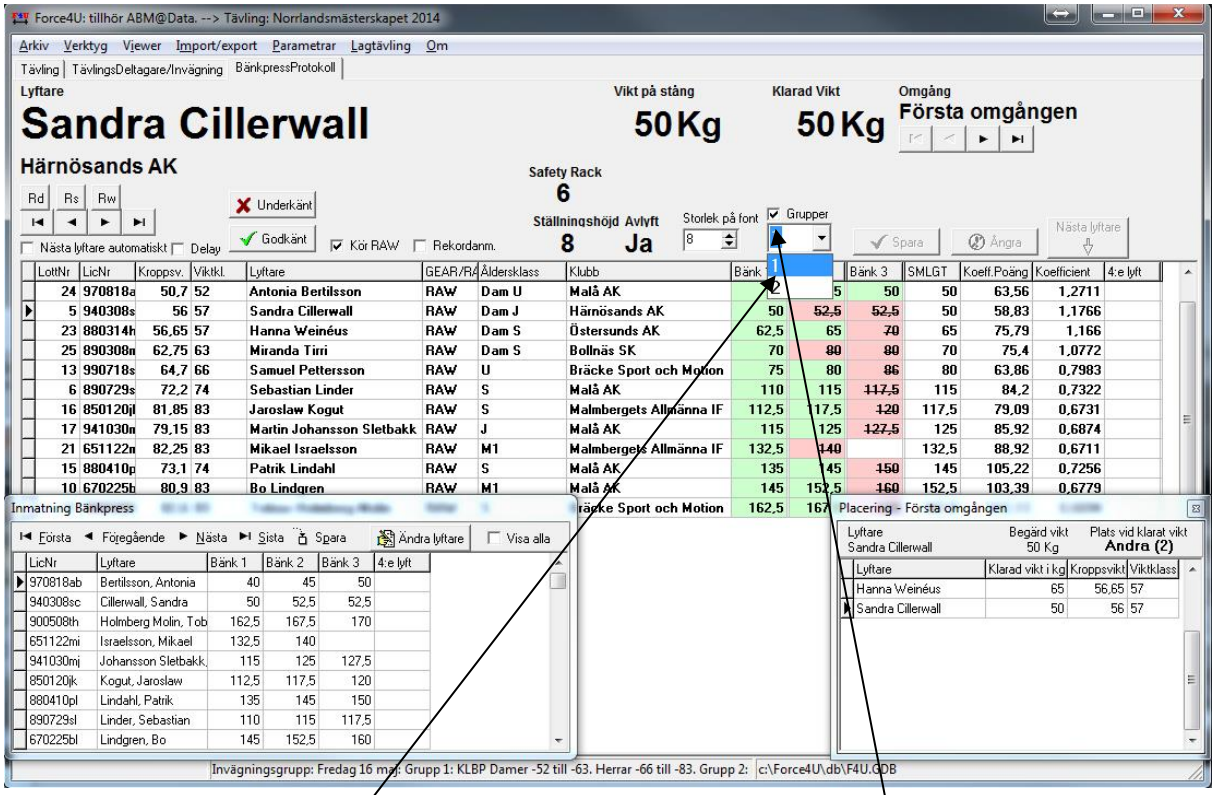
Klicka sen på knapp ”Utför” och alla val sätts på den markerade lyftarna



Utför sedan de resterande valen och klicka på knapp ”Spara” samt därefter knapp ”Importera till Invägningsgr, enl. urval”



10 Bänkpressprotokoll

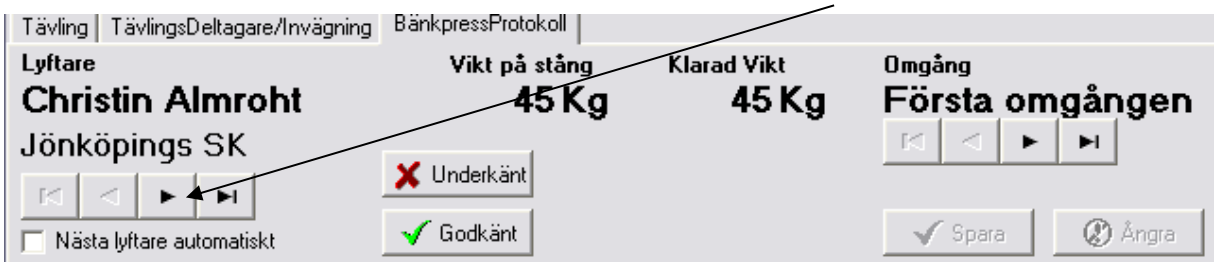


10.1 Gruppera på tävlingsgrupper

Har man fler än 20 lyftare i en invägningsgrupp måste man köra med flera tävlingsgrupper. Det lägger man upp under invägningen. Genom att kryssa för ”Grupper” och välja tävlingsgrupp i vallisten under så filtreras protokollet att bara visa rätt tävlingsgrupp

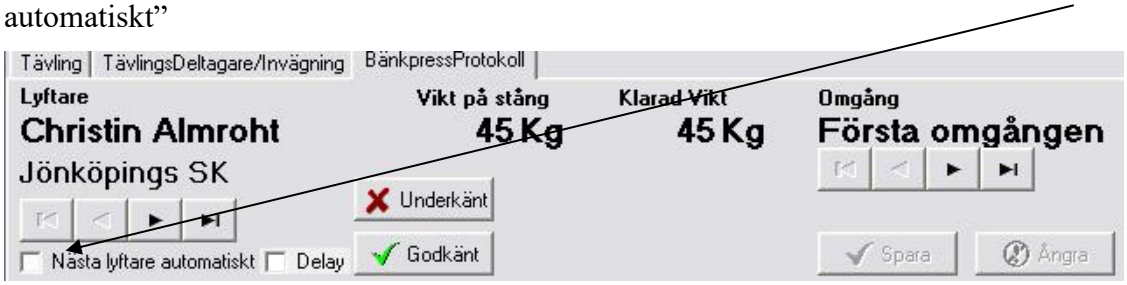
10.2 Flytta till nästa lyftare.

För att flytta till nästa lyftare efter domslut, klicka på navigeringsknappen.



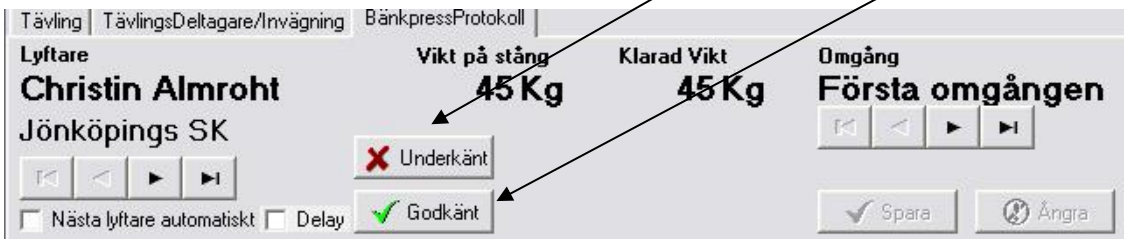
10.3 Flytta till nästa lyftare automatiskt efter domslut är standard inställning

Om man vill inte vill flytta till nästa lyftare automatiskt kryssar man bort ”Nästa lyftare automatiskt”



10.4 Domslut

Efter domarnas domslut klicka (enligt domslut) på ”Underkänt” eller ” Godkänt”. Ctrl+u eller Ctrl+g går också att använda



Tips! Vill man ta bort en dömning så drar man isär kolumnen för den omgång som man skall ta bort domslutet och raderar ”Godk.” eller ”Miss” och sparar ändringen eller högerklickar i formuläret och väljer ”Ta bort domslut på vald lyftare” (domslutet tas bort på lyftaren för den omgång tävlingen har). Bild visar Antonia Bertilsson med borttagen dömning.

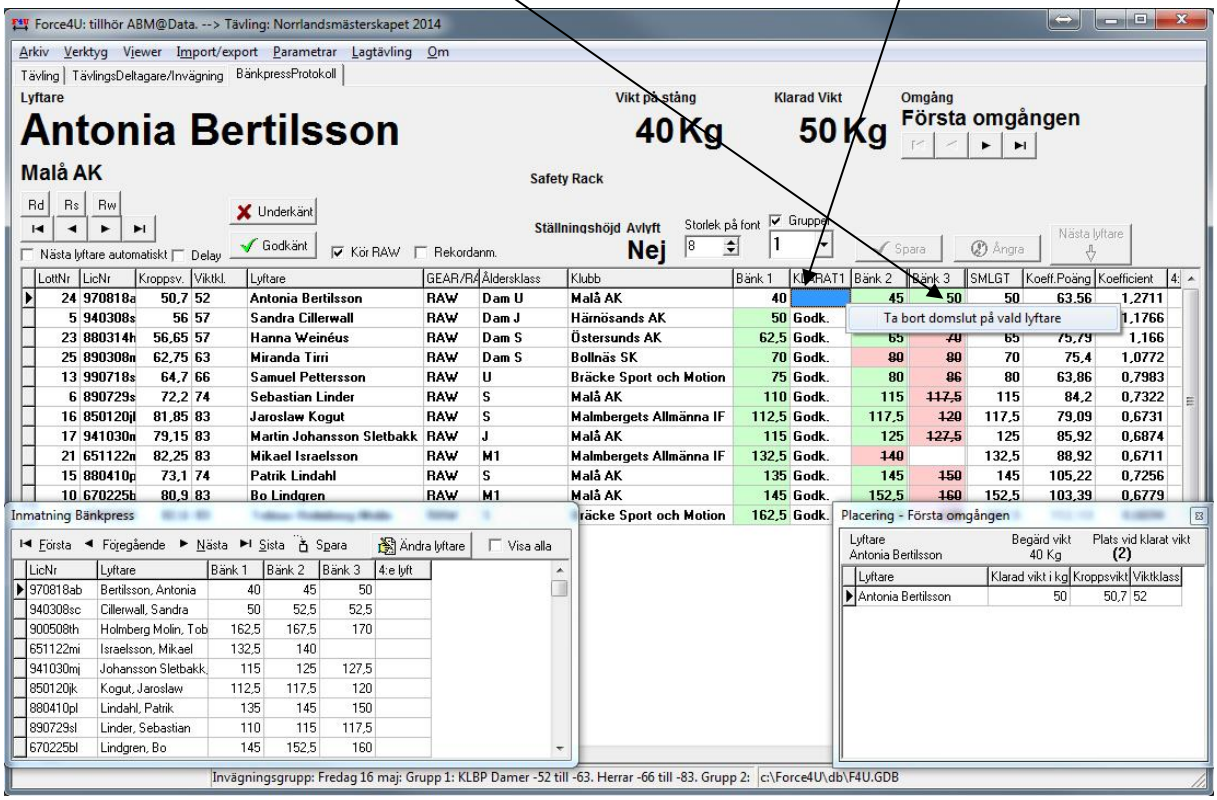
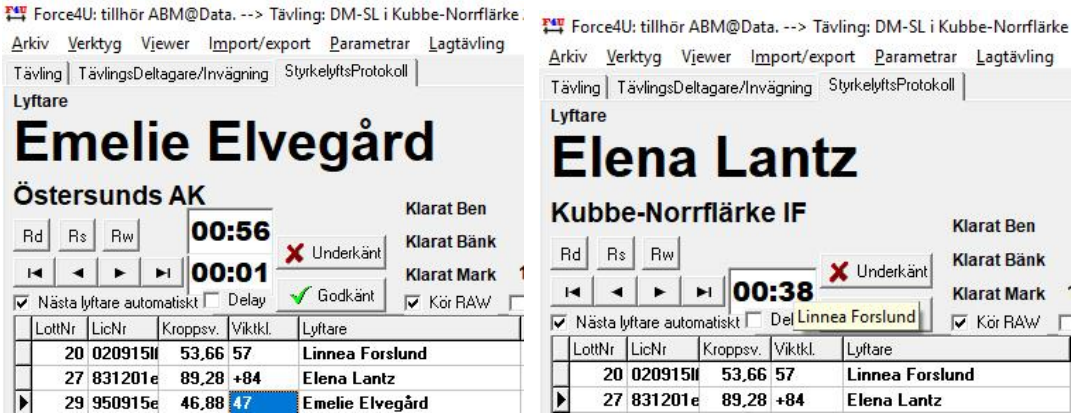


Bild visar Antonia Bertilsson med borttagen dömning.

10.4.1 Klocka för att lämna in höjningsvikten nästa lyft

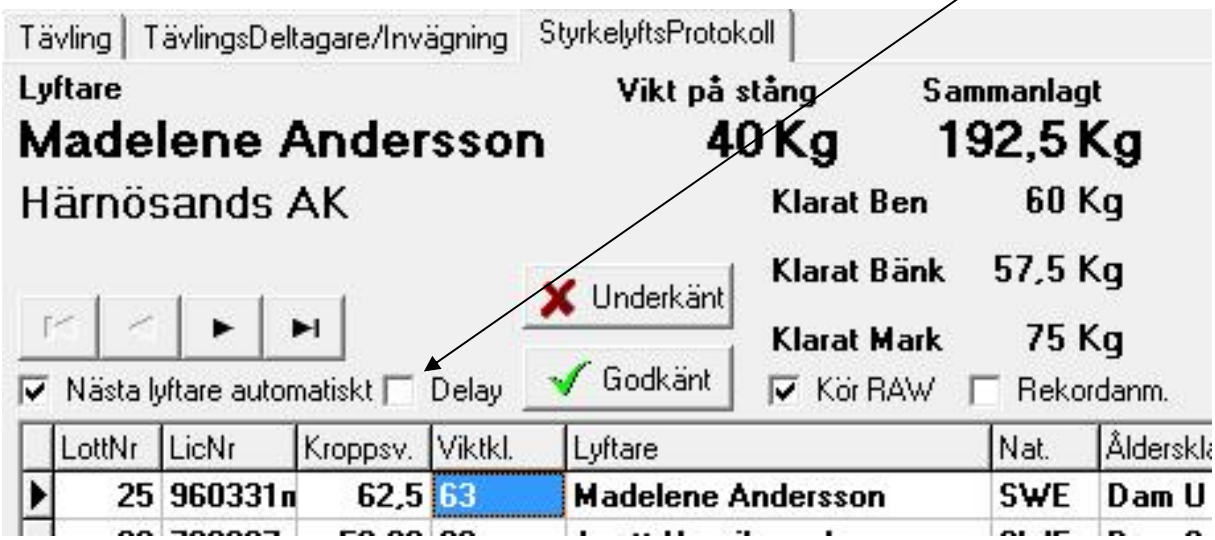
Två klockor finns för att hålla reda på tiden som passerat innan höjningslappar för nästa lyft. De startas efter man har tryckt på ”Dömningsknapparna” Underkänt eller Godkänt.



Så här ser det ut i Huvudformuläret, flyttar man myspekaren över klockan kommer namnet på lyftaren fram. De formulär för lyftare, speaker och publik har rubriker över sig som talar om vilken lyftare klockan gäller för.

10.4.2 Domslut ”Delay”

Ibland kan det bli så (åtminstone för mig) att man råkar trycka två gånger i snabb följd på en dömningsknapp med resultatet att två eller flera lyftare döms (gäller om man har ”Nästa lyftare automatiskt” i kryssad). Detta kan man förhindra genom att kryssa för ”Delay” så blir dömningsknappen en kort stund inte klickbar.

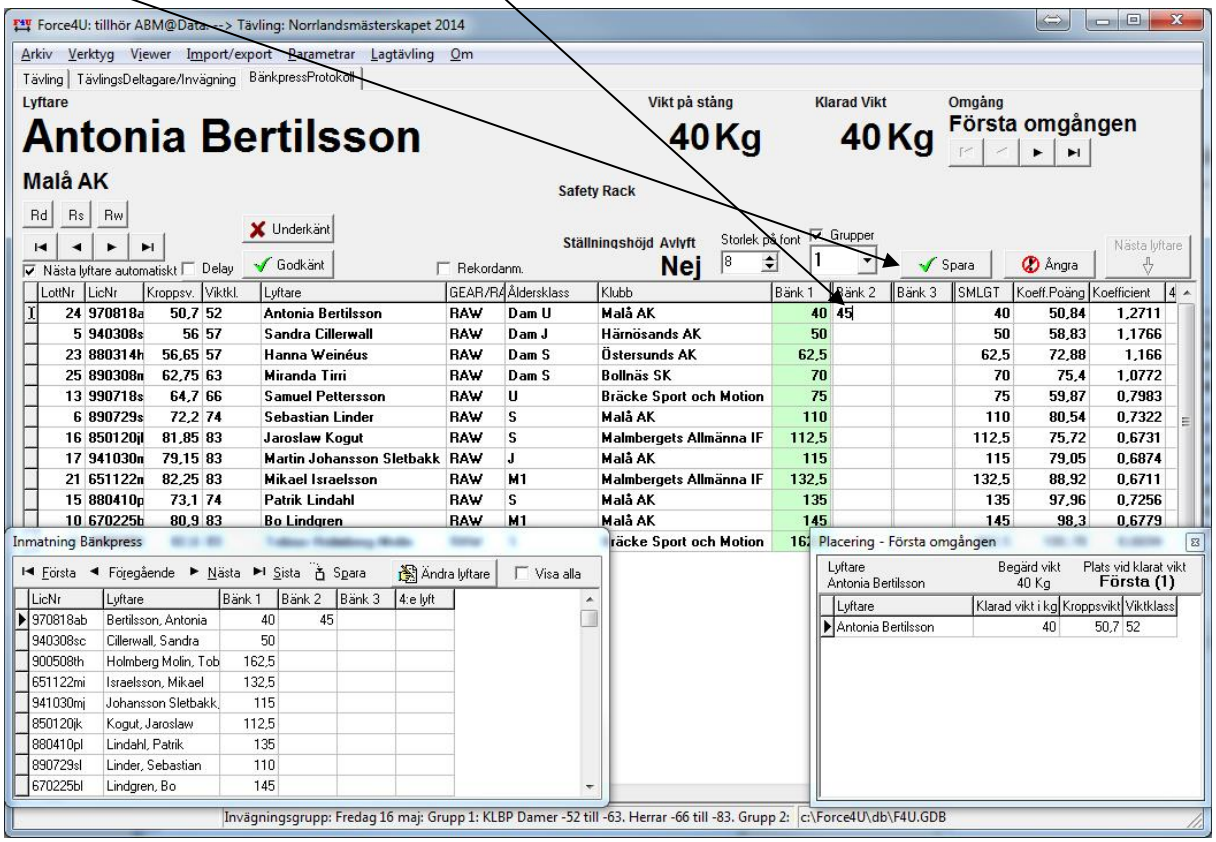


10.5 Nästa vikt

Det finns två sätt att mata in nästa vikt för lyftare. Via tabell eller via formulär ”Inmatning Bänkpress”.

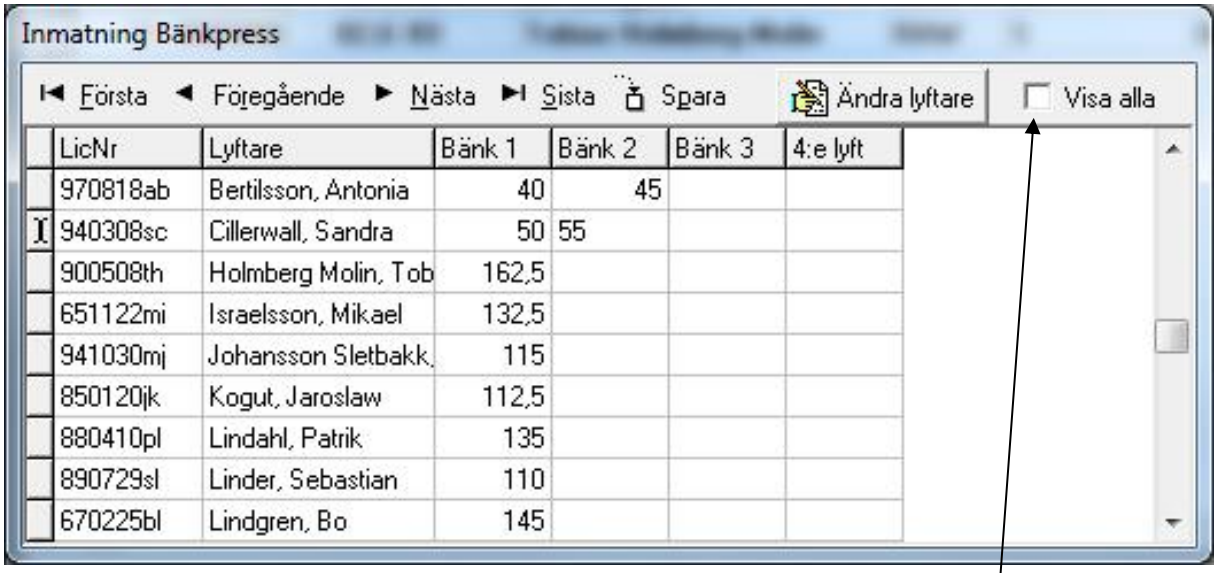
10.5.1 Via tabell

Fyll i lyftarens nya vikt direkt i tabellen, spara genom att trycka ”Enter” eller klicka på ”Spara” (som då är aktiverad). **OBS!!Detta sätt rekommenderas inte!!**



10.5.2 Via formulär ”Inmatning Bänkpress”

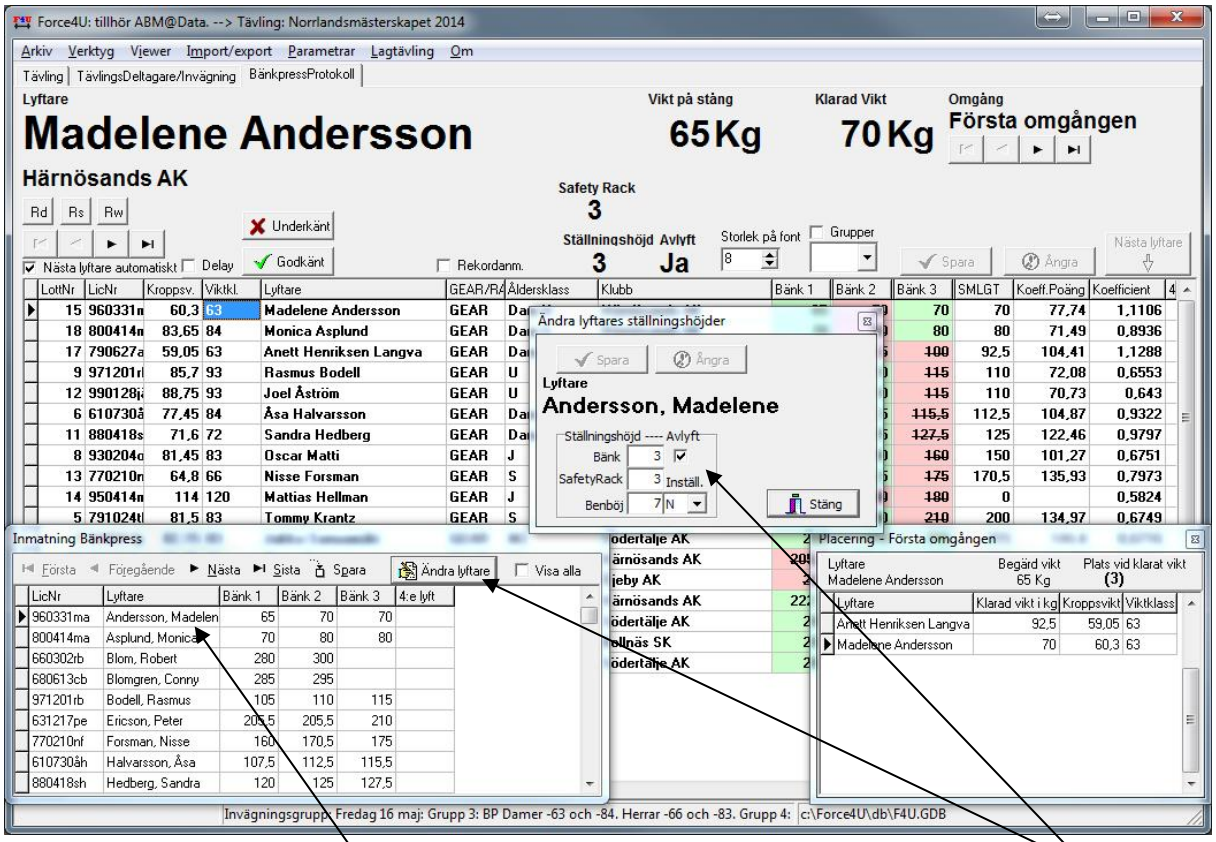
Det rekommenderade sättet är att använda formulär ”Inmatning Bänkpress” för inmatning av lyftarens nästa vikt eller ändring av vikterna. Det är ett formulär med default-plats nere i vänstra hörnet. Det är flyttbart och dess storlek går att ändra. Skriv in lyftarens nästa vikt och tryck ”Enter”. Ny vikt kan även läggas till via kortkommando, ctrl + F1 = samma vikt som föregående lyft, ctrl + F2 = 2,5 kg mer än föregående lyft, ctrl + F5 = + 5 kg, ctrl + F7 = +7,5 kg, ctrl + F11 = +10 kg, ctrl+shift + F2 = +12,5 kg, ctrl+shift + F5 = +15 kg, ctrl+shift + F7 = +17,5 kg, ctrl+shift + F11 = +20 kg.



10.6 Visa alla lyftare i invägningsgruppen när tävlingsformuläret är filtrerat på grupp

Om invägningsguppen har fler än 20 lyftare måste man ha flera tävlingsgrupper, se rubrik 10.1 ”Gruppera på tävlingsgrupper”. När då tävlingen körs med ex grupp 1, filtreras formuläret Inmatning Bänkpress. För att ta bort filtreringen på formuläret kryssa i ”Visa alla” (ett måste om någon ur grupp 2 vill ändra sin ingångsvikt).

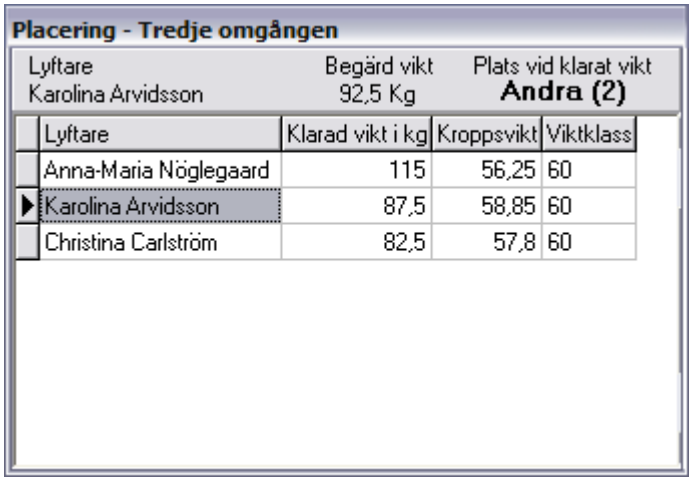
10.7 Ändra lyftarens uppgifter om ställningshöjder och inställningar



För att ändra en lyftares ställningshöjd under tävling så klicka på knapp ”Ändra lyftare” och markera lyftaren i Inmatningsformuläret (det går bara att markera lyftaren där) ändra och spara uppgiften.

10.8 Lyftarens placering per viktklass

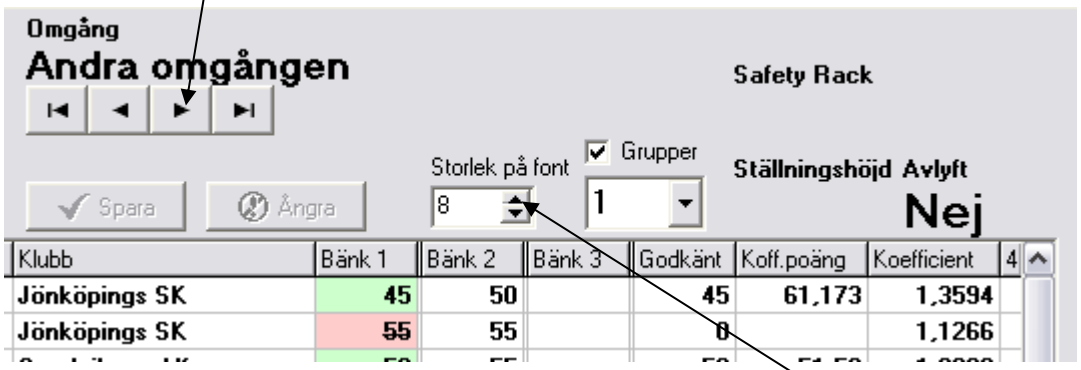
Under tävlingen kan man följa varje lyftares placering per viktklass vid klarat lyft. Det kan vara intressant för speakern att följa detta formulär.



Lyftare	Klarad vikt i kg	Kroppsvikt	Viktklass
Anna-Maria Nöglegaard	115	56,25	60
Karolina Arvidsson	87,5	58,85	60
Christina Carlström	82,5	57,8	60

10.9 Nästa omgång

För att gå till nästa omgång bör alla lyftares nästa vikt vara i fylld. Klicka därefter på navigeringsknapparna för ”Omgång”

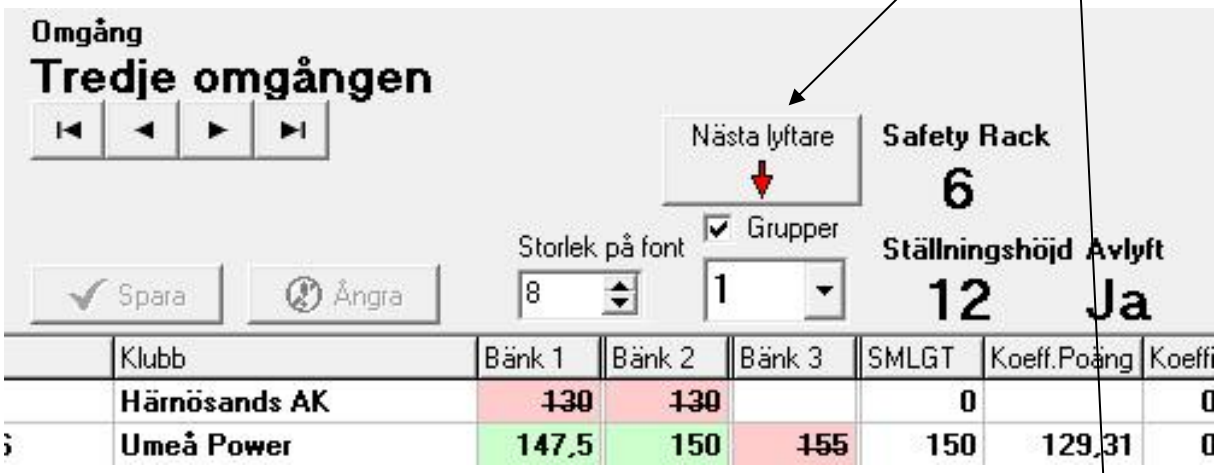


10.10 Storlek på font i tabell

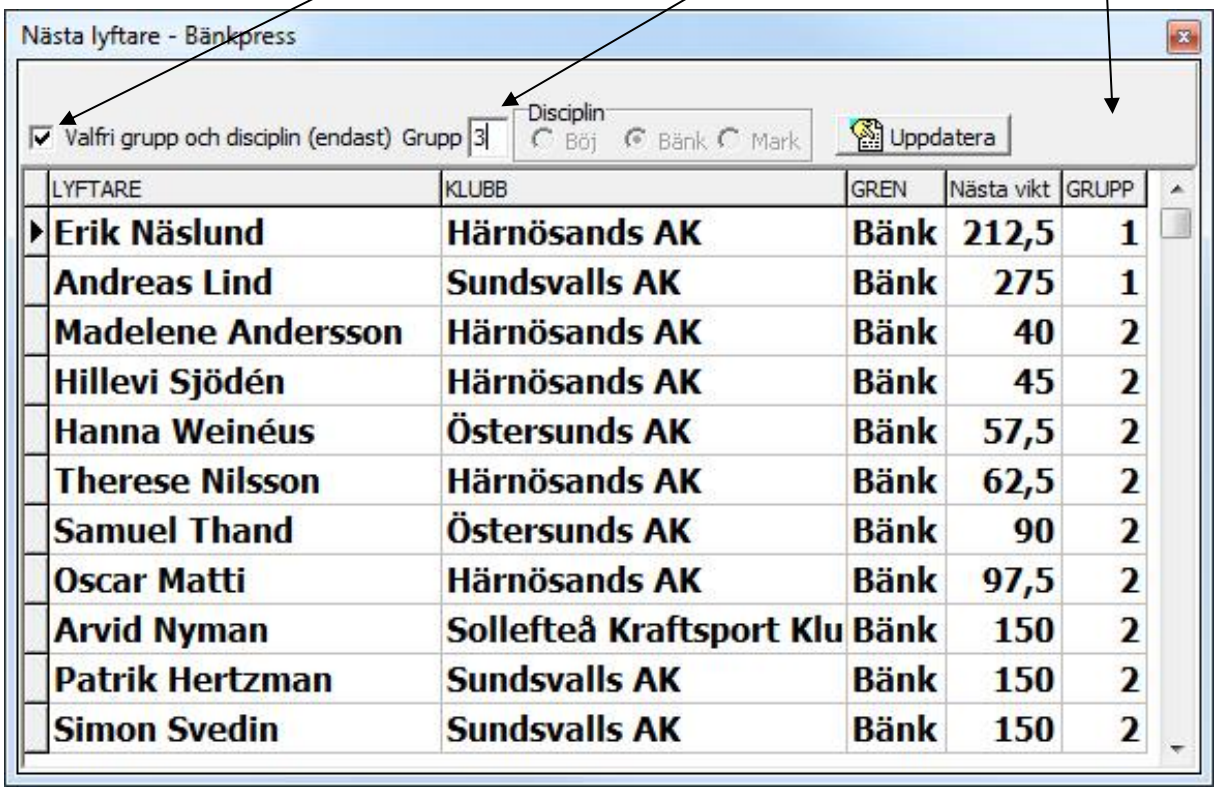
Det går att ändra storlek på skrivfonten i tabellen genom att klicka på ”Spin-knappen” för större eller mindre font.

10.11 Nästa lyftare (i nästa grupp) *bänkpress*

I tredje omgången (om gruppindelning används) trycker man på knapp ”Nästa lyftare” för att se första lyftare i nästa tävlingsgrupp och de som inte har lyft färdigt i innevarande grupp.

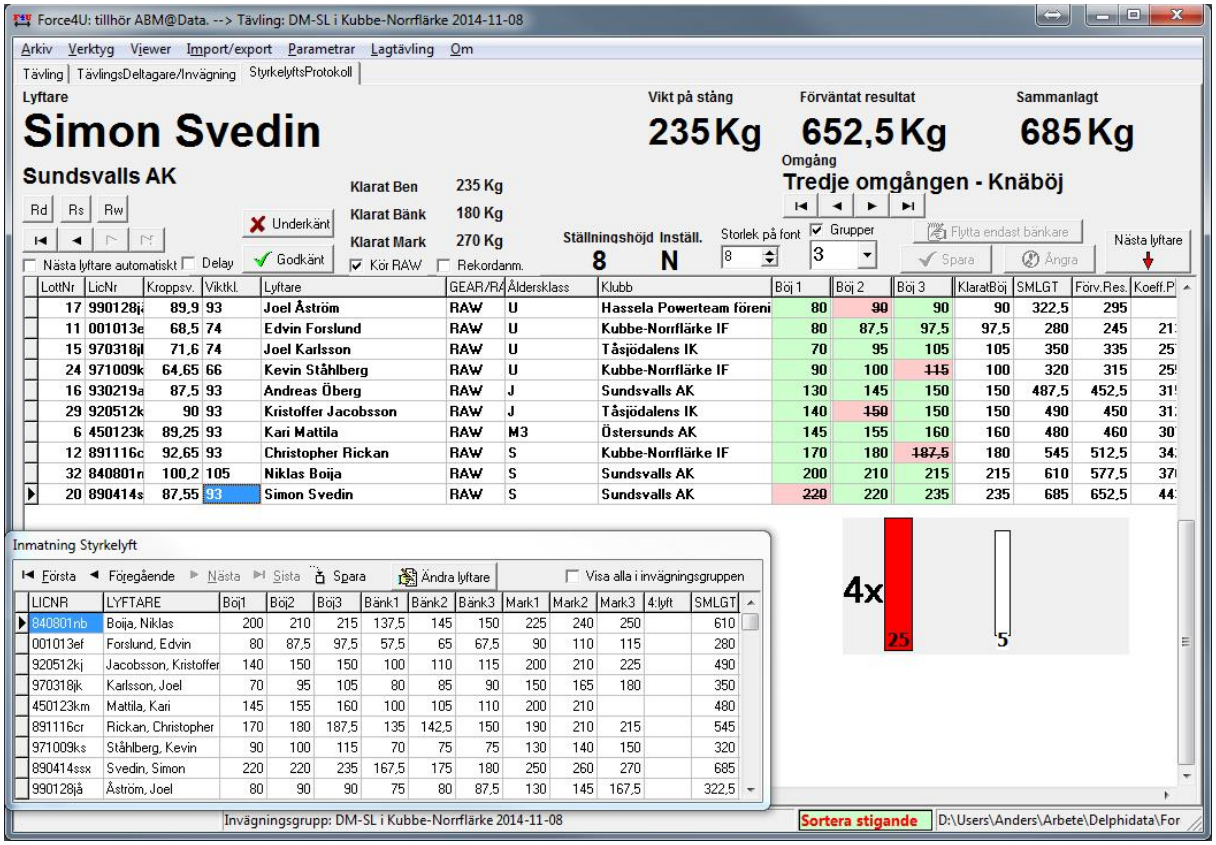


Genom att kryssa i ”Valfri grupp och disciplin” och välja grupp så visas startordningen endast för den gruppen.



LYFTARE	KLUBB	GREN	Nästa vikt	GRUPP
Erik Näslund	Härnösands AK	Bänk	212,5	1
Andreas Lind	Sundsvalls AK	Bänk	275	1
Madelene Andersson	Härnösands AK	Bänk	40	2
Hillevi Sjödén	Härnösands AK	Bänk	45	2
Hanna Weinéus	Östersunds AK	Bänk	57,5	2
Therese Nilsson	Härnösands AK	Bänk	62,5	2
Samuel Thand	Östersunds AK	Bänk	90	2
Oscar Matti	Härnösands AK	Bänk	97,5	2
Arvid Nyman	Sollefteå Kraftsport Klu	Bänk	150	2
Patrik Hertzman	Sundsvalls AK	Bänk	150	2
Simon Svedin	Sundsvalls AK	Bänk	150	2

11 Styrkelyftsprotokoll



11.1 Gruppera på tävlingsgrupper

Se rubrik 10.1 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.2 Flytta till nästa lyftare.

Se rubrik 10.2 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.3 Flytta till nästa lyftare automatiskt efter domslut

Se rubrik 10.3 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.4 Domslut

Se rubrik 10.4 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.4.1 Klocka för att lämna in höjningsvikten nästa lyft

Se rubrik 10..4.1 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.5 Nästa vikt

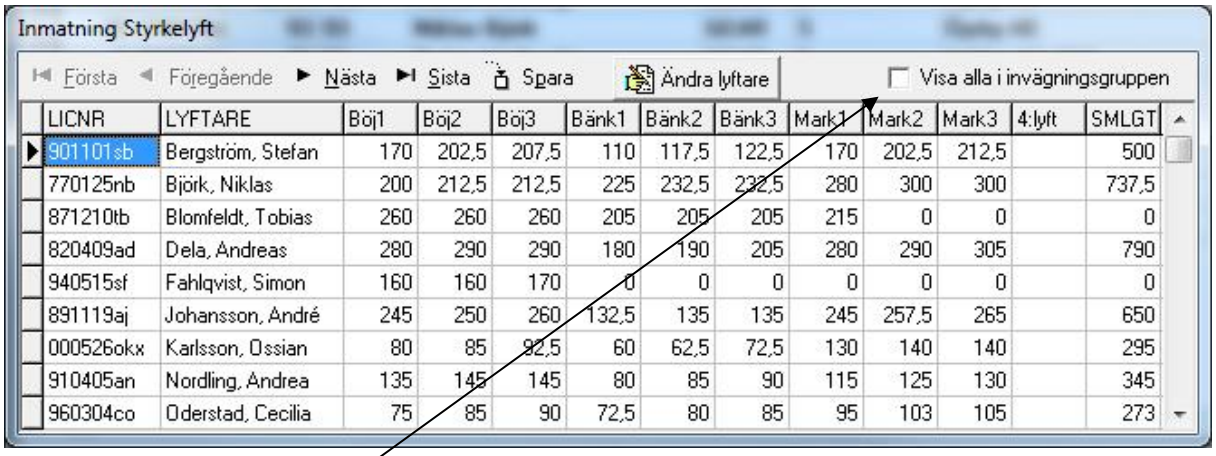
Se rubrik 10.5 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.5.1 Via tabell

Se rubrik 10.5.1 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

11.5.2 Via formulär ”Inmatning Styrkelyft”

”Inmatning Styrkelyft”. Det är ett formulär med samma funktionalitet som ”Inmatning Bänkpress” se rubrik 10.5.2. Skriv in lyftarens nästa vikt och tryck ”Enter”

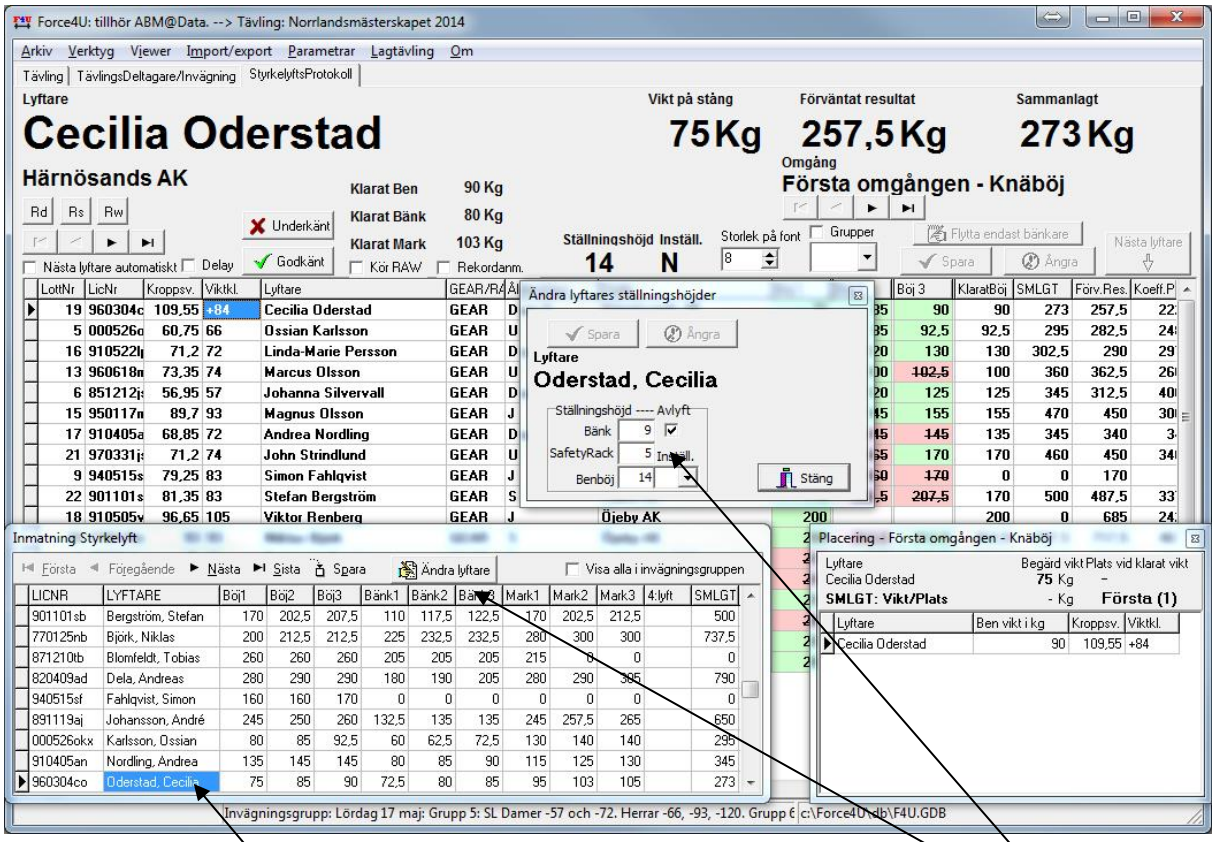


LICNR	LYFTARE	Böj1	Böj2	Böj3	Bänk1	Bänk2	Bänk3	Mark1	Mark2	Mark3	4:lyft	SMLGT
901101sb	Bergström, Stefan	170	202,5	207,5	110	117,5	122,5	170	202,5	212,5		500
770125nb	Björk, Niklas	200	212,5	212,5	225	232,5	232,5	280	300	300		737,5
871210tb	Blomfeldt, Tobias	260	260	260	205	205	205	215	0	0		0
820409ad	Dela, Andreas	280	290	290	180	190	205	280	290	305		790
940515sf	Fahlqvist, Simon	160	160	170	0	0	0	0	0	0		0
891119aj	Johansson, André	245	250	260	132,5	135	135	245	257,5	265		650
000526okx	Karlsson, Ossian	80	85	92,5	60	62,5	72,5	130	140	140		295
910405an	Nordling, Andrea	135	145	145	80	85	90	115	125	130		345
960304co	Oderstad, Cecilia	75	85	90	72,5	80	85	95	103	105		273

11.6 Visa alla lyftare i invägningsgruppen när tävlingsformuläret är filtrerat på grupp

Om invägningsguppen har fler än 14 lyftare måste man ha flera tävlingsgrupper, se rubrik 10.1 Gruppera på tävlingsgrupper, under ”Bänkpress”. När då tävlingen körs med ex grupp 1, filtreras formuläret Inmatning Styrkelyft. För att ta bort filtreringen på formuläret kryssa i ”Visa alla” (ett måste om någon ur grupp 2 vill ändra sin ingångsvikt).

11.7 Ändra lyftarens uppgifter om ställningshöjder



För att ändra en lyftares ställningshöjd under tävling så klicka på knapp ”Ändra lyftare” och markera lyftaren i Inmatningsformuläret (det går bara att markera lyftaren där) ändra och spara uppgiften.

11.8 Lyftarens placering per viktklass

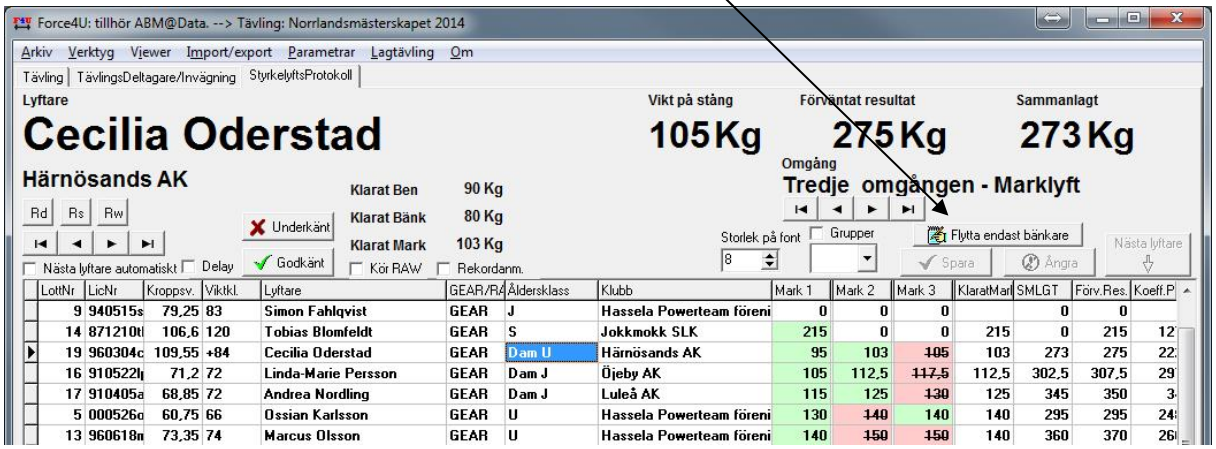
Under tävlingen kan man följa varje lyftares placering per viktklass vid klarat lyft. Det kan vara intressant för tävlingsledaren att följa detta formulär.

11.9 Nästa omgång

Se rubrik 10.9 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma). När man byter omgång mellan ex. vis. knäböj och bänkpress kommer nästa gren att ligga först.

11.10 Flytta endast bänkare (till bänkpressprotokoll)

Om man har förberett för att köra en styrkelyfttävling och några få tävlande bara skall tävla i disciplinen bänkpress, förbereder man tävlingen under invägningen enligt rubrik 7.3.6 ”Styrkelyfttävling med tävlande som bara kör bänkpress”. När man sedan kör tävlingen grupperar man så att endast de som kör styrkelyft syns under disciplinen ben, när man kommer till bänk tar man bort filtreringen och genomför disciplinen med alla lyftare. När alla lyftare har kört färdigt disciplinen mark kan man flytta de ”bänkare” som enbart skall köra bänk genom att klicka på knappen ”Flytta endast bänkare”. Dessa lyftare kommer då att flyttas över till protokoll för bänkpress så att det kan skapas separata tävlingsprotokoll för de två disciplinerna.

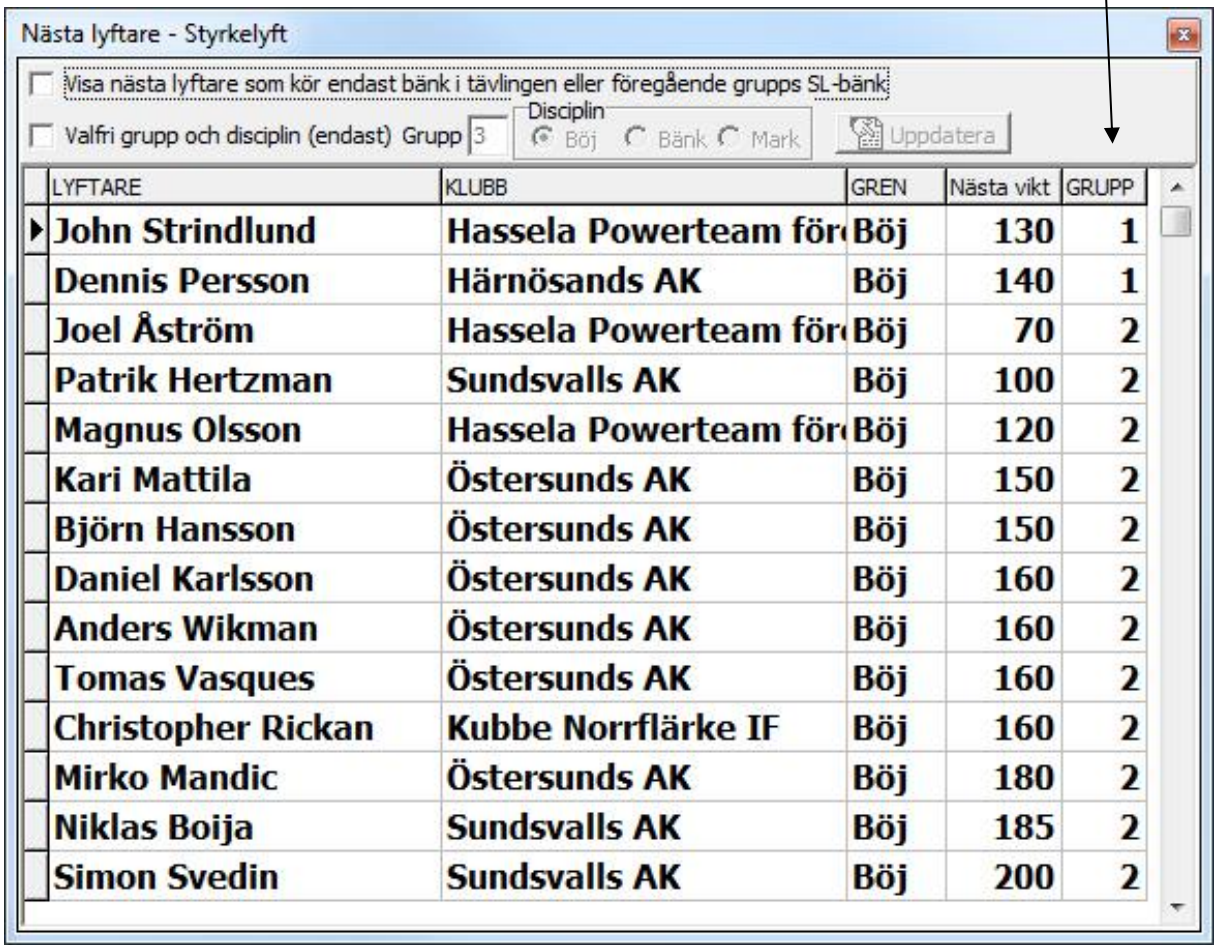


11.11 Storlek på font i tabell

Se rubrik 10.10 under ”Bänkpress” (funktionen är densamma)

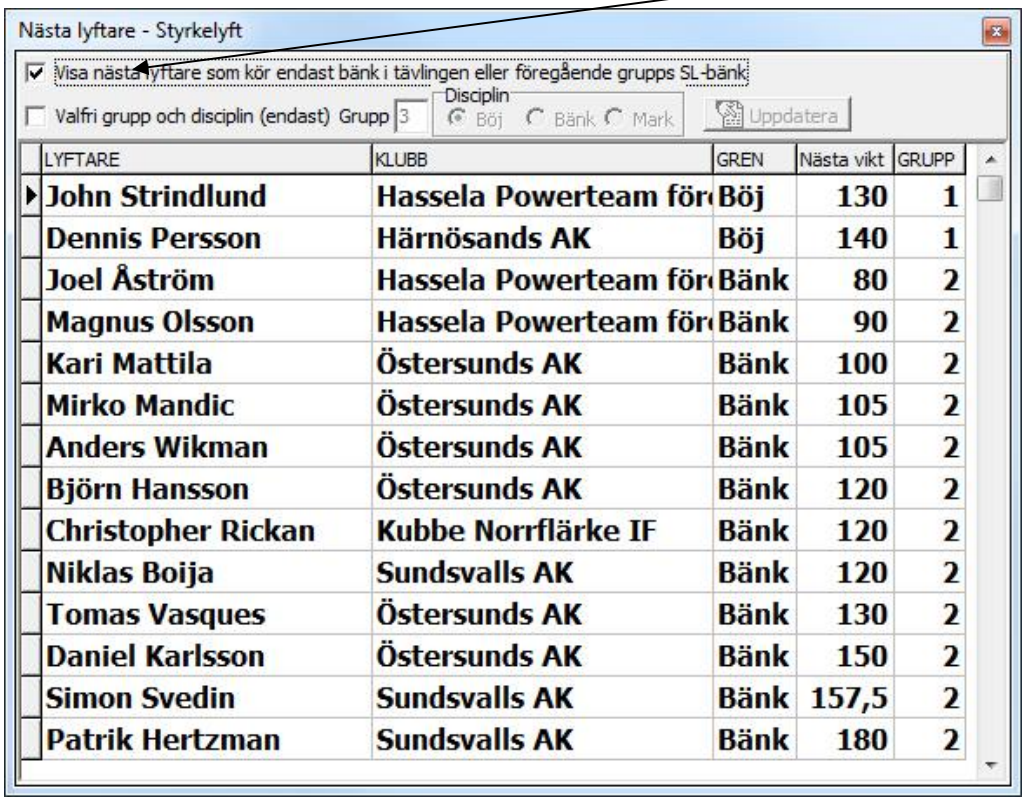
11.12 Nästa lyftare (i nästa grupp) *styrkelyft*

I tredje omgången (om gruppindelning används) trycker man på knapp ”Nästa lyftare” för att se första lyftare i nästa tävlingsgrupp och de som inte har lyft färdigt i innevarande grupp.



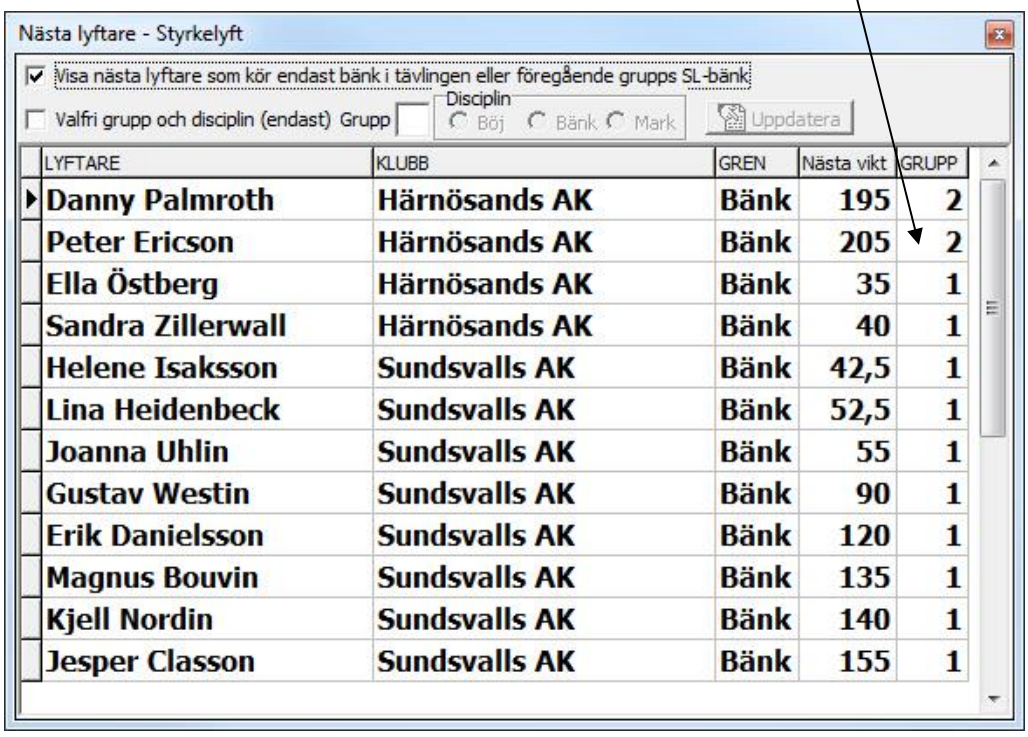
11.12.1 Nästa lyftare med enbart bänkpressare i styrkelyftstävling

Vid tävling för styrkelyft där man låter några lyftare köra enbart bänkpressmomentet (vill då givetvis ha de på ett eget protokoll) ät det bra att dela in styrkelyftarna i grupp 1 och de som enbart kör bänk i grupp 2, se rubrik 7.3.6. Har man gjort så kryssar man i ”Visa nästa lyftare som kör endast bänk…”



LYFTARE	KLUBB	GREN	Nästa vikt	GRUPP
John Strindlund	Hassela Powerteam för	Böj	130	1
Dennis Persson	Härnösands AK	Böj	140	1
Joel Åström	Hassela Powerteam för	Bänk	80	2
Magnus Olsson	Hassela Powerteam för	Bänk	90	2
Kari Mattila	Östersunds AK	Bänk	100	2
Mirko Mandic	Östersunds AK	Bänk	105	2
Anders Wikman	Östersunds AK	Bänk	105	2
Björn Hansson	Östersunds AK	Bänk	120	2
Christopher Rickan	Kubbe Norrflärke IF	Bänk	120	2
Niklas Boija	Sundsvalls AK	Bänk	120	2
Tomas Vasques	Östersunds AK	Bänk	130	2
Daniel Karlsson	Östersunds AK	Bänk	150	2
Simon Svedin	Sundsvalls AK	Bänk	157,5	2
Patrik Hertzman	Sundsvalls AK	Bänk	180	2

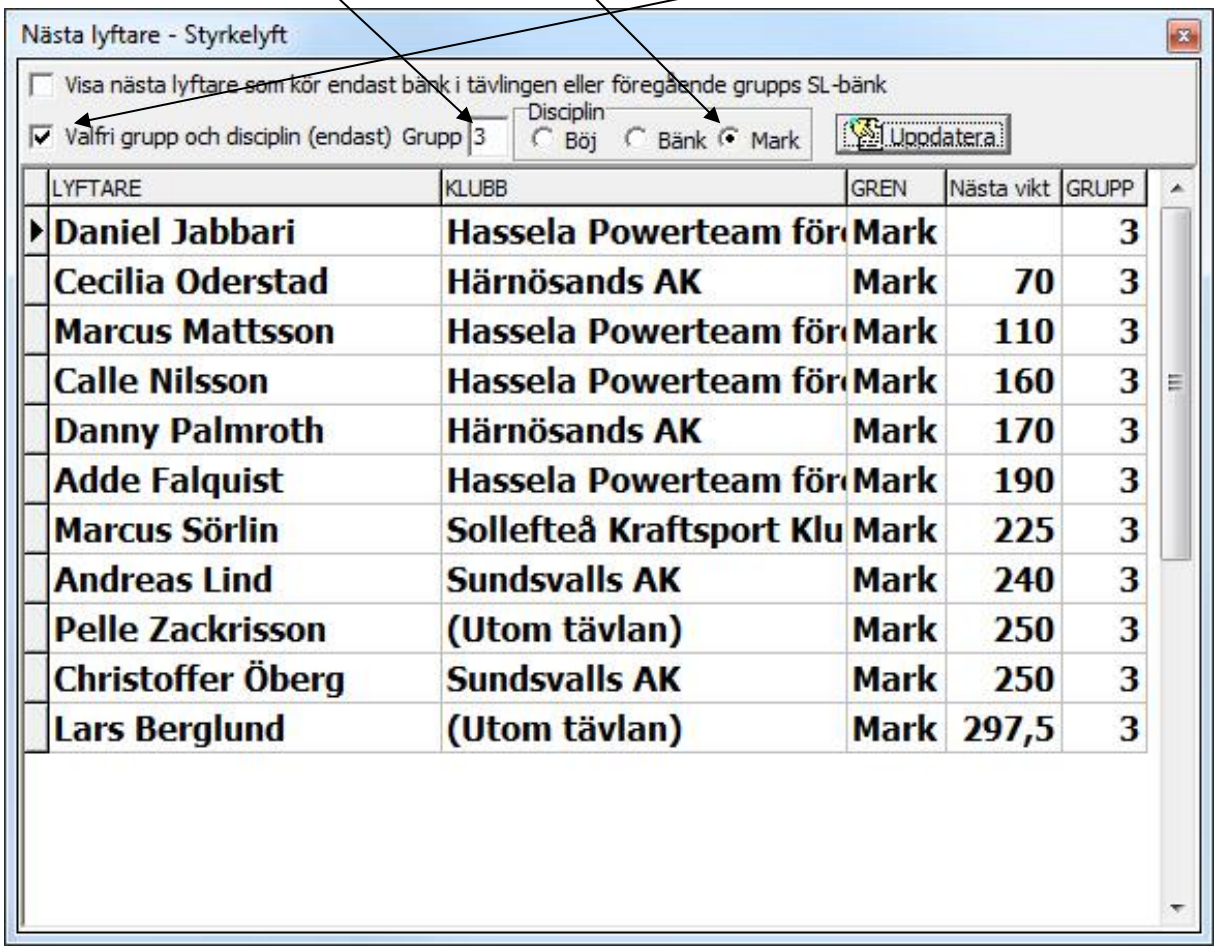
När sedan enbart bänkarna kör (grupp 2) visas grupp 1:s första lyftare (de behöver tid för uppvärmning som de hinner medan enbart bänkarna kör)



LYFTARE	KLUBB	GREN	Nästa vikt	GRUPP
Danny Palmroth	Härnösands AK	Bänk	195	2
Peter Ericson	Härnösands AK	Bänk	205	2
Ella Östberg	Härnösands AK	Bänk	35	1
Sandra Zillerwall	Härnösands AK	Bänk	40	1
Helene Isaksson	Sundsvalls AK	Bänk	42,5	1
Lina Heidenbeck	Sundsvalls AK	Bänk	52,5	1
Joanna Uhlin	Sundsvalls AK	Bänk	55	1
Gustav Westin	Sundsvalls AK	Bänk	90	1
Erik Danielsson	Sundsvalls AK	Bänk	120	1
Magnus Bouvin	Sundsvalls AK	Bänk	135	1
Kjell Nordin	Sundsvalls AK	Bänk	140	1
Jesper Classon	Sundsvalls AK	Bänk	155	1

11.12.2 Valfri grupp och disciplin vid styrkelyft

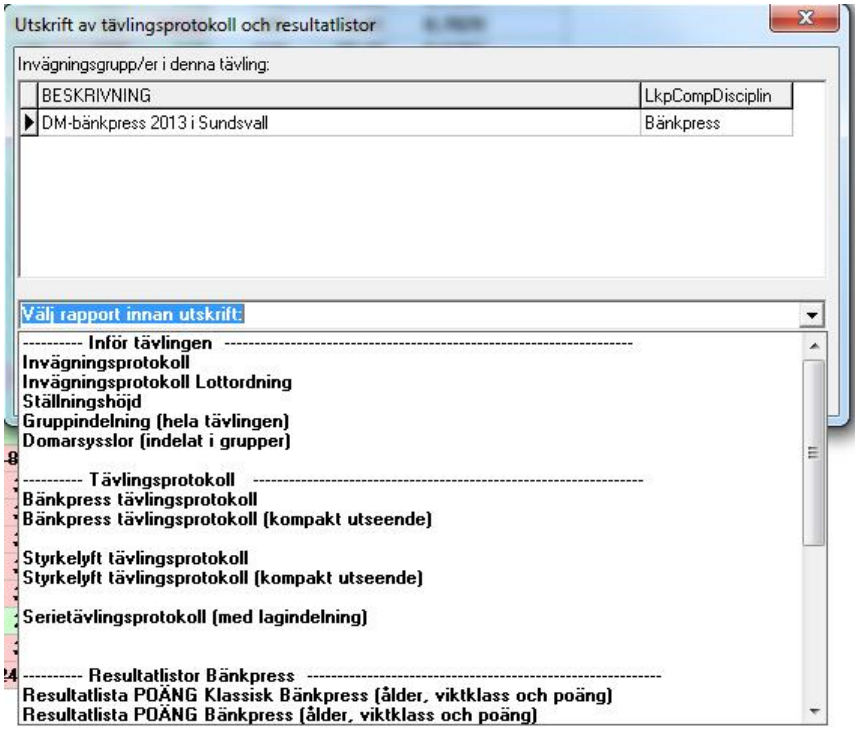
Det går även att välja valfri grupp och disciplin genom att kryssa för ”Valfri grupp och disciplin…” skriver in grupp och väljer disciplin



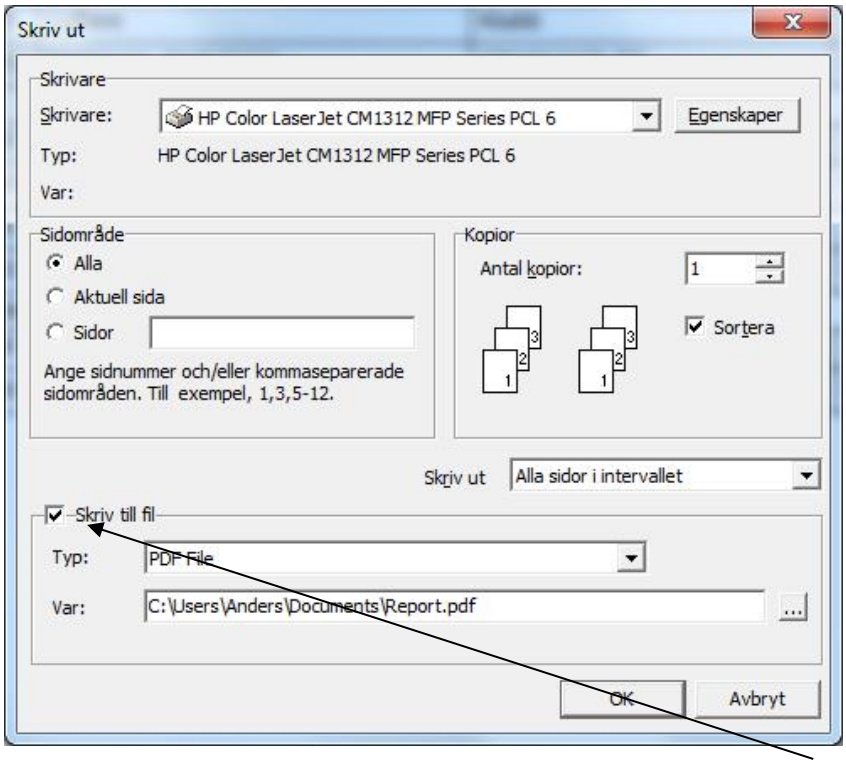
LYFTARE	KLUBB	GREN	Nästa vikt	GRUPP
Daniel Jabbari	Hassela Powerteam för	Mark		3
Cecilia Oderstad	Härnösands AK	Mark	70	3
Marcus Mattsson	Hassela Powerteam för	Mark	110	3
Calle Nilsson	Hassela Powerteam för	Mark	160	3
Danny Palmroth	Härnösands AK	Mark	170	3
Adde Falquist	Hassela Powerteam för	Mark	190	3
Marcus Sörlin	Sollefteå Kraftsport Klu	Mark	225	3
Andreas Lind	Sundsvalls AK	Mark	240	3
Pelle Zackrisson	(Utom tävlan)	Mark	250	3
Christoffer Öberg	Sundsvalls AK	Mark	250	3
Lars Berglund	(Utom tävlan)	Mark	297,5	3

12 Utskrifter

Det finns alla typer av rapporter och protokoll som hör till styrkelyftstävlingar. Dessa utskrifter går även att spara som fil av typ *.pdf .



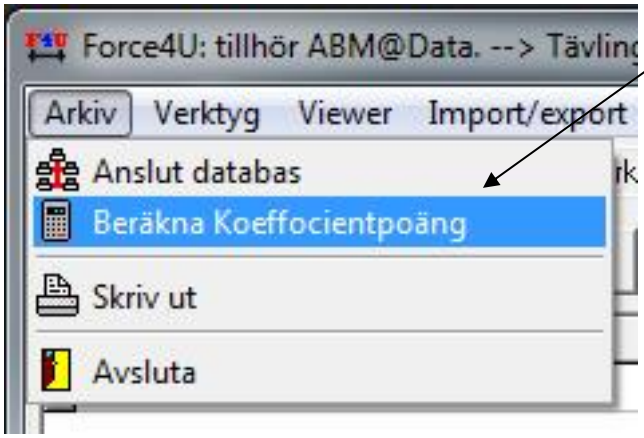
Välj Invägningsgrupp, rapport och klicka på knapp ”Förhandsgranska”.



För att skriva ut eller spara en rapport som PDF, klicka i ”Skriv till fil”

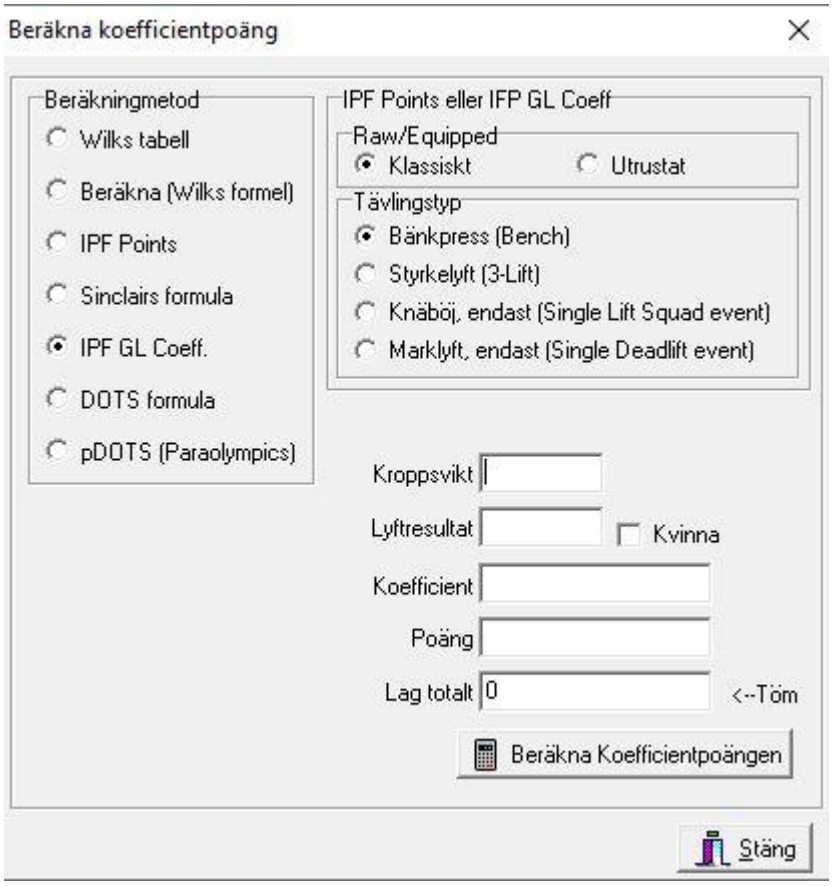
13 Koefficientpoängberäkning, nu med IPF Points

För att räkna ut enskild- eller lag-koefficient välj ”Beräkna koefficientpoäng” från Arkiv-menyn



Beräkna koefficient från Arkivmenyn

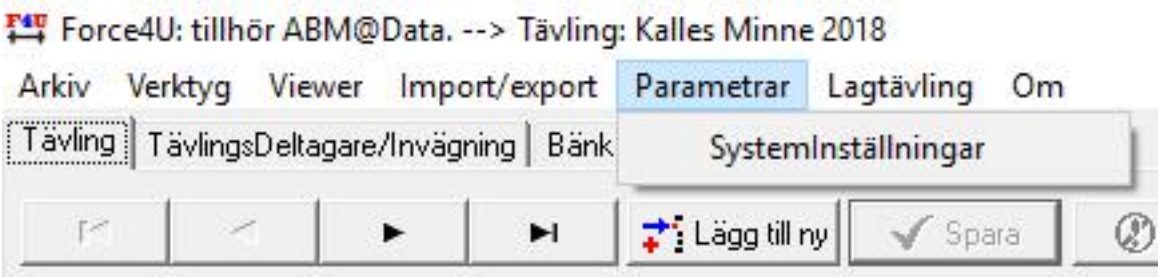
Ange kroppsvikten på lyftaren (använd komma som decimaltecken) och lyftresultatet, markera ”Kvinna” i kryssrutan för beräkning av koefficient för kvinnor, klicka sedan på knapp ”Beräkna Koefficientpoängen.”. Lyftarens koefficient och poäng visas och en sammanräkning av flera beräkningar visas vid ”lag totalt”. Den textrutan kan tömmas genom att klicka på ”←Töm”



Formulär ”Beräkna koefficientpoäng”

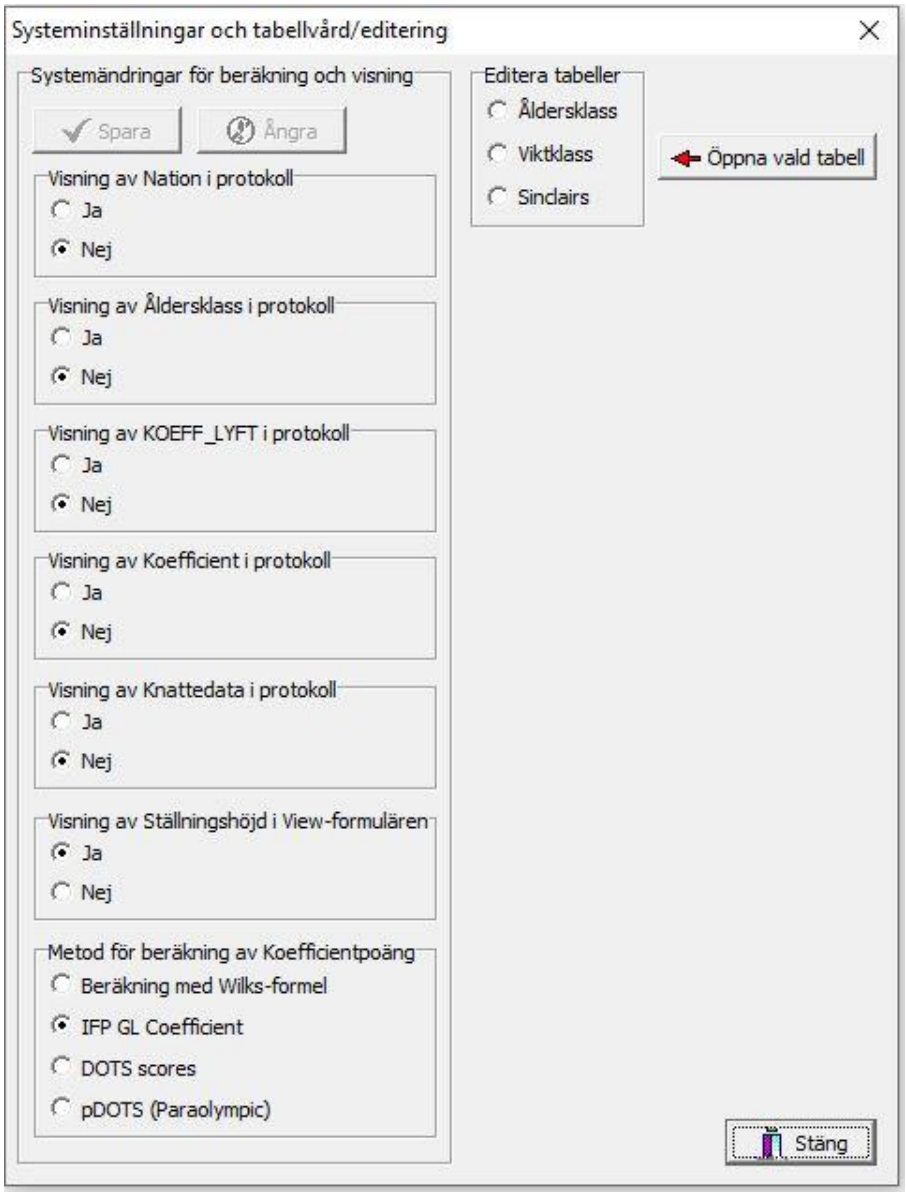
14 Parametrar

Under meny ”Parametrar” kan man ställa in vissa systeminställningar



14.1 Systeminställningar

Här ställer man in hur Force4U skall beräkna koefficienter, genom att använda en beräkning med Wilks-formel eller IPF GL Coeff (infördes maj 2020 och är standardinställning)



Formulär ”Systeminställningar”

Val vad som skall visas eller inte på formulären och i protokollen ställs in här.

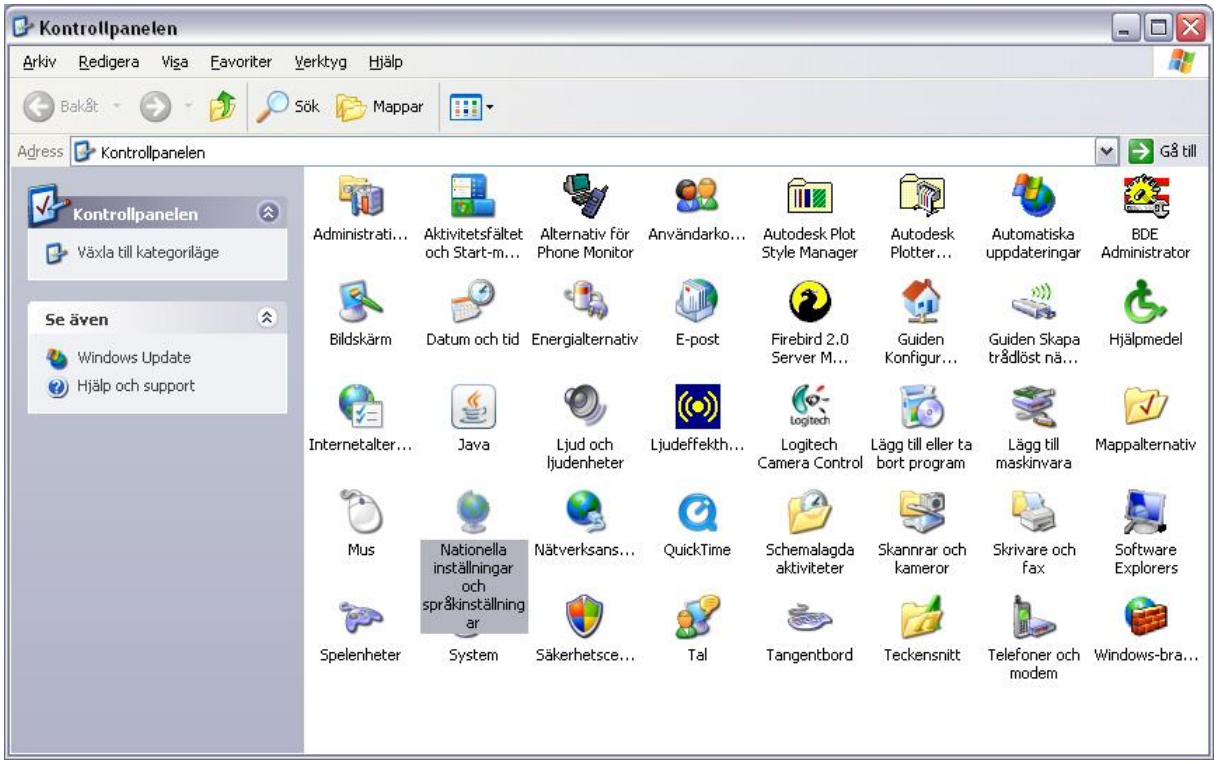
~~***14.2 Språk***~~

Funktionen är inte klar och därför dold

~~Det går att använda (för tillfället) två språk, svenska eller engelska. Om man byter språk måste datorns Nationella inställningar ändras efter valt språk. Datorns språkinställningar visas i formuläret. OBS! översättning till engelska språk är inte klart ännu.~~

~~*Formulär ”Språk”*~~

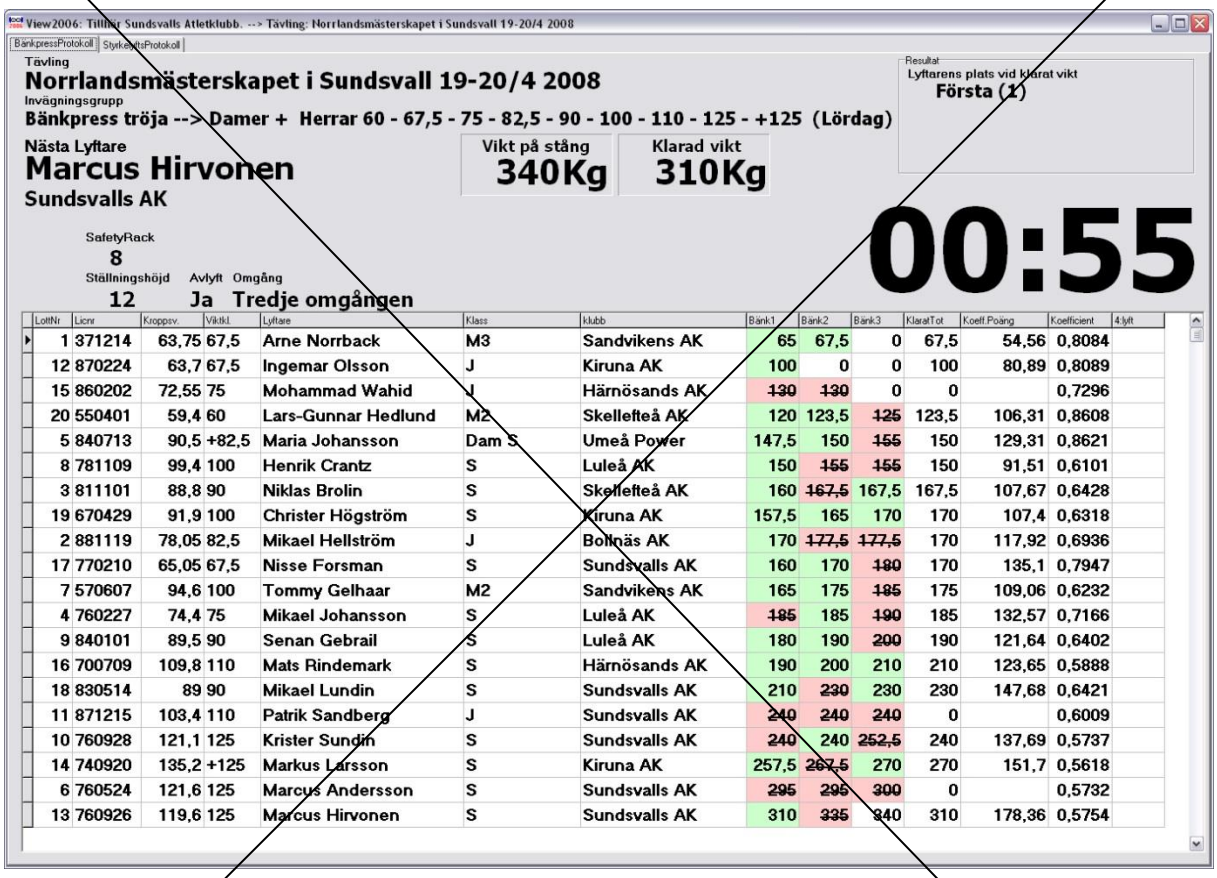
~~För att ändra datorns språk inställningar välj ”Kontrollpanelen” och därefter ”Nationella inställningar och språkinställningar”~~



~~*Språkinställningar i Windows XP*~~

~~15 *Visningsprogrammet Viewer för publik och lyftare (rekommenderar VGA-splitter)*~~

Ett tilläggsprogram för visning av tävlingen för publik och lyftare finns i version F4U+.



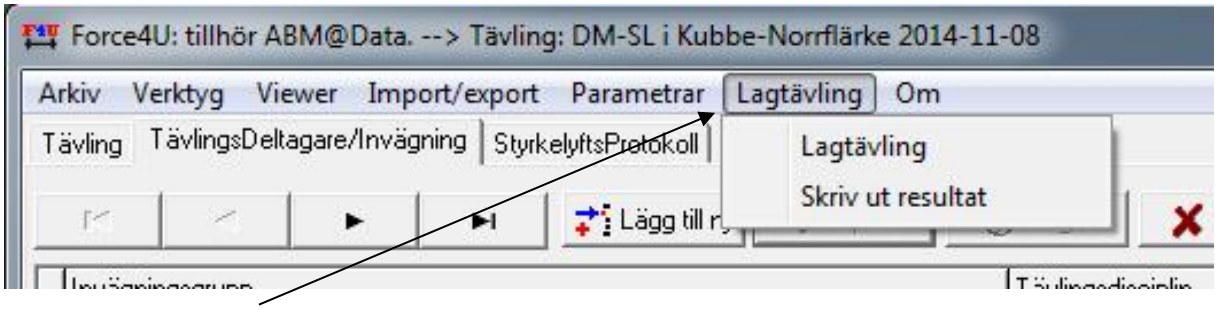
LottNr	Licnr	Kroppsv.	ViktKl.	Lyftare	Klass	klubb	Bänk1	Bänk2	Bänk3	KlaratTot	Koeff.Poäng	Koefficient	4:lyft
1	371214	63,75	67,5	Arne Norrback	M3	Sandvikens AK	65	67,5	0	67,5	54,56	0,8084	
12	870224	63,7	67,5	Ingemar Olsson	J	Kiruna AK	100	0	0	100	80,89	0,8089	
15	860202	72,55	75	Mohammad Wahid	J	Härnösands AK	~~130~~	~~130~~	0	0		0,7296	
20	550401	59,4	60	Lars-Gunnar Hedlund	M2	Skellefteå AK	120	123,5	~~125~~	123,5	106,31	0,8608	
5	840713	90,5	+82,5	Maria Johansson	Dam S	Umeå Power	147,5	150	~~155~~	150	129,31	0,8621	
8	781109	99,4	100	Henrik Crantz	S	Luleå AK	150	~~155~~	~~155~~	150	91,51	0,6101	
3	811101	88,8	90	Niklas Brolin	S	Skellefteå AK	160	~~167,5~~	167,5	167,5	107,67	0,6428	
19	670429	91,9	100	Christer Högström	S	Kiruna AK	157,5	165	170	170	107,4	0,6318	
2	881119	78,05	82,5	Mikael Hellström	J	Bollnäs AK	170	~~177,5~~	~~177,5~~	170	117,92	0,6936	
17	770210	65,05	67,5	Nisse Forsman	S	Sundsvalls AK	160	170	~~180~~	170	135,1	0,7947	
7	570607	94,6	100	Tommy Gelhaar	M2	Sandvikens AK	165	175	~~185~~	175	109,06	0,6232	
4	760227	74,4	75	Mikael Johansson	S	Luleå AK	~~185~~	185	~~190~~	185	132,57	0,7166	
9	840101	89,5	90	Senan Gebrail	S	Luleå AK	180	190	~~200~~	190	121,64	0,6402	
16	700709	109,8	110	Mats Rindemark	S	Härnösands AK	190	200	210	210	123,65	0,5888	
18	830514	89	90	Mikael Lundin	S	Sundsvalls AK	210	~~230~~	230	230	147,68	0,6421	
11	871215	103,4	110	Patrik Sandberg	J	Sundsvalls AK	~~240~~	~~240~~	~~240~~	0		0,6009	
10	760928	121,1	125	Krister Sundin	S	Sundsvalls AK	~~240~~	240	~~252,5~~	240	137,69	0,5737	
14	740920	135,2	+125	Markus Larsson	S	Kiruna AK	257,5	~~267,5~~	270	270	151,7	0,5618	
6	760524	121,6	125	Marcus Andersson	S	Sundsvalls AK	~~295~~	~~295~~	~~300~~	0		0,5732	
13	760926	119,6	125	Marcus Hirvonen	S	Sundsvalls AK	310	~~335~~	340	310	178,36	0,5754	

Applikationen ”Viewer”

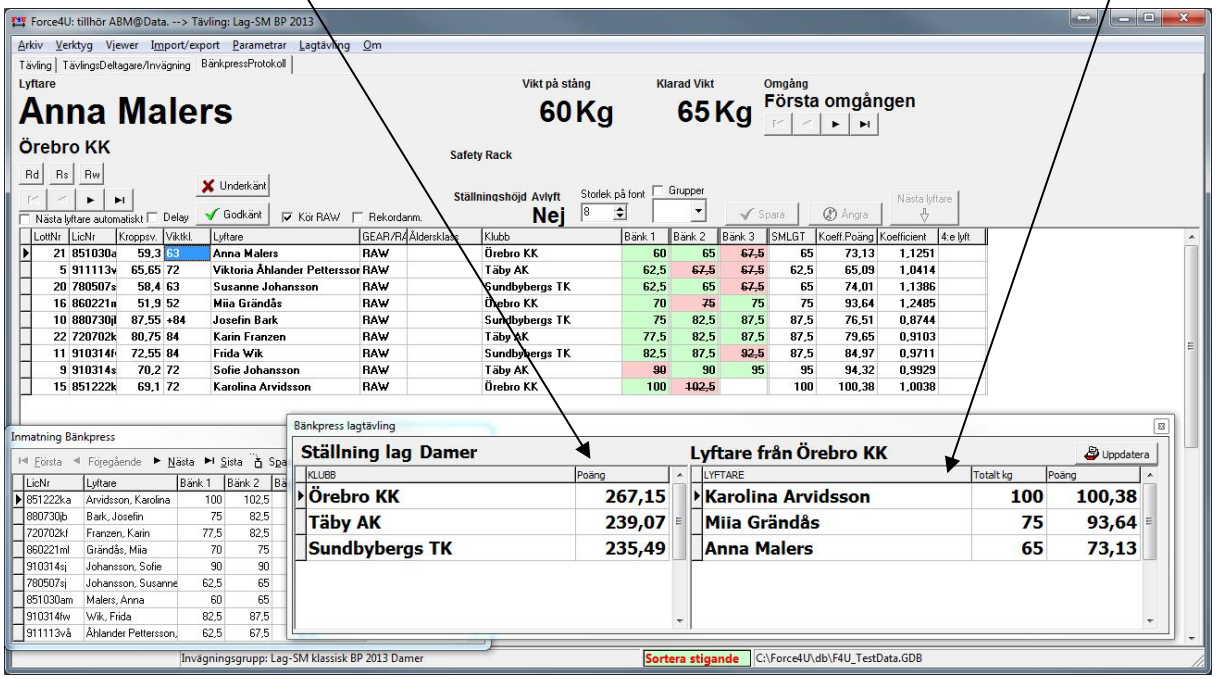
”Kör Viewer” förbereder användande av publik- och lyftarvisnings-programmet Viewer, se rubrik 15 ”Visningsprogrammet Viewer…”. Viewer är ett tilläggsprogram som köps separat och kan endast fungera tillsammans med Force4U. Viewer kräver en extra dator och ett fungerande nätverk.

16 Lag-tävlingar (ex.vis Lag-SM i styrkelyft och bänkpress)

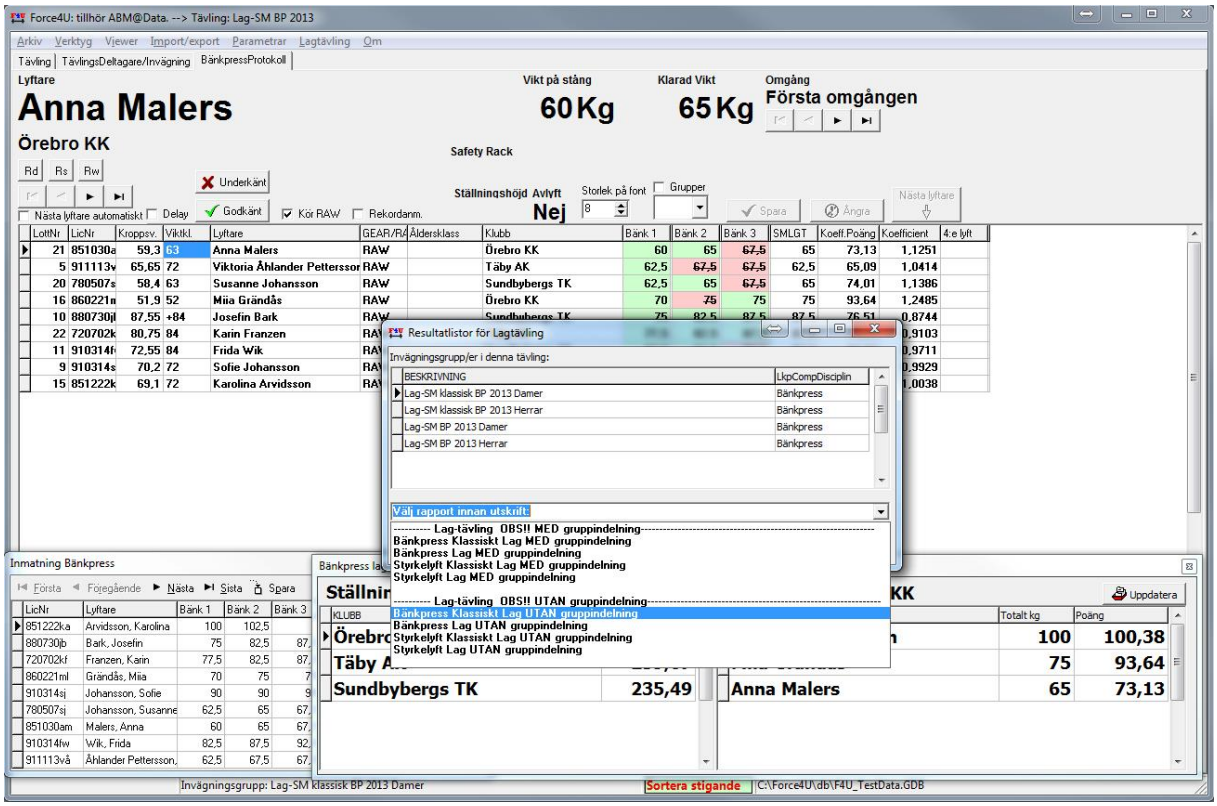
I ”F4U++” versionen kan man köra lagtävlingar som Lag-SM.



Klicka på ”Lagtävling” på ¨Verktygs-menyn och ett formulär öppnas som visar varje klubbs lyftare och lagens sammanlagda poäng.



En bild till på nästa sida som visar bl.a utskrifter ;-)



17 Licensversioner och pris

Force4U kan köpas i 3 licensversioner.

- Force4U, 600 kr (Standard)
- Force4U+, 800 kr (import av lyftare och klubbar från styrkelyft Online, invägning via MS Excel och visning av tävling via utökat skrivbord på dator)
    - Uppgradering från Force4U till Force4U+ 500 kr
- Force4U++, (alla funktioner inkl. Lagtävling och Klovningsuppgifter) 1 200 kr
    - Uppgradering från Force4U till Force4U++ 1000 kr
    - Uppgradering från Force4U+ till Force4U++ 600 kr
- Underhåll- och supportavtal, mellan 150 och 300 kr/år

18 Lyftning för ungdomar 11-13 år, Knattelyft

Tävlingsbestämmelser (punkt 10:1 i SSF tävlingsbestämmelser)

- 11-13-åringar tävlar i första gruppen på serietävlingen
- IWFs Sinclair Coefficient används vid beräkning av poäng.
  Varje godkänt lyft har därutöver ett värde av 0.1.
  Räkneexempel: Sara väger 46 kilo och gör serien: KB 35-42.5-45, BP 15-17.5-bom 20, M 4045-50 totalt: 112.5 kg och 8 godkända lyft (0.8). 112.5xSinclairkoeff.=191.57 poäng. 191.57x1.8=344.83 (avrundat till två decimaler).
- Teknikstång (10 kg) och teknikskivor tillåts
- Lägsta tillåtna vikt i knäböj och bänkpress är 10 kg, lägsta tillåtna vikt i marklyft är 15 kg. Minsta tillåtna höjning därefter är 1 kg
- Inga rekord kan slås
- 11-13-åringar tillåts inte delta vid DM eller SM