



Motion 1: Arbete med utveckling av nya tävlingsformer

Motionen yrkar på att förbundsstyrelsen ska:

- Ta fram ett förslag till olika nya tävlingsformer och en plan för hur detta ska genomföras till nästa årsmöte.
- Diskutera förbundsstyrelsens förslag innan årsmötet år 2025.
- Ta hänsyn till förbundets tidigare försök och att de nya tävlingarna ska betona de särskilda fysiska krav som gör tyngdlyftning till en grundläggande idrott.

Styrelsen föreslår förbundsmötet:

Att yrka bifall till motionen.

Styrelsens utlåtande:

Styrelsen yrkar bifall på motionen men det är viktigt att poängtera att arbetet med nya tävlingsformer inte kommer att gå till förbundsmötet för beslut. Däremot kommer det att diskuteras och utvärderas i samband med förbundsmötet 2025.

I strategidokumentet, "Svensk Tyngdlyftning Lyfter", har vi som motionären påpekar, identifierat utvecklingen av nya tävlingsformer som ett mål och vi delar motionärens syn att redan nu prioritera tävlingsformer.

Med det sagt är arbetet med att utforska och införa nya tävlingsformer en del av en större process som också kan inkludera frågor som eventuella nya tävlingsklasser, regler och trygg idrott. Detta arbete kräver tid och omsorg för att genomföras på ett väl genomtänkt sätt. Som ett första steg i att ta fram nya tävlingsformer behöver vi därför definiera syftet. Är det exempelvis prioriterat att locka nya deltagare, behålla befintliga, attrahera mer publik eller förbättra idrottarnas prestationer? Det är viktigt att ha klarhet kring detta innan vi går vidare. En tanke som exempelvis diskuterats är införandet av en barnlicens, vilket kan öppna upp för tävlingar som gör det enkelt och roligt att introduceras till tyngdlyftningen.

Vi är överens om att arbetet med nya tävlingsformer bör ta hänsyn till tidigare försök och vi vill påminna förbundsmötet att STF dessutom redan tagit initiativ till att testa en nybörjartävling genom atletkommittén.

Stockholms förslag kring tävlingar tas med som arbetsmaterial i det kommande arbetet som på sätt och viss redan planerats i och med den enkät som skickats ut och den tävlingskonferens som genomförs i samband med förbundsmötet.

Motion angående arbete med utveckling av nya tävlingsformer

Bakgrund

I det dokument som ska vägleda oss fram till år 2030 nämns det att förbundet ska utveckla nya tävlingsformer. Dokumentet tar dock inte upp det faktum att vi under många år har strävat efter att arrangera tävlingar med en bredare variation jämfört med de traditionella tyngdlyftningstävlingarna.

Motioner

Vi föreslår därför att förbundsstyrelsen uppmanas att ta fram ett förslag till olika nya tävlingsformer och en plan för hur detta ska genomföras till nästa årsmöte.

Yrkande

Vi yrkar därför på att förbundsstyrelsen ska:

- Ta fram ett förslag till olika nya tävlingsformer och en plan för hur detta ska genomföras till nästa årsmöte.
- Diskutera förbundsstyrelsens förslag innan årsmötet år 2025.
- Ta hänsyn till förbundets tidigare försök och att de nya tävlingarna ska betona de särskilda fysiska krav som gör tyngdlyftning till en grundläggande idrott.

Slutsats

Vi anser att detta arbete skulle kunna bidra till att utveckla tyngdlyftning till en mer attraktiv och relevant idrott.

Motivering

Tyngdlyftning är en grundläggande idrott som kräver en bred bas av fysiska färdigheter. Ryck och stöt är komplexa rörelser som kräver styrka, explosivitet, koordination och teknik. En bredare tävlingsverksamhet skulle kunna bidra till att utveckla dessa färdigheter hos aktiva över hela landet.

Tävlingsvärlden ser annorlunda ut idag än den gjorde för 20 år sedan. Det finns många moderna motionsarrangemang och olika muskulära träningsformer att tillgå. För att kunna konkurrera med dessa måste vi erbjuda aktiva en tävlingsverksamhet som är attraktiv och relevant.

För att kunna introducera nya tävlingsformer står vi inför flera formidabla utmaningar. Vi måste ta hänsyn till förbundets tidigare försök, som har varit blandade. Vi måste också se till

att de nya tävlingarna behåller de särskilda fysiska krav som gör tyngdlyftning till en grundläggande idrott.

Förslag till nya tävlingsformer

Här är några förslag på nya tävlingsformer som skulle kunna utvecklas:

- 5-kamp
- Triathlon

Bifogar pdf med "[7-kampen](#)" och "[Ungdoms triathlon tävlingsregler.](#)" som inspiration.

Dessa är bara några förslag, och vi uppmuntrar förbundsstyrelsen att utreda andra möjliga alternativ.

Stockholm 2024-01-31



Stockholm Tyngdlyftningsförbunds styrelse genom
ordförande Helena Havlund

7-KAMPEN!

Allmänfysisk och lyftteknisk tävlingsform för speciellt ungdom/juniorer. Men kan även användas på seniornivå.

I 7-Kampen tävlas i följande grenar: (Närmare beskrivning

- | | |
|--|--------------------|
| 1. 50m.Sprinterlöpning | om respektive gren |
| 2. Stående trestegshopp(jämfota) | finnes på sid.2-4) |
| 3. Armhävningar på bom/räck(chins,max-antal under 30 sek.) | |
| 4. Dips (max-antal under 30 sek.) | |
| 5. Sit-ups (max-antal under 30 sek.) | |
| 6. Ryck (3 st.) | |
| 7. Stöt (3 st.) | |

När man genomfört samtliga 7 övningar, så räknar man ut en viss poäng, som går till på följande sätt:

Resultatet från trestegshoppet delas med 10, och efter avrundning till hela tal, så summeras det ihop med resultatet från chins, dips och sit-ups. Hela summan delas sen med den bästa tiden från sprinterlöpningen.

Därefter beräknas lyftningsresultatet på följande sätt:

Man räknar först ut ett genomsnittresultat av de 3 rycken och de 3 stötarna, och lägger sedan ihop summorna, vilket sen enligt Sinclair-tabellen ger en viss poäng. Poängresultatet delas sen med 10, och summeras ihop med resultatet från övning 1-5, och då har vi fått ett 7-Kampsresultat.

Exempel: (Från nordiska ungdomslägret 1983, där denna tävlingsform introducerades)

Mika Tiainen Finland som vann denna 7-Kamp, genomförde övningarna exemplariskt. Hans poäng 46,890 förklarades som officiellt Nordiskt ungdomsrekord. Detta bör tas som en utmaning för landets alla intresserade, att under samma förutsättningar starta upp denna tävlingsform!

Mika Tiainen började med att löpa 50m. på 6,5 sek.

I trestegshoppet noterade han fina 941 cm'. $(941:10) = 94$

I chins klarade han 16 ggr. $= 16$

Och i dips noterade han 17 ggr. $= 17$

I magövningen klarade han 28 sit-ups. $= 28$

Summa delad med tiden = $155:6,5 = 23,84$

I tyngdlyftningsdelen fick han ryckresultatet 58,3 kg. $(85+90:3)$

(han missade sitt tredje ryck på 92,5 kg.) I stöt klarade han

alla 3 lyften och hamnade på 114,2 kg. $(110+115+117,5:3)$

Sammanlagt 172,5 kg. vilket ger en poäng på 230,4427 enligt

Sinclair-tabellen. Genom att dela poängen med 10 och avrunda,

så får man fram resultatet 23,044 för tyngdlyftningsdelen.

Om vi sedan summerar ihop den poängen med resultatet från övningarna 1-5, så får vi fram 7-Kamps poängen. $(23,846+23,044) =$

46,890

STF uppmanar alla landets klubbar att introducera denna tävlingsform på sitt program. Efter en tids tävlande önskas de bästa resultaten till STF:s kansli/Inge Johansson.

På detta sätt kan vi vidareutveckla lyftarsporten, och ge våra unga lyftare ett resultat på den nödvändiga allmänfysiska delen samt en koppling till tävlingslyften.

Inge Johansson/Johan Paldanius

Resultaten skickas till Svenska Tyngdlyftningsförbundet/
Inge Johansson Idrottens hus 123 87 FARSTA

