



Svenska styrkelyftförbundet

Verksamhetsplan 2025



Styrelsen

Förbundet har genomgått stora förändringar under de senaste åren för att förnya, utveckla och stärka vår organisation och för att positionera oss inför en fortsatt stark framtid. 2025 kommer på många sätt att vara en fortsättning på detta bakomliggande arbete med att bygga och förfina en stark organisation samtidigt som vi nu kommer att kunna fokusera mer på sådana delar av verksamheten som i högre utsträckning syns utåt.

Styrkelyft 2030

Den 28-30 mars samlades närmare 60 personer i Örebro för att göra grundarbetet till förbundets vision och strategi för 2030 – *Styrkelyft 2030*. Tillsammans investerade vi cirka 750 arbetstimmar i detta värdefulla projekt och i vår gemensamma framtid. HÅFTIGT!

Slutresultatet kommer att vägleda och styra såväl förbund som distrikt och föreningar under de kommande fem åren, och att döma av diskussionerna under helgen och den feedback som kansli och styrelse fått i efterhand så undgick det inte någon hur viktiga allas bidrag är och hur måna förbundet är om att denna strategi byggs från grunden och uppåt. Vi är glada och ödmjuka inför det stora engagemang och energi som ni alla visade inför uppgiften och vi kommer att återkomma med nästa *call to action* så snart vi hunnit bearbeta materialet som producerades. Så även om du inte hade möjlighet att vara med under helgen kommer du fortsatt ha möjlighet att vara med och påverka den slutliga strategin.

Ekonomi och förutsättningar

En stabil ekonomi är avgörande för att vi ska kunna genomföra de satsningar och projekt som ingår i *Styrkelyft 2030*. Under det kommande året kommer vi fortsätta arbeta med de nya ekonomiska förutsättningarna med minskade stöd från Riksidrottsförbundet parallellt med ökande krav och förväntningar från medlemmar samt generellt högre kostnader i samhället. Detta bland annat genom externt/idrottspolitiskt arbete i samverkan med andra förbund inför Riksidrottsmötet 2025 och genom internt arbete med bland annat effektivisering av verksamheten och ett fortsatt nära samarbete med befintliga och nya partners. Även de tidigare aviserade avgiftshöjningarna från och med 2026 är en del av detta viktiga arbete.

Jubileum och roliga/viktiga projekt

Under 2025 väntar ett antal viktiga och roliga händelser. Bland annat skickar Sverige rekordmånga atleter till World Games i Kina i augusti, och vi kommer även påbörja utvecklingen av en ny grafisk profil och lansera en ny, modern hemsida. Samtidigt blickar vi framåt mot förbundets 30-årsjubileum 2026, vilket kräver förberedelser redan under året.

Samarbetspartners

Förbundet kommer också under året fokusera på att utveckla samarbetet med befintliga och nya partners. Vi ser en ökad mognad både hos oss själva och hos marknaden, och har därmed goda förutsättningar för att kunna skapa långsiktiga samarbeten som utvecklar sporten och stärker hela vår verksamhet.

Vi ser fram emot ännu ett innehållsrikt verksamhetsår där vi tillsammans fortsätter att utveckla svensk styrkelyft!





Tekniska utskottet

Under 2025 är målet att fortsatt utbilda och säkerställa kunskapsnivån hos alla domare oavsett kategori och fortsätta digitalisering. Nya projekt med klovarutbildning finns i planerna men även kunskap i att arrangera en tävling.

Kraven på aktivitet för att få behålla sin aktiva licens skärps under 2025 och för att få förnyad domarlicens oavsett kategori, kommer det införas ett krav på skriftlig test före man får sin domarlicens förnyad. Allt detta sker för att fortsätta behålla en bra domarkår med fullgoda kunskaper och bra aktivitet.

Med framåtsikt på ett bra tävlingsår 2025!

Antidopingutskottet

Vårt mål enligt Antidopingplanen är att representera utskottet vid våra SM med prioritet på SM veckan och U/J SM i Klassisk styrkelyft då vi anser den senare nämnda målgruppen vara den vi behöver fånga upp allra mest. I övrigt är målet att delta vid större tävlingar och om möjligt mindre tävlingar. Vi ska även agera bollplank gentemot föreningarna och vara behjälpliga med eventuella utbildningar.

Vi samlas till en utskottskonferens i början av året där vi uppdaterar oss kring utskottets uppgifter och tillsammans planerar arbetet för året.

Vi tar del av aktuell relevant information av Antidoping Sverige.

Vuxen och motionsidrott exklusive 65+

Mätpunkt:	2024	2025
Öka antalet medlemmar	35 000	45 000
Öka antalet licensierade lyftare	1 200	2 000
Öka andelen kvinnor (medlemmar)	30 %	45 %
Öka andelen kvinnor (licensierade)	35 %	45 %
Öka antalet utbildningstillfällen för målgruppen 26+	0	5st utbildningstillfällen
Öka antalet deltagare som genomför I CARE -Idrottsutbildn. om ätstörningar	Ca 76st (som påbörjat utbildningen)	150st som slutfört utbildningen.

- Ta fram en exempelmanual på verksamhetspalett för föreningar och stötta deras verksamhet i syfte att synliggöra de behov som finns i föreningsverksamheten samt de möjligheter som ges för att kunna/vilja engagera sig i föreningen.
- Genomföra fokusprojekt och kampanjer, exempelvis: "Kvinnolyftet", "från gymmare till styrkelyftare"

Kampanj: cirka 8 föreningar deltar där cirka 4 ledare per förening utbildas med fokus på t.ex kvinnor och styrketräning. Ledarna ska sedan samla ihop en grupp på cirka 10 kvinnor. Exempel på genomförande:

- Digital introduktion för projektet.
- Digital inspelad föreläsning: styrkelyft som träningsform.
- Digital inspelad föreläsning: att vara tränare för målgruppen.
- I CARE - Idrottsledarutbildning om ätstörningar.
- Förening genomför träningspass med målgruppen under en avsatt period.
- Digital samling: utvärdering och fortsättning.
- Synliggöra goda exempel från våra föreningar.





Tävlingsutskottet

VÅR MÅLBILD FÖR 2025

Vårt Uppdrag:

- Att utse arrangör av de SM-tävlingar s
- Att se över och vid behov korrigera kvalgränser till SM-tävlingar
- Att kontrollera att anmälda lyftare till SM-tävlingar uppnått kvalgräns
- Att se över och vid behov korrigera tävlingsbestämmelserna
- Att ge dispenser vid eventuella tävlingar utanför kalendern som uppfyller SSF:s krav
- Att svara på frågor som riktats till utskottet

PLANERADE AKTIVITETER UNDER 2025

1. Ta emot intresseanmälningar för SM-arrangemang, utse arrangörer samt utvärdera arrangemang
2. Upprätthålla dialog med kansli, tävlingsledare och tävlingssekreterare i samband med SM
3. Utvärdera och vid behov uppdatera kvalgränser till SM
4. Vid behov uppdatera eller korrigera tävlingsbestämmelserna
5. Hantera förfrågningar kring dispens för eventuella tävlingar utanför seriefönstret
6. Hantera inkomna frågor till utskottet från medlemmar, kansli, styrelse eller andra delar av organisationen

HUR VI UTVÄRDERAR OM VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Vi mäter följande parametrar för att veta om vi har lyckats med att leverera på vårt uppdrag.

- Samtliga SM har en tillsatt arrangör
- Dialog har förts med tävlingsledare, kansli och tävlingssekreterare inför samtliga SM-arrangemang
- Samtliga lyftare anmälda till SM har kontrollerats för att säkra att de uppfyllt kvalkriterierna
- Samtliga kvalgränser har setts över och vid behov uppdaterats innan årets slut
- Samtliga dispensärenden och inkomna frågor har behandlats

Veteranutskottet

Syftet med utskottets verksamhet är att utveckla och bedriva aktiviteter kopplat till Veteranlandslagets, läger och tävlingar.

VÅR MÅLBILD FÖR 2025

Att bedriva hela processen för veteranlandslagsuppdrag. Det som ingår är: en rättvis landslagsuttagning, administrativt hantera anmälningar och logistiken med resa och boende (med hjälp av Alex på kansliet), coaching, utbildningar och träningsläger.

I tävlingssituation är ambitionerna att tillhandahålla kvalitativ coaching så att samtliga veteraner som har valt att ha SSF utsedda coach upplever att de har fått en professionell coaching på sin tävlingsdag.

Organisationsmålet är att fortsätta samarbeta med övriga bänkpresslandslag p.g.a. att EM och VM i Bänkpress innebär samtliga kategorier vid samma tävling. På så vis delar vi på- och spar resurser och pengar.

Utskottet riktar sig mot äldre lyftare som vill avancera sitt tävlande på en högre nivå. Dessa veteranlyftare är i sin tur en inspiration till övriga veteranlyftare i Sverige, därmed bidrar utskottets arbete mot Riksidrottsförbundets mål att sätta fler äldre i rörelse.

PLANERADE AKTIVTETER UNDER 2025

1. Att ha minst ett läger för veteraner som har för avsikt att vara delta i landslaget 2025.
2. Att tillhandahålla professionella och erfarna coacher vid internationella veteraner tävlingar.
3. Att varje veteran som har ambitioner att tävla i veteranlandslaget ska genomföra, utöver "Ren vinnare", även en Antidopingutbildning ifrån RF som fokuserar på dispenser.

HUR VI UTVÄRDERAR OM VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Då målbilden är att utföra minst ett läger samt att tillhandahålla professionella coacher på internationella veteraner tävlingar så mäts resultatet i om minst ett läger har hållit samt i vilken utsträckning utskottet har tillhandahållit professionella coacher på internationella veteraner tävlingar. Sista punkten, utbildning i Antidoping – dispens, utvärderas genom hur många som genomför utbildningen då det tas närvarolista på samtliga utbildningar.





Paraverksamheten

VÅR MÅLBILD FÖR 2025

Paraverksamhetens vision är "Styrkelyft för alla, överallt". Under 2025 kommer vi därmed fortsätta arbetet från 2024 med att göra styrkelyft tillgänglig överallt och inkluderande för personer med funktionsnedsättning oavsett förutsättningar och ambitionsnivå.

Under 2025 väljer vi att fokusera på att:

- *Vidareutveckla verksamheten genom att flera föreningar erbjuder paraverksamhet så att barn, unga, vuxna och äldre med funktionsnedsättning får möjlighet lokalt att idrotta i förening hela livet.*
- *Färdigställa arbetet kring utvecklingsmodell paraidrottare och erbjuda utbildningar som säkerställer kompetens i förening så att parautövare oavsett förutsättningar och ambitionsnivå kan utvecklas och må bra i vår idrott hela livet. Fokus på den hållbara idrottaren.*
- *Ytterligare starka samarbetet med grannländerna och internationella organisationer.*
- *Vara en naturlig samarbetspartner och komplement till andra paraidrotter/SF både inom utbildning, tävling och lägerverksamhet.*
- *Kontinuerligt förbättra den nationella kompetensen & förmågan bland föreningar och distrikt att arrangera tävlingar i parabänkpress och Styrkelyft IFN.*
- *Utveckla nya tävlingsformer som sänker tröskeln för att börja tävla, skapar flera tävlingstillfällen och en mer aktiv inkludering i övrig styrkelyftverksamhet i föreningslokalen.*

PLANERADE AKTIVTETER UNDER 2025

Under det kommande verksamhetsåret planerar vi att arbeta med följande områden och aktiviteter för att nå den uppsatta målbilden för ökad tillgänglighet och inkludering av paraidrott i våra föreningar:

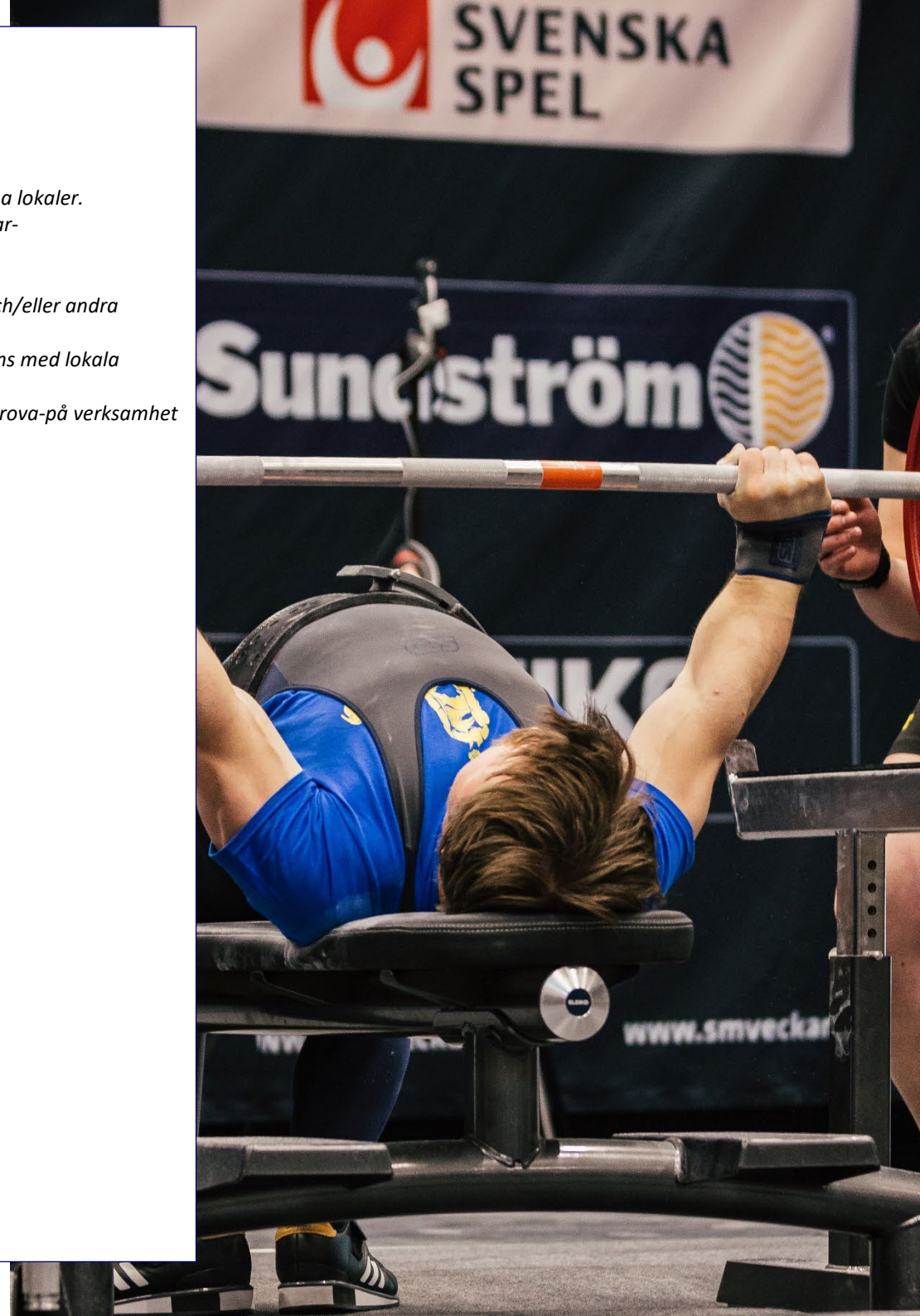
1. *Att tillsammans med föreningar arrangera minimum tre fysiska tävlingar i parabänkpress där två tävlingar ska vara i samarbete med förening/ort som ej arrangerat tävling i parabänkpress tidigare.*
2. *Arrangera fysiska och digitala utbildningar för både parabänkpress och Styrkelyft IFN.*
3. *Fortsätta producera anpassad utrustning och stödja med uppstart, rekrytering, lokal prova-på verksamhet, material och vidareutveckling av befintlig verksamhet i förening.*
4. *Samarbeta med andra paraidrotter/SF på olika nivåer, grannländer och internationella organisationer.*
5. *Träningsläger för parabänkpress i samband med utbildning av tränare/ledare.*
6. *Utbildning av föreningsledare i samband med träningsläger för Styrkelyft IFN.*
7. *Pilottävling med nya tävlingsformer, lagtävling.*
8. *Relicensiering av befintliga paradomare internationellt, utbildning av 4 nya paradomare nationellt för att på sikt kunna erbjuda flera tävlingstillfällen och hålla nere kostnader*

100 OPEN
PARASPORT EVENT

HUR VI UTVÄRDERAR OM VI NÅTT VÅR MÅLBILD

Vi mäter följande parametrar för att veta om vi har lyckats med mål och vision:

1. Vi har nya föreningar som erbjuder paraverksamhet och har anpassad utrustning i sina lokaler.
2. Vi har fullfört arbetet med utvecklingsmodellen och implementerat denna i våra tränar-/ledarutbildningar.
3. Vi har genomfört idrottspecifika utbildningsinsatser under 2025.
4. Vi har genomfört insatser tillsammans med/bjudit in andra internationella förbund och/eller andra nationella organisationer till genomförda aktiviteter.
5. Vi har nationellt arrangerat minimum tre fysiska tävlingar i parabänkpress tillsammans med lokala föreningar/distrikt och en tävling för Styrkelyft IFN.
6. Vi har tillsammans med RF, lokala föreningar eller andra organisationer bjudit in till prova-på verksamhet vid minimum 8 tillfällen.
7. Vi har ökat antal aktiva med paralicens (klassificerade) i förhållande till 2024.





Barn och Ungdom

Mätpunkt:	2024	2025
1 Antal LOK-stödsföreningar	42 VT	50 VT
2 Föreningar som jobbar med Trygg lyftning	1-2	10
4. Licensierade Ungd. & Jun.	555 (370 herrar, 185 damer)	600
5 Licensierade U11-13	8	20
6 Aktiva skolkit	33	58
7 Antal Lok aktiviteter	36 994	40 000

Aktiviteter:

- Liftingcamp 2025
- Utbildning och information om Lokalt aktivitetsstöd.
Många föreningar saknar kunskap om att de kan söka lokalt aktivitetsstöd eller vet inte exakt hur de ska gå till väga. SSF kan genomföra informationsmöten samt skicka ut information där vi förklarar vad lokstödet är, vem som kan ansöka och hur ansökningsprocessen går till.
- Implementera och följa upp föreningar som genomför trygg lyftning.
- Samarbete med fler skolor och kommuner kring vår skolsamverkan
- Skapa och implementera nya projektstöds underpotter för att underlätta projekt med målgruppen

Media och Kommunikation

Mätpunkt:	2024	2025
Öka spridningen på förbundets sociala medier (Facebook och Instagram)	Statistik:	Statistik: - Följare - Målgrupp ålder - Målgrupp kön - Räckvidd per inlägg, händelse, reels - Engagemang / engagemangsgrad <i>Interagerande konton:</i> <i>Gilla markeringar:</i> <i>Kommentarer:</i> <i>Sparade objekt:</i> <i>Delningar:</i> <i>Länkklick:</i> <i>Visningar:</i>
Öka antalet besökare till förbundets hemsida.	Statistik:	Statistik: - Aktiva besökare - Totala antal besök - Sidvisningar

Aktiviteter:

Framtagning av nytt kommunikationspaket som innehåller uppdaterad grafisk profil/identitet, uppdaterad hemsida, policy och riktlinjer för kommunikation internt och externt samt rutiner kring arrangemang.

- Framtagning av arbetsgrupp och projektplan
- Framtagning av kommunikationspaket
- Lansering av kommunikationspaket.





Redaktionsutskottet

VÅR VISION

Vi strävar efter att vara en samlande och drivande kraft inom styrkelyft, där vår kommunikation inspirerar, förenar och synliggör alla delar av sporten. Genom tydlig och engagerande kommunikation vill vi skapa en miljö där medlemmar känner delaktighet, stolthet och glädje att vara en del av gemenskapen. **VÅR MISSION**

2. Vi vill skapa en inkluderande och inspirerande kommunikationsmiljö där alla medlemmar, oavsett roll eller erfarenhet, upplever att vårt arbete är relevant och angeläget.
3. Genom kreativ och nyskapande kommunikation ska vi lyfta fram bredden och mångfalden inom svensk styrkelyft, samtidigt som vi belyser sportens utveckling internationellt. Vi ger utrymme för röster från alla delar av organisationen – från klubbar och distrikt till förbundsstyrelse och anställda – och förmedlar deras arbete på ett engagerande sätt.
4. Att synas i våra kanaler, oavsett om du är lyftare, domare, tränare, ideell eller anställd, ska väcka stolthet och känslan av att vara en viktig del av styrkelyftens gemenskap.
5. Vi ska vara nytänkande och våga ta plats i det digitala landskapet för att öka sportens synlighet. Genom långsiktig och strategisk kommunikation som är aktuell, engagerande och inkluderande, förstärker vi styrkelyftens position och når en bredare publik.
6. Genom att prioritera tydlighet och kontinuitet vill vi bygga en stark gemenskapskänsla där kommunikationen fungerar som en samlande och motiverande kraft.
7. Vi verkar för att styrkelyftförbundet ska uppfattas som modigt, dialogdrivet och öppet, där varje medlem känner att deras röst bidrar till sportens framtid och utveckling.

VÅR MÅLBILD Under 2025 kommer vi att fokusera på att:

- Vara på plats vid samtliga nationella mästerskap och arbeta tätt tillsammans med distrikt och föreningar för att spegla mästerskapens bredd och engagemang.
- Följa och redovisa resultat från internationella mästerskap och, när möjligt, lyfta fram de svenska deltagarnas insatser.
- Skapa innehåll som engagerar både de redan insatta och de som är nyfikna på sporten, med syfte att locka fler till våra föreningar.
- Stärka kunskapen om styrkelyft som sport genom att aktivt sprida och lyfta fram idrottsliga prestationer i våra digitala kanaler.
- Fördjupa dialogen med distrikt och föreningar för att göra dem till en naturlig och synlig

KANALSTRATEGI 2025

Facebook

- Publiceringarna sker i samarbete med kansliet och följer ofta det vi gör på Instagram.
- Målgruppen är äldre och fokus ligger på att vara informativa.

Prioritering: 3 **Instagram**

2. Vår huvudsakliga kanal med frekventa publiceringar varje vecka.
3. Fokus är lekfullhet, attraktivitet och mångfald i innehållet.
4. Största delen av vår publik finns här.

Prioritering: 5 **Hemsida**

- Publiceringar sker huvudsakligen av kansliet.
- Tillhandahålla relevant information för individer och föreningar.

- Prioritering: 2 **Övrigt**

Prioritering: 2 **Teams**

Vidareutveckla synergier och samverkan med förbund och distrikt genom Teams.

DET INTERNA ARBETET FÖR 2025

Det interna arbetet i Redaktionsutskottet sker i Teams och genom digitala månadsavstämningar samt under en årlig fysisk sammankomst. Vi ska vidareutveckla strukturerna för vårt arbete och säkerställa att kommunikationen internt är effektiv och målinriktad.

PLANERADE AKTIVITETER FÖR 2025

1. Genomföra kontinuerliga publiceringar i sociala medier för att lyfta medlemmar, lyftare, anställda och ideellt engagerade samt sprida kännedom om sporten.
2. Bevaka alla nationella mästerskap på plats.
3. Informera om internationella mästerskap och resultat.
4. Vidareutveckla Teams-strukturen för att skapa en kontinuerlig dialog med distrikten.
5. Skaffa och underhålla hård- & mjukvara som behövs för att skapa engagerande innehåll.
6. Arbeta nära utskott och anställd personal för att tillgodose deras behov i synk med vårat.
7. Ha en kontinuerlig dialog med förbundsstyrelsen

SLUTORD

Redaktionsutskottet ser fram emot ett inspirerande och produktivt verksamhetsår 2025 där vi tillsammans ska fortsätta utveckla kommunikationen och synligheten för styrkelyftens värld.



