

Verksamhetsberättelse
Södra Norrlands Styrkelyftförbund
2015



Styrelsen

När styrelsen tillträdde i mars 2015 fanns varken en verksamhetsplan eller någon budget att förhålla sig till. Vi ägnade därför de första mötena åt att tillsammans identifiera viktiga områden som vi skulle arbeta vidare med. De saker som vi prioriterade var att försöka skapa en tydlig struktur för rutiner och dokument, hitta vägar för kommunikation med våra medlemmar, utarbeta nya stadgar och att se till att det fortlöpande arbetet med att arrangera serietävlingar, DM och att tillsätta domare fungerar. Styrelsen har under året haft 7 st styrelsemöten.

Tydlig struktur

Den viktigaste punkten för att kunna få en struktur har varit att *utarbeta nya stadgar* då de gamla inte stod att finna inför förra årsmötet. Vi har utgått från RF:s stadgar, Mellersta Norrlands Stadgar, SISU:s stadgar och även fått hjälp av Dalarnas Idrottsförbund med granskning av vårt slutliga förslag.

För att alla medlemmar enkelt ska kunna kontakta styrelsen och för att de ska kunna få en inblick i vad vi arbetat med har *hemsidan uppdaterats*.

<http://iof3.idrottonline.se/SvenskaStyrkelyftforbundet/ForeningDistrikt/Distrikt/SodraNorrlandsStyrkelyftsforbund/>. Alla protokoll från styrelsemötena finns under arkiv.

Vi har också arbetat med att få *korrekta kontaktuppgifter* till alla föreningar, det har varit problematiskt för Svenska Styrkelyftförbundets kansli att skicka ut fakturor och annan information då alla föreningar inte haft korrekta kontaktuppgifter. Alla föreningar finns registrerade på två ställen:

1. IdrottOnline.

Informationen om klubbarna i IdrottOnline är den som läggs upp på bland annat Södra Norrlands hemsida:

<http://iof3.idrottonline.se/SvenskaStyrkelyftforbundet/ForeningDistrikt/Distrikt/SodraNorrlandsStyrkelyftsforbund/Forbundet/Foreningaridistriktet/>

Alla föreningar har en egen inloggning i IdrottOnline, och kan själva ändra kontaktuppgifterna så att de blir korrekta.

2. Databasen

Databasen och IdrottOnline kommunicerar inte med varandra, vilket betyder att informationen här inte alltid stämmer överens med informationen i IdrottOnline, <http://online.styrkelyft.se/web/adminClub.aspx>. Alla föreningar har en egen inloggning i databasen, och kan själva ändra kontaktuppgifterna så att de blir korrekta.

Föreningarna har uppmanats vid flera tillfällen att kontrollera att kontaktuppgifterna är korrekta.



Kommunikation med medlemmar

Vi har utarbetat några olika sätt för att kunna arbeta med kommunikation på ett bra sätt. Vi har dels *uppdaterat hemsidan* och använt nyheter mer frekvent. Vi har också skapat en *Facebooksida* som vi använder för att nå ut med information till våra medlemmar <https://www.facebook.com/Södra-Norrlands-Styrkelyftförbund-414221422073890/>

Eftersom vi inte hade någon verksamhetsplan att utgå ifrån bestämde vi att försöka fånga in våra medlemmars önskemål på andra sätt. Vi startade då *Föreningslyftet 2015* som innebar att vi dels skickade ut en enkät som alla medlemmar kunde svara på (Bilaga 1), och dels kontaktade alla distriktsidrottsförbund och bad dem hjälpa alla föreningar med att göra en skattning och analys av föreningen. Detta var sedan tänkt att avslutas med en distriktskonferens i oktober. Tyvärr var det ytterst få föreningar som gjorde skattningen och analysen och det var heller ingen som anmälde sig till distriktskonferensen. Däremot var det ganska många medlemmar som besvarade enkäten och resultaten kan ni läsa i Bilaga 2.

Information om föreningslyftet:

<http://iof3.idrottonline.se/SvenskaStyrkelyftförbundet/ForeningDistrikt/Distrikt/SodraNorrlandsStyrkelyftförbund/Nyheter/Foreningslyftet2015/>

Tävlingar

I styrelsen har Mark Welbourn varit ansvarig för att vara föreningarnas kontakt i tävlingsfrågor. Under året skapades en checklista för att hjälpa distriktets klubbar att arrangera tävlingar, särskilt nya arrangörer. Den finns på hemsidan under kalendarium, tävlingsinformation (Bilaga 3). Under 2015 har klubbar i Södra Norrlands Styrkelyftförbund arrangerat 3 serietävlingar, Bänk-DM, Styrkelyft-DM och Måndagsklubben Crossfit Falun arrangerade U/J/V-SM i Klassiskt styrkelyft i maj där 254 lyftare deltog.

Borlänge Atletklubb arrangerade serieomgång 1 den 7-8:e februari i Maserhallen. Där deltog 76 lyftare, varav 54 herrar och 22 damer. Klassfördelningen var 3 ungdomar, 18 juniorer, 44 seniorer och 11 veteraner. 20 stycken tävlade i bänkpress och 56 i styrkelyft.

Sandvikens Atletklubb stod för serieomgång 2, den 16-17:e maj i Sandviken. Där deltog 61 lyftare, varav 39 herrar och 22 damer. Klassfördelningen var 5 ungdomar, 18 juniorer, 34 seniorer och 12 veteraner. 25 stycken tävlade i bänkpress och 36 i styrkelyft.

Bänk-DM (serieomgång 3) arrangerades av Bollnäs Styrkeklubb den 19:e september. Där deltog 46 lyftare, varav 36 herrar och 10 damer. Klassfördelningen var 7 ungdomar, 9 juniorer, 15 seniorer och 15 veteraner. 7 stycken tävlade med utrustning och 39 utan (klassiskt).

Styrkelyft-DM (serieomgång 3) gick den 14:e november i Orsa där Korpörening Orsa arrangerade sin första tävling. Där deltog 52 lyftare, varav 39 herrar och 13 damer. 49 lyftare tävlade klassiskt och 3 tävlade med utrustning. Klassfördelningen var 3 ungdomar, 11 juniorer, 25 seniorer och 13 veteraner.



Prestationer av distriktets lyftare

Distriktets lyftare har varit mycket framgångsrika på både nationella och internationella mästerskap.

SM-veckan Örebro 2015 Styrkelyft

Viktklass -52 kg damer senior: Silver Tove Borg (Sandvikens AK), total 260kg.

SM-veckan Örebro 2015 Bänkpress

Viktklass -83kg herrar senior: Guld Tommy Krantz (Bollnäs SK) resultat 217,5kg, brons Ove Östby (Borlänge AK) resultat 182,5kg.

Viktklass -120kg herrar senior: Brons Nicklas Karlsson (Sandvikens AK) resultat 235kg.

U/J/V-SM styrkelyft (utrustning)

Viktklass +84kg damer veteran: Guld Sandra Lönn (Borlänge AK) total 530kg.

U/J/V-SM styrkelyft (klassiskt)

Viktklass -93kg herrar ungdom: Silver Marcus Ahola (Gävle KK) total 530kg.

Viktklass -105kg herrar ungdom: Guld Daniel Saber (Borlänge AK) total 600kg.

Viktklass -120kg herrar junior: Brons Pontus Svedberg (Sandvikens AK) total 560kg.

Viktklass -66kg herrar veteran 40-49: Guld Niklas Ek (Ockelbo AK) total 440kg.

Viktklass -74kg herrar veteran 40-49: Guld Roberth Klarqvist (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 580kg.

Viktklass -83kg herrar veteran 40-49: Guld Anders Eibl (Gävle KK) total 590,50kg.

Viktklass -66kg herrar veteran 50-59: Silver Michael Helsing (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 345kg.

Viktklass -93kg herrar veteran 50-59: Brons Krister Nilsson (Landafors SK) total 560kg.

Viktklass -120kg herrar veteran 60-69: Guld Kjell Pettersson (Borlänge AK) total 517,50kg, brons Sven-Erik Wallin (Fyshuset SK Gävle) total 360kg.

Viktklass -52kg damer ungdom: Brons Tove Borg (Sandvikens AK) total 262,50kg.

Viktklass -57kg damer ungdom: Silver Donna Berglund (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 267,50kg, brons Fanny Eriksson (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 260kg.

Viktklass -63kg damer ungdom: Guld Smilla Hedström (Gävle KK) total 325kg, silver Julia Swan (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 257,50kg.

Viktklass -72kg damer ungdom: Guld Lee Winroth (Borlänge AK) total 355kg.

Viktklass -63kg damer veteran 40-49: Guld Helene Johage (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 310kg.

Viktklass -84kg damer veteran 40-49: Guld Linda Vixner (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 305kg.

Viktklass -63kg damer veteran 50-59: Guld Paola Johansson (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 242,50kg.

Viktklass -84kg damer veteran 50-59: Guld Åsa Bartholdsson (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 287,50kg.

VM Bänkpress (Sundsvall)

Viktklass +84 damer senior: Guld Sandra Lönn (Borlänge AK) resultat 235kg.

VM Klassisk Styrkelyft 2015



Viktklass -105kg herrar ungdom: Guld Daniel Saber (Borlänge AK) total 710kg.

Viktklass -66kg herrar junior: Brons Eddie Berglund (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 597,50kg.

SM-veckan Sundsvall 2015 (Klassisk Bänkpress)

Viktklass -66kg herrar senior: Guld Eddie Berglund (Måndagsklubben Crossfit Falun) resultat 172,50kg.

Viktklass -83kg herrar senior: Guld Erik Gyllenhammar (Gävle KK) resultat 190kg, brons Tommy Krantz (Bollnäs SK) resultat 177,50kg.

Viktklass +120 herrar senior: Guld Joel Sundelin (Sandvikens AK) resultat 210kg.

Viktklass -52kg damer senior: Brons Mikaela Haglöf-Bolinder (Gävle KK) resultat 62,50kg.

Viktklass -57kg damer senior: Brons Donna Berglund (Måndagsklubben Crossfit Falun) resultat 70kg.

Viktklass +84kg damer senior: Silver Eva Roupé Alsén (Gävle KK) resultat 105kg.

SM-veckan Sundsvall 2015 (Klassiskt Styrkelyft)

Viktklass -66kg herrar senior: Guld Eddie Berglund (Måndagsklubben Crossfit Falun) total 600kg.

Viktklass +84kg damer senior: Brons Terese Karlsson (Gävle KK) total 425kg.

Veteran-EM Styrkelyft

Viktklass +120kg veteran 60-69: Brons Christer Trygg (Borlänge AK) total 507,50kg.

EM Bänkpress

Viktklass +84kg damer senior: Guld Sandra Lönn (Borlänge AK) resultat 215kg.

Veteran-EM Bänkpress

Viktklass +84kg damer veteran 40-49: Sandra Lönn (Borlänge AK) resultat 210kg.

U/J/V-SM Bänkpress (Klassisk)

Viktklass -66kg herrar ungdom: Guld Adam Miksits (Ockelbo AK) resultat 100kg.

Viktklass -105kg herrar ungdom: Guld Daniel Saber (Borlänge AK) resultat 157,50kg.

Viktklass +120kg herrar junior: Guld Joel Sundelin (Sandvikens AK) resultat 217,50kg.

Viktklass -93kg herrar veteran 50-59: Brons Krister Nilsson (Landafors SK) resultat 150kg.

Viktklass -120kg herrar veteran 50-59: Guld Stefan Flodberg (Sandvikens AK) resultat 192,50kg.

Viktklass -105kg herrar veteran 60-69: Guld Kenneth Mattsson (Borlänge AK) resultat 120kg.

Viktklass -120kg herrar veteran 60-69: Silver Sven-Erik Wallin (Fyshuset SK Gävle) resultat 132,50kg.

U/J/V-SM Bänkpress (Utrustning)

Viktklass -105kg herrar ungdom: Guld Daniel Saber (Borlänge AK) resultat 180kg.

Viktklass -83kg herrar veteran 40-49: Silver Ove Östby (Borlänge AK) resultat 180kg.



Viktklass -120kg herrar veteran 40-49: Brons Niklas Karlsson (Sandvikens AK) resultat 225kg.

Viktklass -93kg herrar veteran 50-59: Brons Bebo Olans (Borlänge AK) resultat 165kg.

Viktklass -120kg herrar veteran 50-59: Silver Mats Hedberg (Landafors SK) resultat 100kg.

Viktklass -105kg herrar veteran 60-69: Silver Kenneth Mattsson (Borlänge AK) resultat 170kg.

Viktklass -120kg herrar veteran 60-69: Brons Sven-Erik Wallin (Sandviken AK) resultat 160kg.

Domare

Distriktets arbetsgrupp för domare har bestått av domaransvarig Åsa Lindholm, Karl Edvinsson och Eva Alsén. Under året har Cecilia Ljung (Måndagsklubben Crossfit Falun) och Danne Sjöberg (Gävle Kraftsportklubb) utbildats till domare för styrkelyft och bänkpress. Sven-Erik Wallin har läst upp till förbundsdomare från distriktsdomare. Övriga domare i distriktet har under 2015 varit: Alf Olsson (Sandviken AK), Åsa Lindholm (Landafors SK), Karl Edvinsson (Borlänge AK) samt Eva Alsén (Gävle KK). Vid ett par tillfällen har domare från angränsande distrikt lånats in då det varit brist på domare. Alf Olsson har beslutat att sluta som domare.

Domaransvarig fram till årsmötet i februari 2016 är Åsa Lindholm. Arbetsgruppen har utarbetat riktlinjer för hur domare ska anlitas, dessa riktlinjer finns på hemsidan under kalendarium, tävlingsinformation (Bilaga 4). Tanken har varit att all rekrytering av domare skall gå via domaransvarig i distriktet, vilket innebär att ingen arrangerande förening skall kontakta enskilda domare inför tävlingar. Anledningen till detta är att domaransvarig ska ha möjlighet att fördela domaruppdrag rättvist mellan distriktets domare samt att göra upp ett bra domarschema som passar erfarenhetsmässigt.

Alla tävlingsaktiva föreningar i distriktet bör kunna bidra med en domare vid varje tävlingstillfälle, det innebär att vi i dagsläget saknar domare från flera föreningar. Vi har ett behov av att utbilda fler domare och då i första hand kvinnor eftersom Svenska Styrkelyftförbundet eftersträvar en jämställd fördelning i varje domaruppsättning och då det generellt saknas kvinnliga domare i hela Sverige.



Antidoping

I styrelsen är det Karl Edvinsson som är antidopingansvarig. Han sitter även med i Svenska Styrkelyftförbundets antidopingkommitté. Under året har vi arbetat med att få alla föreningar att vaccinera sig mot doping. Från och med den 31/7 2016 kommer det att vara obligatorisk för alla föreningar att vaccinera klubben på <http://www.rf.se/vaccinera/> annars riskerar föreningen att uteslutas ur Svenska Styrkelyftförbundet. Detta innebär också att skriva en antidopingplan, den ska finnas Svenska styrkelyftförbundets kansli tillhanda innan årets slut (31/12-16). I dag är 64% av distriktets föreningar vaccinerade:

Vaccinerade

Gävle Kraftsportklubb
Fyshuset Sport Klubb Gefle
Sandvikens Atletklubb
Smedjebackens Atletklubb
Måndagsklubben Crossfit Falun
Långshyttans Atletklubb
Borlänge Atletklubb
Landafors Styrkeklubb
Bollnäs Styrkeklubb

Inte vaccinerade

Grycksbo Atletklubb
IF Garparna
Korpförening Orsa
Leksands Atletklubb
Ockelbo Atletklubb

Antidopingkommittén i Svenska styrkelyftförbundet har även omarbetat det antidopingavtal som ska skrivas mellan föreningen och förbundet. Det innebär att föreningen varje år måste skriva ut och signera dokumentet "Antidopingavtal förening" som ligger i dokumentarkivet på Svenska Styrkelyftförbundets hemsida. Såhär går det till:

Dokumentet skrivs ut i två exemplar och signeras av föreningen,
De båda originalen skickas i ett brev till SSF:s kansli och de signeras där av ansvarig representant hos SSF. SSF behåller det ena originalet och föreningen får tillbaka det andra.

Även avtalen mellan förening och lyftare ska uppdateras från år till år men dessa behöver inte skickas in till SSF, utan föreningen ansvarar själva för att arkivera de skrivna avtalen. Inför tävlingarna nästa år kommer vi stämma av att alla föreningar uppdaterat och signerat antidopingavtalet för 2016 innan föreningen har möjlighet att tävla.

Det innebär alltså att samtliga föreningar måste skicka in sina signerade avtal (mellan förening och SSF) till kansliet:

Svenska Styrkelyftförbundet
Munktellarenan
633 42 Eskilstuna



Utbildning

Linda Vixner har varit ansvarig för utbildning och hon sitter även med i Svenska Styrkelyftsförbundets utbildningskommitté. Södra Norrland har tillsammans med Östra Svealand arrangerat en Barn- och ungdomstränarutbildning som gavs i Uppsala 16-17 januari. Intresset var stort och platserna på utbildningen tog snabbt slut, från vårt distrikt deltog fem personer, tre från Korpörening Orsa, en från Måndagsklubben Crossfit Falun och en från Gävle KK. Tidigare under året arrangerades samma utbildning i Göteborg, där deltog två från Leksands AK och en från Måndagsklubben Crossfit Falun.

Årsbokslut

Resultaträkning

	Budget	2015
Intäkter totalt	*	22 200,00 kr
Kostnader totalt	*	17 359,45 kr
Resultat	*	4 840,55 kr

* Inför 2015 fastställdes ingen budget.

** Detaljerad resultaträkning finns i Bilaga 5.

Balansräkning

Tillgångar	41 296,17 kr
Skulder	3700 kr (till Måndagsklubben resp Gävle KK, se Bilaga 5)
Årets resultat	4840,55 kr



Organisation

Styrelsen

Linda Vixner,	Måndagsklubben CrossFit Falun	Ordförande och Utbildningsansvarig
Anna Schöning,	Landafors SK	Sekreterare
Karl Edvinsson,	Borlänge AK	Kassör
Mark Welbourn,	Korpförening Orsa	Tävlingsansvarig och klubbarnas kontakt i tävlingsfrågor
Eva Alsén	Gävle KK	Ledamot
Therese Rohdin	Landafors SK	Ledamot
Erik Wallin	Fyshuset Sport Klubb Gefle (tid. Sandvikens AK)	Suppleant
Daniel Saber	Borlänge AK	Suppleant
Staffan Klingström	Långshyttan AK blev invald vid årsmötet med avsade sig uppdraget efter någon månad på grund av tidsbrist.	

Distriktets föreningar

Antalet föreningar har under året varierat något. Vi har fått en ny förening i distriktet, Fyshuset Sport Klubb Gefle, och tyvärr har Dönje Atletklubb valt att avsluta sitt medlemskap i Svenska Styrkelyftförbundet.

I dag består distriktet av följande 14 föreningar:

- Bollnäs Styrkeklubb
- Borlänge Atletklubb
- Fyshuset Sport Klubb Gefle
- Grycksbo Atletklubb
- Gävle Kraftsportklubb
- IF Garparnas Styrkeklubb
- Korpförening Orsa
- Landafors Styrkeklubb
- Leksands Atletklubb
- Långshyttans Atletklubb
- Måndagsklubben Crossfit Falun
- Ockelbo Atletklubb
- Sandvikens Atletklubb
- Smedjebackens Atletklubb

Södra Norrlands Styrkelyftförbund

Hej! Det här är en enkät riktad till dig som är medlem i någon av de föreningar som är knutna till Södra Norrlands Styrkelyftförbund. Detta är det första steget i den satsning på föreningsutveckling som vi tänkt ska pågå under året. För att vi ska veta vad som är viktigt för dig och vad som behöver förbättras har vi gjort denna enkät som vi nu hoppas att du kan tänka dig att besvara. Enkäten är helt anonym och resultaten kommer att presenteras på ett sådant sätt att det inte går att utläsa vem som svarat. Tack för att du hjälper oss med detta! Hälsningar Styrelsen i Södra Norrlands Styrkelyftförbund

1.

Vilken klubb tillhör du?

Tick all that apply.

- Bollnäs Styrkeklubb
- Borlänge Atletklubb
- Dönje Atletklubb
- Grycksbo Atletklubb
- Gävle Kraftsportsklubb
- IF Garparna
- Korpförening Orsa
- Landafors Styrkeklubb
- Leksands Atletklubb
- Långshyttans Atletklubb
- Måndagsklubben CrossFit Falun
- Ockelbo Atletklubb
- Sandvikens Atletklubb
- Smedjebackens Atletklubb
- Other:

2.

Vilken ålderskategori tillhör du?

Mark only one oval.

- Ungdom (14-18)
- Junior (19-23)
- Senior (24-39)
- Veteran >=40
- Other:

3.

Är du?*Mark only one oval.*

- Kvinna
- Man
- Annat

4.

Vad stämmer in på dig?

Flera svar är möjliga

Tick all that apply.

- Tävlade
- Domare
- Funktionär
- Tränare
- Styrelsemedlem
- Tränar på klubbens gym eller deltar i klubbens aktiviteter
- Other:

5.

Är din förening vaccinerad mot doping?*Mark only one oval.*

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

6.

Har du tävlingslicens?*Mark only one oval.*

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

7.

Har du skrivit på ett Antidopingkontrakt som gäller mellan dig och din förening?*Mark only one oval.*

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

8.

Arbetar din förening aktivt mot doping?*Mark only one oval.*

- Ja
- Nej
- Jag vet inte

9.

Kommentera gärna föregående fråga

.....

.....

.....

.....

.....

10.

Har du någon gång känt dig illa behandlad i samband med träning, tävling eller annat sammanhang som är knutet till Styrkelyft?

Flera svar är möjliga

Tick all that apply.

- Ja, pga av min ålder
- Ja, pga av mitt kön
- Ja, pga min sexuella läggning
- Ja, pga min religösa åskådning
- Ja, pga min härkomst
- Ja, av annan orsak
- Nej

11.

Om du svarat "Ja" på någon av ovanstående frågor får du gärna beskriva händelsen här nedan

Ange inte några namn. Berätta också vilken typ av hjälp eller insats du önskat funnits i anslutning till denna händelse.

.....

.....

.....

.....

.....

12.

Vilka utbildningar kopplat till styrkelyft, träning och föreningsliv har du gått?

B= del av barn och ungdomstränarutbildning, E=del av elittränarutbildning. Om inte någon av dina utbildningar finns uppräknade här kan du skriva in dem i nästa fråga
Tick all that apply.

- SISUs Grundtränarutbildning 1 (B+E)
- Svenska Styrkelyftförbundets steginstruktörsutbildning (B+E)
- Trygga Ledare (B+E)
- Testledare fysprofilen (E)
- Testledare för rörelseanalys 9+styrkelyft (E)
- SISUs Plattformen (B)
- Svenska styrkelyftförbundets kurs för träning och tävling i styrkelyft (B)
- Distriktsdomare
- Förbundsdomare
- Internationell domare
- Domarinstruktör
- Andra utbildningar, anger dessa i nästa fråga

13.

Vilka andra typer av utbildningar har du gått?

.....

.....

.....

.....

.....

14.

Vilken utbildning skulle du vilja gå?

B= del av barn och ungdomstränarutbildning, E=del av elittränarutbildning. Om inte någon av dina utbildningar finns uppräknade här kan du skriva in dem i nästa fråga
Tick all that apply.

- SISUs Grundtränarutbildning 1 (B+E)
- Svenska Styrklyftförbundets steginstruktörsutbildning (B+E)
- Trygga Ledare (B+E)
- Testledare fysprofilen (E)
- Testledare för rörelseanalys 9+styrkelyft (E)
- SISUs Plattformen (B)
- Svenska styrklyftförbundets kurs för träning och tävling i styrkelyft (B)
- Andra utbildningar, anger dessa i nästa fråga
- Distriktsdomare
- Förbundsdomare (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)
- Internationell domare (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)
- Domarinstruktör (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)

15.

Här kan du ange om det är andra utbildningar du skulle vilja gå

.....

.....

.....

.....

.....

16.

Vilka aktiviteter skulle du vilja att vi i förbundet ska ägna oss åt

Det kan innefatta allt från att erbjuda utbildningar till att skapa forum för erfarenhetsutbyte mellan klubbarna och att hålla ordning och reda på hemsidan mm.
Tänk fritt och önska!

.....

.....

.....

.....

.....

17.

Av de aktiviteter du nämnt ovan, vilka är de tre viktigaste tycker du?

.....

.....

.....

.....

.....

18.

Om det är något annat du vill berätta eller delge oss kan du skriva det här

.....

.....

.....

.....

.....

Powered by



Enkätresultat

Södra Norrlands Styrkelyftförbund

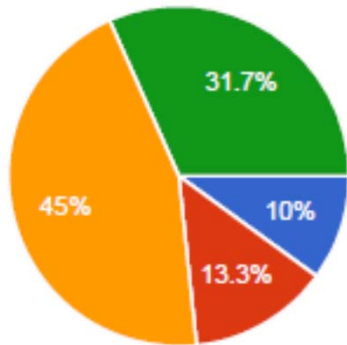
2015

Vilken klubb tillhör du?

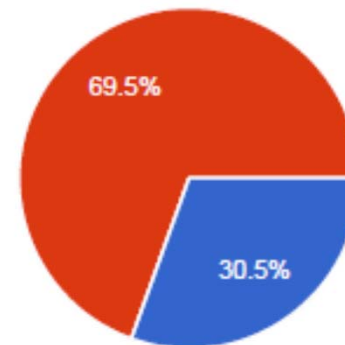
Summa: 61 svarande

Bollnäs Styrkeklubb	2	3.3%
Borlänge Atletklubb	5	8.3%
Dönje Atletklubb	2	3.3%
Grycksbo Atletklubb	0	0%
Gävle Kraftsportsklubb	6	10%
IF Garparna	0	0%
Korpförening Orsa	5	8.3%
Landafors Styrkeklubb	3	5%
Leksands Atletklubb	0	0%
Långshyttans Atletklubb	2	3.3%
Måndagsklubben CrossFit Falun	21	35%
Ockelbo Atletklubb	1	1.7%
Sandvikens Atletklubb	8	13.3%
Smedjebackens Atletklubb	3	5%
Other	2	3.3%

Ålder och kön



Ungdom (14-18)	6	10%
Junior (19-23)	8	13.3%
Senior (24-39)	27	45%
Veteran >=40	19	31.7%

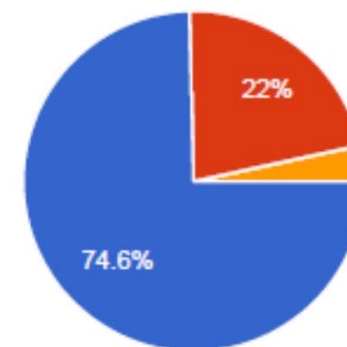


Kvinna	18	30.5%
Man	41	69.5%

Vad stämmer in på dig som svarat?

Tävlande	47	78.3%
Domare	8	13.3%
Funktionär	14	23.3%
Tränare	8	13.3%
Styrelsemedlem	9	15%
Tränar på klubbens gym eller deltar i klubbens aktiviteter	33	55%
Other	3	5%

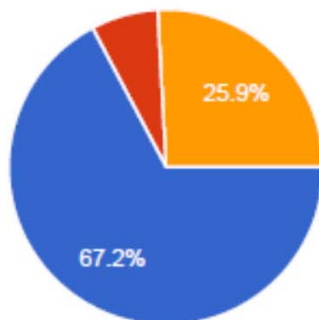
Har du tävlingslicens?



Ja	44	74.6%
Nej	13	22%
Jag vet inte	2	3.4%

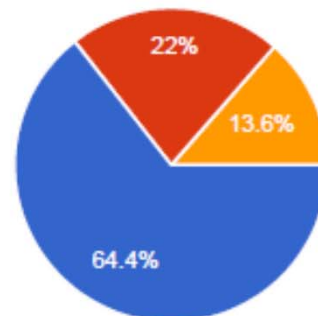
Doping

Är din förening vaccinerad mot doping?



Ja	39	66.1%
Nej	4	6.8%
Jag vet inte	15	25.4%

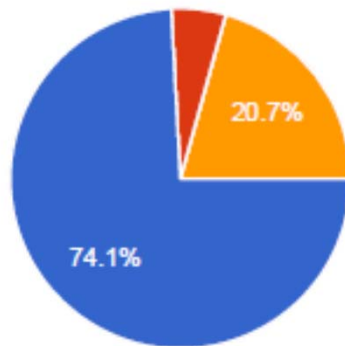
Har du skrivit på ett Antidopingkontrakt som gäller mellan dig och din förening?



Ja	38	64.4%
Nej	13	22%
Jag vet inte	8	13.6%

Doping

Arbetar din förening aktivt mot doping?



Ja	43	74.1%
Nej	3	5.2%
Jag vet inte	12	20.7%

Dopingkontroller ibland.

Ja men det tror jag! :)

Vi hade besök av Tommy Moberg men det var inte så väl besökt

Vi har i vår har vi arrangerat en föreläsning i Orsa med Tommy Moberg som föreläste om riskerna med doping och kosttillskott.

För dåligt insatt

Vi är vaccinerad, samt jobbar med doping avtal Prodis mm. Vi är mycket tydliga i den frågan!

Föreningen och jag som ledare har under hela vår existens jobbat emot och ständigt upplyst våra tränande om vikten av kunskap kring träning o hälsa. Den som har kunskap behöver inte fuska eller utsätta sig för onödiga hälsorisker.

Det är något man pratar om och kan läsa om på sociala medier och i träningslokalen.

Finns säkert mer att göra där, t.ex. återkommande öppna föreläsning för alla medlemmar etc...

Jag har den uppfattningen att klubben tydligt tar avstånd från doping. Sedan hur aktivt klubben egentligen arbetar mot doping är jag osäker på.

Bemötande

Har du någon gång känt dig illa behandlad i samband med träning, tävling eller annat sammanhang som är knutet till Styrkelyft?

Ja, pga av min ålder	1	1.7%
Ja, pga av mitt kön	3	5.1%
Ja, pga min sexuella läggning	0	0%
Ja, pga min religiösa åskådning	0	0%
Ja, pga min härkomst	1	1.7%
Ja, av annan orsak	8	13.6%
Nej	50	84.7%

Värdegrund saknas från ledningen

Att vara domare eller att vissa domare dömer orättvist

Kvinnoförakt

Förtal mm

Utbildningsönskemål

SISUs Grundtränarutbildning 1 (B+E)	19	76%
Svenska Styrkelyftförbundets steginstruktörsutbildning (B+E)	14	56%
Trygga Ledare (B+E)	9	36%
Testledare fysprofilen (E)	8	32%
Testledare för rörelseanalys 9+styrkelyft (E)	7	28%
SISUs Plattformen (B)	5	20%
Svenska styrkelyftförbundets kurs för träning och tävling i styrkelyft (B)	16	64%
Andra utbildningar, anger dessa i nästa fråga	3	12%
Distriktsdomare	1	4%
Förbundsdomare (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)	3	12%
Internationell domare (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)	1	4%
Domarinstruktör (förutsatt att kraven för detta är uppfyllda)	1	4%

B= Barn och Ungdomstränarutbildning

E=Elittränarutbildning

Önskemål om verksamhet i distriktet

Jobba med utvecklingen av ledarstrukturerna i föreningarna

Tränarutbildningar

Prata/informera styrkelyft kontra kost och träningsupplägg.

Teknik för olika ålderskategorier

Hur man kan värva fler aktiva

Kommunikation

Vara tydliga när beslut ska fattas, vilka beslut och varför

Fler tävlingar av enklare sort med ett max deltagarantal. Så att man kan ha snabba tävlingar med tydliga tidsramar

Träningsläger vore kul

Att tjejerna tar plats även i styrelser, bland funktionärer och i officiella sammanhang. För mycket gubbar gör ingen glad

Önskemål om verksamhet i distriktet

Teknikpass för lyftare, tex nybörjare

Ungdomsutbildningar

Ta bort gubbsnacket från träningslokaler o tävlingar till exempel domare .

Mer dopingtester

Några läger per år där en framgångsrik lyftare håller i det

Försöka lägga jämn nivå på de aktiva domarna. De "nya" och gamla behöver inte döma likadant såklart men på samma nivå, så stora skillnader ska det inte behöva vara

Hjälpa föreningarna ordna utbildningar och workshops

Skapa nationella mötesplatser utanför tävlingarna, träffar av olika slag

Ta fram och distribuera några träningsprogram - det finns en enorm kunskap i klubbarna som kan omsättas i häften/program

Gemensamma träningar, inspirationsträffar, erfarenhetsutbyte

Övrigt

Alla människor i klubben är så fantastiska så hade som sagt bara varit roligt om det anordnades fler träffar på klubbens initiativ av olika slag där alla får träffas och ha roligt

Fint stöd och uppmuntran trots att jag sköter min träning på annat plats

Allas lika värde/värdegrund måste lyftas fram

Denna enkät känns stimulerande och nödvändig för ett fortsatt arbete.

Efter att ha idrottat och tävlat i väldigt många idrotter i drygt 30år kan jag som nybörjare uppleva att det inte är så lätt att begripa allt i styrklelyftarvärlden. Det måste öppnas upp och det behövs bra och tydlig kommunikation utåt, tydliga hemsidor till exempel. Sociala medier bör vara ett naturligt ställe där information sprids. Det kan handla om: Regler, olika klubbar, kontaktpersoner, träningstider typ sånt. Tillgänglighet. Jag upplever att jag ändå sett en förändring från 2014 till nu och det är fantastiskt kul. Fortsätt så!

Checklista för arrangör vid tävling

Denna checklista skall ses som en vägledning för serie- och distriktstävlingar.

Före tävling

- Tävlingsorganisation
- Skicka inbjudan:
 - Tävlingens art.
 - Dag, tid och plats för tävlingen.
 - Tider för invägningar.
 - Anmälningstidens utgång.
 - Anmälningsavgiftens storlek.
 - Uppgift om att tävlingen följer SSF:s tävlingsbestämmelser.
- Projektpengar? Kolla upp Idrottslyftet i god tid.
- Gemensam träning inför tävlingen. Fråga närmaste domare om hen kan ställa upp på en provtävling någon vecka innan så lyftarna kan ställa frågor.
- Funktionärsträff inför tävlingen. Så klovarna öva på att klova och underlätta för domare mm.
- Beställ klovar-t-shirts.
- SISU-arrangemang – rapportera in timmar.
- Beräkna starttider (ca: 6 st SL-lyftare i timmen/ 18 st BP-lyftare i timmen)
- Boka lokal
- Boka domare – gör klart domaruppställningen i god tid
- Press(om ni vill att tidningarna ska skriva om tävlingen.)
- Marknadsför evenemanget med att dela på ex. Facebook Affischer/reklam Flygblad
- Sponsorer
- Beställ priser/medaljer
- Skicka information om tävlingen till respektive klubb, i god tid
- Skyltning till invägning, tävlingslokal, bastu, café m.m.
- Webbsändning – går att ordna i all sin enkelhet ta kontakt med någon som är kunnig.

Funktionärer

- Domare minst 4 st
- Klovare minst 8 st
- Speaker
- Prisutdelare
- Tävlingsledare (Kan vara domare, ersätter juryn och ska inneha giltig domarlicens samt vara den domare som har den högsta behörigheten.)
- Sekreterare och Tidtagare (i nödfall)
- Pressansvarig
- Medicinskt kunnig personal
- Servering
- Städ

Invägningsrum

- Senast 2 timmar innan tävlingsstart
- Invägningsvåg
- Kontrollvåg
- Invägningslista
- Bord/stolar
- Tävlingsprotokoll
- Ändringslappar
- Deltagarförteckning
- Avskärningsmöjlighet
- En kvinna och en man som invägningskontrollanter (helst en domare)

Utrustningskontroll (ej obligatoriskt)

- Sax
- Måttband
- Lista på godkänd utrustning
- Märkutrustning
- Deltagarförteckning
- Bord (2)/stolar
- Blankett: utrustningskontroll

Uppvärmningsrum

- Ställning (ar)
- Vikter
- Ljud/Tv förbindelse till tävlingsplats
- Magnesiumbehållare
- Papperskorgar
- Bänkar
- Stolar
- Förbandslåda
- Tillgång till vatten

Tävlingsplatsen

- Podie Minst 2,5 m x 2,5 m och högst 4,0 x 4,0 m. högst 10 cm.
- Vikter
- 2 st Klovar (ska väga 2.5kg st)
- Rekordvikter 0.5+0.25kg (endast på DM)
- Skivstång
- Viktställ
- Ställning
- Safetyrack
- Fotblock, minimimått 60x40 cm
Rekommenderade höjdvariationer är: 5 cm, 10 cm, 20 cm och 30 cm
- Skivstångslyftare till marklyftet
- Bänkar/stolar för lyftare och domare att sitta på
- Domarsystem
- 3 vita och röda flaggor
- Resultattavla
- Magnesiabehållare
- Dammsugare
- Golvmopp
- Handduk
- Borste
- Belastningsschema
- Prisbord och prisvall (på DM)
- Papperskorgar
- Namnlista med ställningshöjd
- Sårsprit
- Klubbflagga/ distriktsflagga
- Svensk Flagga
- Vatten/sportdryck

Sekretariat

- Speakeranläggning
- Bra ljus
- Bord/stolar
- Musik
- Tidtagarur
- Rekord lista
- Skrivare & bläck patroner + papper
- Koefficienttabell
- Vid behov Dator + extra skärm & projektor+ duk
- El
- Skarvsladdar ha alltid 2 extra
- Blanketter:
 1. Tävlingsprotokoll
 2. Rekordanmälan (endast på DM med förbundsdomare)
 3. Uppdaterade distriktsrekordlistor (svenska rekord på DM med förbundsdomarbesättning)
 4. Godkännande av tävlingsutrustning
 5. Tävlingsbestämmelser + tävlingsregler
 6. Klovningschema
 7. Funktionslista + kontakuppgifter
 8. Wilks tabell
 9. Rapport, osportsligt uppträdande
- Miniräknare
- Tejp, papper, pennor
- Internetuppkoppling vid behov
- Vatten/sportdryck/ kaffe
- Sänd in originalprotokoll till SSF – se till att alla, som ska, undertecknar!

För domare

- Fika/ något att äta

Rum för dopingkontroll

- Toalett
- Bord/Stolar

Försäljning av klubb/utställare

- Utrustning
- Fika
- T-shirts
- Mat

Övrigt

- Bastu
- Prisbord

Under Tävlingen

- Filma & fota
- Lägga ut bilder/filmer
- Tacka alla deltagare.
- Se till att publik och tävlande har det bra

Efter tävlingen

- Tävlingsprotokollet skickas till: förbundet, SDF, deltagande klubbar och press
- Kontakta press
- Rapportera in resultaten i databasen
- Tackkort till sponsorer
- Utvärdering
- Gå ut och åt tillsammans, ha trevligt efter en tävling.
- Be Karl Edvinsson att uppdatera distriktsrekorden
- Utvärdera hur tävlingen gick och vad vi kan göra bättre till nästa gång.
- Budgetuppföljning
- På DM tävlingar skicka eventuella kostnader till Kassör i Södra Norrlands (de som har blivit överenskommet med SNSF)

Information till föreningar: Att anlita domare till tävlingar inom SNSF.

Följande gäller för er som ska arrangera tävlingar i styrkelyft eller bänkpress:

1. Bestäm vilken dag/dagar tävlingen ska genomföras och meddela datumet/datumen till berörda personer. En god framförhållning underlättar bokningen av domare.
2. Om det blir en lång tävling bör ni alltid räkna med minst 5 st domare per dag. Om en domare bor långt bort och ska döma flera dagar eller ha en tidig grupp kommer Södra Norrland Styrkelyftförbund gå in och hjälpa med upp till 500kr per natt. Då övernattning krävs, sen är det upp till förening och domare att göra upp sinsemellan.
1. Kontakta domaransvarige Åsa Lindholm så sätter hon ihop domarteam. Man kan ta kontakt med henne på mobiltelefon: 070-223 35 82. Åsa ser till att domarteamen är så jämt fördelade som möjligt mellan kvinnor och män. Hon fördelar också uppdragen mellan alla domare inom distriktet så att det blir en jämn fördelning över året. Arrangerande förening får inte tillsätta domare på egen hand.
2. Domare i vårt distrikt går i första hand. Om det fattas domare kontaktar Åsa domare i distrikten som ligger närmast.
3. Alla domare har rätt att få ersättning för tjänstgörande dag. Jobbar man flera dagar så ska domaren ha betalt för alla dagar. I ersättningen ingår: Reseersättning (18.5kr/mil) och domararvode och boende med överens kommelse . Ett förslag ifrån Södra Norrlands styrelse är att om en domare tjänstgör i mindre än 5 timmar ska han/hon ersättas med 300kr i arvode. Tjänstgör man mer än 5 timmar ökar ersättningen till 500kr. Exempel på tjänstgöring: vågkontrollant, utrustningskontrollant, speaker eller domare under tävling.
4. Domarersättningen administreras av föreningen själva och kostnaderna fördelas enligt följande i samband med tävling: på serietävlingar står arrangerande förening för hela kostnaden, på DM delas kostnaden mellan arrangerande förening och SNSF. Kontakta kassör Karl Edvinsson på telefon: 073 777 31 39 efter DM så för han över halva kostnaden till arrangerande förening.
5. Arrangören bör alltid se till att domarna kan gå undan till ett avskilt utrymme/rum för att kunna ta rast mellan dömningarna. I utrymmet/rummet bör det finnas något ät-och drickbart.

Bilaga 5

Resultaträkning	Not	2015-01-01 2015-12-31	2014-01-01 2014-12-31
-----------------	-----	--------------------------	--------------------------

Förbundets intäkter

Bidrag	1	21 000,00 kr	18 681,00 kr
Utbildningar		1 200,00 kr	- kr
Domare	2	- kr	3 280,00 kr
		22 200,00 kr	21 961,00 kr

Förbundets kostnader

Ersättningar	3	10 278,08 kr	5 609,00 kr
Utbildningar		600 kr	500,00 kr
Möten		1 730,92 kr	- kr
Admin		750,00 kr	- kr
Upplupen kostnad, Domarutbildning	4	3 700,00 kr	
Övrigt	5	300,45 kr	- kr
		17 359,45 kr	6 109,00 kr

Noter**Not 1**

Bidrag från SSF	21 000,00 kr	15 000,00 kr
Bidrag från SDF	- kr	3 681,00 kr

Not 2

Inbet. Måndagsklubben, halva domarkostnaden för SL-D	- kr	3 280,00 kr
--	------	-------------

Not 3

Reseersättningar	4 991,75 kr	603,00 kr
Domare	5 286,30 kr	5 006,00 kr

Not 4

Måndagskl. reseers. Falun-Gbg samt kost. för domartröj	2 300,00 kr	
Gävle KK, reseers. Gävle-Sundsv samt kost. för domartröj	1 400,00 kr	

Not 5

Kontorsmaterial	148,00 kr	- kr
Fika	152,45 kr	- kr

* Inväntar faktura från båda föreningarna