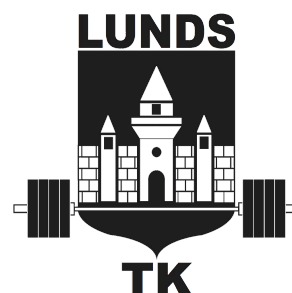


# Policy för tävlingsdeltagande i Lunds TK 2026

Denna policy innehåller information för tävlande om kriterier och ekonomiska förutsättningar. Uppfylls inte policyn så kan man bli nekad till tävlingslicens samt individuella tävlingar.



## Grundförutsättningar

### Medlem i Lunds TK

För att räknas som medlem hos Lunds TK ska följande uppfyllas:

- Medlems- samt träningsavgift för kalenderåret ska vara inbetald.
- Ansvarsförbindelse ska vara underskriven.

### Tävlingslicens

Tävlingsansvarig löser tävlingslicens inför lyftarens första tävling för året efter att följande har verifierats:

- Lyftaren har ett medlemskap
- Lyftaren ska ha varit medlem i minst 3 månader
- Lyftaren godkänner denna tävlingspolicy (görs i samband med anmälan)
- Lyftaren uppfyller denna policy

### Träning

Den tävlande ska regelbundet träna i föreningens lokaler och ha kontakt med tävlingsansvarig.

### Gemensamt arbete

Grunden i en ideell förening är det gemensamma arbetet. För den tävlande innebär det att denne ska hjälpa till vid städdagar, vara delaktig i tävlingsorganisation och/eller hjälpa till vid hemmatävlingar, exempelvis som klovare eller funktionär i sekretariatet.

### God ambassadör

Den tävlande ska agera som en god ambassadör för föreningen, både på och utanför tävlingspodiet. Den tävlande förväntas uppvisa god kamratskap och föregå med gott exempel vid tävling och på Lunds TK. Som tävlande är man ansvarig för sitt eget uppförande samt medföljande coach.

### Antidoping

Av den tävlande förväntas fullständig avhållsamhet från intag och hantering av dopingklassade preparat. Vidare skall den tävlande genomgå och bli godkänd på RF:s utbildning "Ren vinnare" på: [www.renvinnare.se](http://www.renvinnare.se). Diplom/bekräftelse ska mailas till [lundstktavling@gmail.com](mailto:lundstktavling@gmail.com).

# Tävlingar

## Serietävlingar

Tävlingar i Styrkelyft och bänkprens ingår i en tävlingsserie. Den klassiska serien av tre divisioner, elitserien, division 1 och division 2 för dam resp herr i styrkelyft och bänkprens. Serien avgörs över fyra serieomgångar under året där varje lag består av 4 lyftare för elitserien och 3 lyftare för övriga divisioner. De 4 bästa lagen i elitserien kvalificerar sig till Lag-SM. Lunds TK har lag i följande divisioner:

- Elitserien Herrar Klassisk SL
- Division 1 Herrar Klassisk BP

Serietävlingarna anordnas av klubbarna lokalt inom Sydsvenska Styrkelyftförbundet. Alla licensierade lyftare får tävla på serietävlingar, förutsatt att det finns kapacitet hos anordnande klubb. De bästa resultaten räknas in till serien, men alla resultat registreras i databasen. Skulle det finnas begränsat antal platser kommer tävlingsansvariga att behöva fördela platserna. Då kan lyftare som har för avsikt att kvala till ett närliggande SM prioriteras.

Anmälan till lokala och regionala tävlingar (serietävlingar, DM) görs genom anmälningslista som delas på hemsidan [www.lundstk.com](http://www.lundstk.com) och Facebookgruppen 'Aktiva på Lunds TK'.

## Distriktsmästerskap

Distriktsmästerskap, DM, anordnas inom Styrkelyft och Bänkprens inom Sydsvenska Styrkelyftförbundet. DM går vanligtvis i samband med serieomgång 3 eller 4. Till skillnad från serien är anmälan till DM klass-fast, dvs lyftaren behöver väga in i klassen man anmäler sig till. Detta gäller dock inte ungdomar. Alla licensierade lyftare får delta i DM, men det rekommenderas att köra en vanlig serietävling som första tävling.

## Lag-SM

I slutet av året blir de fem lag med toppresultat i högsta serien (bänkprens & styrkelyft, utrustad & klassisk) inbjudna till Lag-SM. Här tävlar man som ett lag där poängen från lyftarna räknas ihop.

Målet från klubben är inte att toppa laget utan att välja lyftare som representerar klubben väl. Man ska ha minst ett registrerat resultat till serien under året. För varje serietävling räknas de 4 bästa resultaten.

## Nationella tävlingar

Anmälan till nationella tävlingar (GM och SM) ska göras i god tid (senast en vecka innan sista anmälningsdag) genom mail till [lundstktavling@gmail.com](mailto:lundstktavling@gmail.com). Internationella tävlingar hanteras av Svenska Styrkelyftförbundet. Lyftaren är själv ansvarig för att se till att detta görs i tid.

## Coach

De tävlande förutsätts i första hand att coacha varandra vid tävlingar. Om det inte är möjligt är det föreningens mål att ordna medföljande coach på större tävlingar. Vill den tävlande ha stöd av annan coach står vederbörande själv för coachens omkostnader. Som tävlande är man ansvarig för att egen medföljande coach följer föreningens policy om god ambassadör samt antidopingregler.

## Ekonomiska förutsättningar

Styrelsen för Lunds TK har beslutanderätt för om föreningen ersätter tävlingsomkostnader enligt tävlingspolicyn beroende på föreningens ekonomiska status och om lyftaren uppfyller tävlingspolicyns grundförutsättningar.

### Avgift för tävlingslicens

Styrelsen har beslutat att föreningen står för tävlingslicens för samtliga lyftare, under förutsättningen att lyftaren deltar i tävling. Om lyftaren uteblir från tävling, ska lyftaren ersätta föreningen för licenskostnaden.

- Tävlingslicens för styrkelyft och bänkpress år 2026 är 1050 kr för senior/junior/veteran och 300 kr för ungdom (11-18 år)

**Observera:** Lyftare som beviljas undantag från denna policy förbinder sig att uppfylla policyn vid ett senare tillfälle. Om lyftaren inte fullföljer detta åtagande ska lyftaren ersätta föreningen för kostnaden av tävlingslicensen.

### Omkostnader för tävling

Föreningen står för omkostnader i samband med **ett** internationellt mästerskap **och ett** inrikes mästerskap (antingen SM, GM eller DM) **samt ett** Lag-SM per år. Omkostnaderna innefattar:

- Anmälningavgiften
- Omkostnader för resa och/eller boende upp till totalt 1000 kr för tävlingar utanför Skåne.
  - Resa med egen bil ersätts med 25 kr/mil under förutsättning att lyftaren tar initiativ till samåkning inom föreningen.
  - Boendekostnader ersätts endast för övernattnig.

Den tävlande står själv för bokning och betalning av resor och boende. Ersättning ges efter att kvitton lämnats till kassören, vilket ska göras senast 1 månad efter tävlingen.

**Observera:** Föreningen står enbart för omkostnader om förbundet inte redan erbjuder ersättning. Föreningen står inte för omkostnader i samband med studentmästerskap.

Styrelsen äger rätt att neka utbetalning om de anser att resa och/eller boende var obefogat.