



Svenska Tyngdlyftningsförbundets verksamhetsplan 2026

Den här verksamhetsplanen visar vad vi prioriterar att styrelse, sportkontor, kommittéer och arbetsgrupper ska göra 2026 för att leda oss närmare målen i strategidokumentet *Svensk Tyngdlyftning Lyfter*:

VI SKA BLI FLER

Svenska Tyngdlyftningsförbundet har som övergripande målsättning att få fler människor att engagera sig i tyngdlyftning. Som lyftare, ledare, domare, organisationsledare, funktionär eller åskådare. För att attrahera nya grupper behöver trösklarna för att komma in vara låga, vi behöver öppna upp verksamhet och sudda ut gränserna mellan att vara innanför och utanför.

MÅL

- Minst 30 000 föreningsmedlemmar.
- Minst 2 000 tävlingslicenser.
- Minst 250 tränare med licens.
- Minst 250 domare.
- Tyngdlyftningsföreningar i alla Sveriges regioner.

VI SKA VINNA FLER INTERNATIONELLA MEDALJER

Förhoppningen är att vara konkurrenskraftiga internationellt och nå framgångar på mästerskap.

MÅL

- Vinna vi medaljer på EM i alla ålderskategorier.
- Minst en VM-medalj på seniornivå.
- Minst en lyftare på varje OS.



Central verksamhet

Mål 2026

1. Skapa ökad tillit mellan förbund och distrikt
2. 90% av föreningarna anser att det är enkelt att få stöd och information från förbundet
3. Öka självförsörjningsgraden till 40%

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

... anser 100% av föreningarna att det är lätt att få stöd och information från förbundet.
... är förbundet en attraktiv arbetsplats.
... finns det tyngdlyftningsföreningar i alla regioner i Sverige.
... har förbundet ekonomisk stabilitet utan att det medför negativa konsekvenser för den ekologiska eller sociala hållbarheten.
... har förbundet en självfinansieringsgrad på 60%.
... är alla SDF välfungerande och aktiva.
... är fördelningen kvinnor/män i styrelser, kommittéer, på sportkontoret, bland lyftare, domare och ledare minst 40/60%.
... har kvinnor och män samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter på alla nivåer och inom alla områden.
... speglar tyngdlyftningsmedlemmarna befolkningen i Sverige och alla har samma möjligheter att delta i verksamhet.
... vill vi ha synliggjort och utmanat normer och traditionella strukturer för att sänka trösklar och möjliggöra en inkluderande och hållbar idrott för alla.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Central verksamhet	2 945 000 kr	-1 703 346 kr	1 241 654 kr

Så arbetar vi under 2026

Svenska Tyngdlyftningsförbundet fortsätter implementeringen av RF:s ”Rekommendation för god demokratisk styrning av idrottsförbund” genom att tydliggöra roller och ansvar på alla nivåer, från styrelse till distrikt och föreningar, samt fördjupar arbetet med interna rutiner.

Tillit och samarbete med distrikt och föreningar är avgörande för att nå våra mål. I december 2025 ansåg 84,5% av 71 föreningar (de som svarat på enkäten) att det är enkelt att få stöd och information från förbundet. Målet är att fler föreningar ska tycka det i slutet av 2026. Därför satsar vi på ökad dialog!

Förbundets styrelse fokuserar på ett långsiktigt och strategiskt arbete, kommittéerna har klara uppdrag, och det operativa ansvaret ligger på sportkontoret. Styrelsen genomför det framtagna materialet gällande trygg tyngdlyftning & jämställd/inkluderande verksamhet.

Självförsörjningsgraden 2025 var 30% och under 2026 är målet 40% för att komma närmare målet för 2030 (60%) ytterligare. Vi vill utveckla partnerstrategin sedan fokusera mer på sälj för att därigenom attrahera nya sponsorer.



Elit & landslag

Mål 2026

4. Etablera fler svenska lyftare på högre internationell nivå
5. Ta medaljer vid internationella mästerskap
6. Involvera hemmatränare, elitaktiva och landslagsledning i utvecklingen
7. Sätta en strategi hur vi ökar intäkterna kopplat till läger och mästerskap

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

... har varje landslagslyftare och ledare en personlig utvecklingsplan som styr dagliga träningar och som ger utveckling.
... får varje landslagslyftare ut maximal prestation på internationella mästerskap.
... vinner Sverige EM-medaljer löpande.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Elit & Landslag	1 375 000 kr	-3 305 500 kr	-1 930 500 kr

Så arbetar vi under 2026

Satsningen på elit och landslag intensifieras med fokus på kvalitet, ledarskap och riktade resurser. Elitmiljö Tyngdlyftning Halmstad (ETH) är navet, där vi samlar resurser och kunskap. Vi lägger särskild vikt vid att erbjuda kvalitativ träning, systematiskt ledarstöd och fördjupa det påbörjade mentorskapet.

Under året spetsar vi resurserna och genomför regelbundna individuella samtal där både lyftare och hemmatränare involveras. Vi ska också se över hur vi stärker ekonomin kring landslagsverksamheten genom att utveckla partnererbjudanden kopplat till läger och mästerskap.



Utbildning

Mål 2026

8. 35% av de drygt 200 tränare som utbildats är aktiva i en förening (i dag 25%)
9. Minst 30 tränare har under året tagit eller uppgraderat sin licens
10. Minst 15 föreningar har genomfört kursen "Lär dig lyfta"

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

- ... har minst 2 000 personer gått någon av våra utbildningar.
- ... har alla föreningar minst en licensierad tränare.
- ... har utbildningarna en central roll i förbundets självfinansiering.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Utbildning	674 000 kr	-429 240 kr	244 760 kr

Så arbetar vi under 2026

Fokus på att använda det material och de personer som finns tillgängliga. Att få redan utbildade tränare att bli aktiva i föreningsverksamheten är avgörande för både tillväxt och kvalitet. I dag är 25% av de drygt 200 tränare som utbildats aktiva i en förening, den siffran vill vi höja genom vägledning, uppföljning och praktiskt stöd till såväl tränare som föreningar.

Tränarutbildningarna utgörs av ett licenssystem med tydliga nivåer, och genom riktade insatser skapar vi förutsättningar för fler att ta nästa steg och bli en aktiv och långsiktig del av föreningslivet. Nivå 1- och 2-utbildningar genomförs där det finns efterfrågan och vi uppmuntrar distrikten att arrangera träningsläger, där vi från förbundet bidrar med material, rådgivning och inspiration.

För att ge tränare konkreta verktyg och stärka kvaliteten i verksamheten erbjuder vi alla licensierade tränare att kostnadsfritt gå utbildningen *Barn & ungdomsledare*. Dessutom bjuds alla licensierade tränare in till digitala forum, där vi diskuterar träning i praktiken, delar erfarenheter och utbyter idéer om hur vi kan attrahera fler unga.

Vi vill också få föreningarna att genomföra introduktionskursen som "Lär dig lyfta" som ett sätt att rekrytera nya medlemmar.



Tävling & Arrangemang

Mål 2026

11. En översyn av regler och tävlingsformer för barnklass är påbörjad
12. Ökad intern kompetens inom Event Management för SM och NM
13. Ta fram anpassade tävlingsregler för personer med funktionsnedsättning till 2027
14. Ta fram strategi för att generera intäkter genom tävlingsverksamheten

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

- ... har vi anpassade tränings och tävlingsformer för barn.
- ... använder vi digitala verktyg för att utveckla våra tävlingar.
- ... vill vi genom tävlingsverksamheten försöka generera intäkter som kan förstärka vår idrotts resurser.
- ... är våra SM av hög klass i jämförelse med andra svenska idrottsevenemang.
- ... har vi skapat minst ett nytt häftigt arrangemang som tyngdlyftningsvärlden inte sett maken till.
- ... har vi arrangerat minst ett internationellt mästerskap på 2020-talet.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Tävling & Arrangemang	1 011 300 kr	-524 074 kr	487 226 kr

Så arbetar vi under 2026

SM och andra större tävlingar är viktiga för att stärka förbundets varumärke, skapa stolthet hos aktiva och ledare samt attrahera publik och sponsorer. Under året tar vi fram en förbättringsplan och tydliga riktlinjer för SM- och NM-arrangörer. Syftet är att höja kvaliteten, stärka arrangörernas kompetens, öka deltagar- och publiknöjdheten och skapa en mer professionell och attraktiv profil för våra nationella evenemang.

Vi utvecklar arbetssätt och strukturer för att underlätta föreningarnas administration och parallellt utvecklar vi vårt rankingupplägg samt ser över hur vi framåt ska fortsätta digitalisering av resultat, tabell och rekord.

Under året genomlyser vi även tävlingsreglerna för att säkerställa att de är anpassade för barn samt för personer med funktionsnedsättning, särskilt de med syn- eller hörselnedsättning. Målet är att skapa en mer inkluderande tävlingsmiljö som möjliggör för fler att delta. Vi ser också över hur tävlingar kan bidra till förbundets intäkter, exempelvis genom arrangörssamarbeten, publiklösningar och partnerskap.

Vi fortsätter också stötta föreningar som vill samverka med skolor och fritidshem genom lathundar, marknadsföringsmaterial och vägledning riktat till idrottslärare. Dessutom ska beslut tas om Sverige ska söka ett EM-arrangemang.



Domare

Mål 2026

15. Utveckla strategin för att nå målen för domarverksamheten

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

... finns ett utvecklat rekryterings- och utvecklingsprogram för domare.

... har vi haft minst en svensk domare på OS.

... är 40-60% av domarna kvinnor.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Domare	121 000 kr	-164 140 kr	-43 140 kr

Så arbetar vi under 2026

Skickliga domare är en förutsättning för rättvisa tävlingar, kvalitativa arrangemang och internationell trovärdighet. Under 2026 tydliggörs strategin för domarverksamheten och tydliggör hur vi ska rekrytera, utbilda, utveckla och behålla domare på alla nivåer. Strategin ska kopplas till våra övergripande mål om tillväxt, jämställdhet och internationell framgång.

Vi prioriterar även att genomföra nationella domarutbildningar och fortbildningsinsatser, stärka samarbetet mellan sportkontor, kommitté, distrikt och arrangörer, samt att nominera domare till internationella mästerskap.



Utvecklingsåtgärder

Mål 2026

16. Totalt har föreningarna rekryterat minst 100 nya barn och ungdomar
17. En nationell kartläggning av barns och ungas delaktighet har genomförts
18. 25% av föreningarna har regelbunden verksamhet för äldre

För att nå målen i Svensk Tyngdlyftning Lyfter 2030 ...

... har minst 80% av alla tyngdlyftningsföreningar barn som tränar.

... har minst 75% av alla tyngdlyftningsföreningar äldre (+65) som tränar.

Budget 2026	Intäkter	Kostnader	Resultat
Utvecklingsåtgärder	2 070 000 kr	-2 070 000 kr	0 kr

Så arbetar vi under 2026

Förbundet prioriterar under året att tillgängliggöra framtaget material, förenkla rutinerna och fokusera på service. Vi vill arbeta proaktivt med att hjälpa föreningarna att rekrytera barn och unga.

Genom föreningslyftet och i samverkan med RF-SISU erbjuds behovsanpassat stöd för föreningarnas utveckling. Med checklistan *Trygg tyngdlyftning* som grund ger vi föreningarna stöd att bygga strukturerad och säker verksamhet. Vi inleder ett projekt för att öka barn och ungas inflytande, med start i en nationell kartläggning och fortsätter genomlysningen av NPF-anpassningar.

I dag har 20% av föreningarna regelbunden verksamhet för äldre men vi vill få fler att starta upp sådan verksamhet då det förutom den positiva effekten för deltagarna kan skapa förutsättningar för fler tränare, föreningsledare och funktionärer.



Ekonomisk plan 2026

Område	Intäkter	Kostnader	Resultat
Central verksamhet	2 945 000 *	-1 703 346	1 241 654
Elit & Landslag	1 375 000	-3 305 500	-1 930 500
Utbildning	674 000	-429 240	244 760
Tävling	1 011 300	-524 074	487 226
Domare	121 000	-164 140	-43 140
Utvecklingssatsningar	2 070 000	-2 070 000	0
Totalt	8 196 300	8 196 300	0

* varav försäljning av arv 500 000 kr

Fotnot: Den ekonomiska planen är upprättad som en kassabudget och inkluderar därmed endast faktiska in- och utbetalningar under året. Avskrivningar ingår inte eftersom de är en bokföringsmässig kostnad utan påverkan på likviditeten. Eventuella fondförsäljningar redovisas i den ekonomiska planen utifrån faktisk likviditetsförstärkning (tillgängliga medel). Orealiserade värdeförändringar och bokföringsmässiga effekter av omplaceringar av kapital inkluderas inte, då dessa inte påverkar verksamhetens löpande betalningsförmåga.