

GÖTEBORG

KRAFTSPORTKLUBB



Det här informationsbladet riktar sig till dig som ny medlem i GKK.

I följande text går vi igenom vad du som nybörjare behöver veta om klubben, om hur träningen går till och vad du behöver tänka på inför och under din första tävling. Välkommen!

blank sida

Innehållsförteckning

DOKUMENTHISTORIK	2
KLUBBEN	3
PÅ INTERNET.....	3
ANSVAR SOMRÅDEN.....	4
INFORMATIONANSVARIG.....	4
TÄVLINGSANSVARIG.....	4
DOMARANSVARIG.....	4
REKLAM-/TRYCK-/PRESSANSVARIG.....	4
EV FLER?.....	4
STYRKELYFT	5
TRÄNING	6
SCHEMA.....	7
PLANERING.....	7
TÄVLING	8
TÄVLINGSFORMER.....	8
KLASSISK ("RAW") STYRKELYFT / BÄNKPRESS.....	8
STYRKELYFT / BÄNKPRESS.....	8
TÄVLINGSTYPER.....	9
LAGTÄVLING.....	9
INDIVIDUELL TÄVLING.....	9
VIKTKLASSER.....	10
GRUPPINDELNING.....	11
SIGNALER.....	11
PÅ FLAKET.....	12
MEDLEM	13
AVGIFTER.....	13
ORDLISTA	14

DOKUMENTHISTORIK

1. Oktober 2012: Första utgåvan.
2. Januari 2014: Ändring avgifter samt tillägg om avtal.
3. Februari 2017: Bankgiro och avgifter.

KLUBBEN

Göteborg Kraftsportklubb består av dess medlemmar och en styrelse. Aktuell styrelse hittar du på hemsidan under Klubben -> Styrelse.

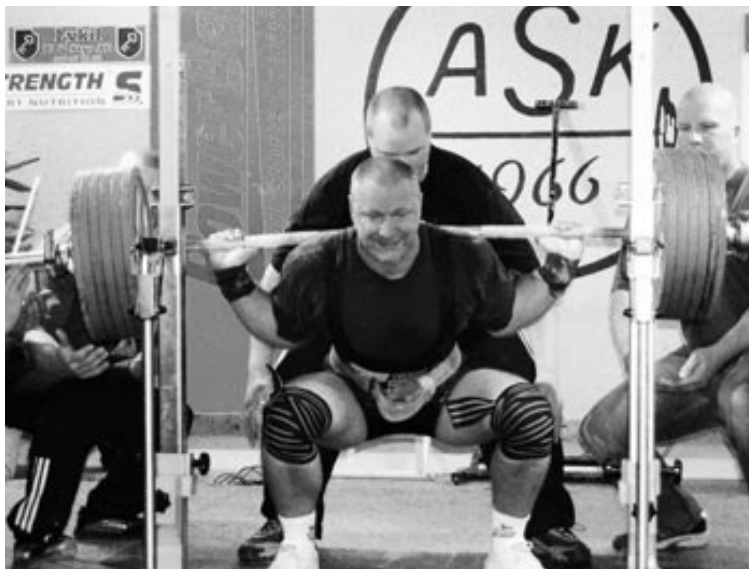
Vi värdesätter gemensam träning och därför skall man vara på Slottskogsvallen minst en gång i veckan för att man skall hinna träffa alla andra i klubben.

PÅ INTERNET

Klubben har ett forum kan du föra träningsjournal, och där officiell information samt anmälningar görs. När du har blivit medlem i klubben skapar vi ett konto åt dig.

Facebook: Göteborg Kraftsportklubb

Instagram: @goteborgkk



ANSVAR SOMRÅDEN

Det finns en rad olika roller som behöver tas ansvar för, utöver de formella i styrelsen. Här följer en beskrivning av de olika rollerna som någon behöver vara ansvarig för.

(Att fyllas i.)

INFORMATIONANSVARIG

Personen är ansvarig för att uppdatera hemsidan när något händer i klubben samt att göra medlemsutskick via e-post när så behövs.

TÄVLINGSANSVARIG

Helhetsansvar för tävlingar och planerar tävlingsåret ihop med lyftare. Se även häftet "Tävlingsguide".

DOMARANSVARIG

Samarbetar med tävlingsansvarig. Ser till att få ihop tillräckligt med domare för tävling.

REKLAM-/TRYCK-/PRESSANSVARIG

Formger reklam, pressmaterial och klädtryck.

EV FLER?

Listan uppdateras löpande allteftersom fler ansvarsområden dyker upp.

STYRKELYFT

Styrkelyft är en idrott där man tävlar i tre delgrenar: knäböj, bänkpress och marklyft. Man har tre försök på varje delgren. Missar man lyftet får man prova igen på samma vikt eller höja. Varje lyft bedöms av tre domare. Varje domare godkänner eller underkänner lyftet, och det är majoriteten som avgör vad resultatet blir.

- **Vid knäböj** vilar en skivstång på en ställning i axelhöjd. Lyftaren lyfter av stången från ställningen med skuldrorna och håller också i stången. På domarens signal böjer man knäna och höften tills lårets övre muskelfäste är lägre än knäet. Därefter pressas stången till utgångsläget. På domarens signal läggs stången tillbaka.
- **I bänkpress** skall lyftaren ligga på rygg på en plan bänk, fatta en skivstång över bröstet med båda händerna och föra den ner till bröstet för att där vänta på domarens signal, innan lyftaren får pressa upp den till utgångsläge. När armarna är fullt utsträckta placeras skivstången åter i ställningen. Utöver det får inte heller rumpan lyftas eller fötterna flyttas.
- **Vid marklyft** ligger en skivstång på golvet. Denna lyfts med båda händerna framför kroppen tills lyftaren har raka ben och rygg. På domarens signal får stången sedan sänkas igen. Det finns två olika marklyftstilar: smalt eller sumostil.

TRÄNING

Styrkelyft är till stor del teknikträning med varierande vikter. För att träningen skall vara säker och du som lyftare skall hålla dig skadefri är det viktigt att du utför varje lyft med god teknik. Det är även viktigt att hålla sig tillräckligt rörlig för att kunna utföra alla lyft med full rörelselängd. Mobilisering före passet och töjning efteråt, samt att alltid tänka på hur du utför övningarna, är ett bra sätt att ha en lång karriär utan skador.

För att hålla fokus håller man i allmänhet nere repetitionsantalet i den grenspecifika träningen (knäböj, bänkpress, marklyft) till mellan 1-5 och istället utför fler set. Om 3x8 (3 set 8 repetitioner) är vanligt bland gymtränande kan man enkelt säga att en styrkelyftare istället hade utfört 8x3 (8 set 3 repetitioner). Märk väl att man inte behöver lyfta sitt 3-rep-max bara för att man gör 3 repetitioner, utan bör snarare hålla sig en bit från s.k. failureträning. Vanligt är 3x3, 4x4, 6x2 och liknande, där man för varje vecka höjer vikterna något.

När man skall lyfta tyngre vikter brukar man värma upp på lättare vikter, för att sedan göra singlar upp till sina arbetsvikter, för att inte slösa energi i onödan. När man sedan gjort sina arbetsvikter (om det så är en singel eller en trea) kan man gå ned igen och göra fler set på lägre vikter. Då har man utfört arbete på tunga utan att slösa energi i onödan på vägen dit.

För att behålla viktvana i lyften är det också en god idé att i början av sitt träningspass gå upp till en utmanande vikt, göra en repetition, och sedan sänka för att göra sina arbetsset. Det är här viktigt att stången alltid rör sig med god fart och att lyftet sker med bra teknik - man skall undvika att göra tunga lyft där man måste kompromissa med tekniken.

SCHEMA

Eftersom det är svårt att veta i början hur man bör träna kommer här ett förslag på träningsupplägg. En träningsvecka (oftast sju dagar lång, men kan även vara löpande över fler eller färre dagar) kallas även mikrocykel, eftersom träningen är baserad efter den tidsperioden.

- Måndag: bänkpresa, snedbänk, bänkkassistans
- Tisdag: knäböj med och utan bälte, smalbänk
- Torsdag: marklyft, långa marklyft, bänkpresa
- Lördag: lätt knäböj, lätt marklyft, lätt bänkpresa

PLANERING

En period av 4-6 veckor av högre volym (fler set och fler repetitioner) följs av en ny period med lägre volym och högre vikter, samt en maxning, för att efter träningscykeln vara aningens starkare än när man började. Varje sådan kallas för mesocykel. Den övergripande planen, med volymperiod, styrkeperiod och maxningsperiod, kallas för makrocykel.

Lämpligt antal repetitioner i volymperioden är i området 4-6 set x 5-7 repetitioner och i styrkeperioden är det 2-4 set x 2-3 repetitioner. För varje ny makrocykel börjar du om på något högre vikt än sist.

Träningen är inte statisk, utan övningar kan behöva bytas ut. Ge det dock minst en mesocykel innan du gör större förändringar, eftersom det tar ett tag innan man märker av effekten av sin träning.

Maxstyrkan varierar över tid, och kommer vara sämre när du tränar med högre volym. Omvänt kommer repstålgheten vara sämre när du fokuserar på styrka. Så var inte orolig för att du inte kan mäta samma värden under olika perioder. Träningen går ut på att höja sin grundstyrka så att man kan öva på lyften med högre vikter, över tid.

Kontakta oss om du behöver hjälp!

TÄVLING

Alla medlemmar i GKK som vill skall få tävla.

För att tävla behöver du följande:

- en tävlingslicens,
- en godkänd trikså (vi köper in en specifik variant, fråga om hjälp!)
- ett par sportskor av inomhusmodell
- betald medlemsavgift i Göteborg Kraftsportklubb

I marklyft är det tillåtet med tofflor eller sockiplast. Bälte är tillåtet, om det är ett godkänt styrkelyftbälte. I klassisk styrkelyft *måste* du ha på dig ett par y-frontkalsonger/-trosor, snarare än boxershorts/boxertrosor.

TÄVLINGSFORMER

Man kan välja att tävla i styrkelyft, klassisk styrkelyft, bänkprens och klassisk bänkprens.

KLASSISK ("RAW") STYRKELYFT / BÄNKPRESS

Klassisk (även känt som "raw" i en del sammanhang) är en nygammal tävlingsform, där de enda tillåtna hjälpmedlen är handledslindor och ett bälte.

STYRKELYFT / BÄNKPRESS

I styrkelyft får man använda knäböjströja och knälindor i knäböj, bänkprensströja i bänkprens och marklyftsdräkt i marklyft. För bänkprens och klassisk bänkprens är det samma regler som för styrkelyft, d v s enbart handledslindor och bälte, eller bänkprensströja, handledslindor och bälte.

TÄVLINGSTYPER

Det finns två tävlingstyper. Det ena allsvenska serien i styrkelyft som är en lagtävling, det andra är individuella tävlingar.

LAGTÄVLING

Ett lag består av tre lyftare som tävlar i bänkprens, klassisk bänkprens, styrkelyft eller klassisk styrkelyft. I laget kan lyftare från olika viktklasser vara med eftersom man inte använder deras total, utan istället räknar fram en Wilkspoäng. Den är till för att en lätt lyftare skall kunna tävla mot en tyngre lyftare, trots att de lyfter olika mycket. Poängen räknas ut med en lång formel som beror på lyftarens kroppsvikt och hur många kilo denne lyft. Den lätta lyftaren kan rentav få högre Wilkspoäng än den tyngre lyftaren, trots att den senare lyft fler kilon. Följaktligen spelar viktklass ingen roll för lagtävlingar, vilket är serieomgångarna som går fyra gånger om året. Serieomgång 4 är samma tävling som distriktsmästerskapet, så där kan tävla individuellt och för laget. Man kan alltså inte få medalj eller placering på en serieomgång. Däremot får man ett officiellt resultat registrerat på <http://online.styrkelyft.se/> och man kan kvalificera sig till svenska mästerskapen. För närvarande går de under SM-veckorna: styrkelyft/bänkprens på vinter-SM-veckan och klassisk styrkelyft/bänkprens på sommar-SM-veckan.

INDIVIDUELL TÄVLING

I de individuella tävlingarna har man däremot viktklasser och där avgör hur många kilon du har lyft din placering. Skulle två lyftare ha samma total avgörs det på vem som väger minst av de två.

VIKTKLASSER

Två timmar före tävlingsstart väger man in sig. På en serieomgång finns inga viktklasser (men invägningen används för att räkna ut Wilkspoäng), medans det på ett mästerskap (DM, SM, ...) är klassfast anmälan vilket innebär att man måste väga in i den klassen man anmält sig i. Följande viktklasser finns:

- Herrar: -59, -66, -74, -83, -93, -105, -120, 120+
- Damer: -47, -52, -57, -63, -72, -84, 84+

Man anger i samband med invägningen ingångsvikt(er) i sin(a) tävlingsgren(ar). Det är den vikt man tänker börja lyfta i tävlingen. Vikten skall vara en vikt man är säker på att man klarar av, sedan höjer man till tyngre vikter i nästkommande omgång. Någon som tävlar i bänkpress har följaktligen bara en vikt att ange, medans de som tävlar i styrkelyft har tre: en för knäböj, en för bänkpress och en för marklyft. Lyftaren skall på förhand ha koll på vilka vikter man klarar av att lyfta så att man kan välja en lämplig ingångsvikt.

GRUPPINDELNING

I tävlingar i styrkelyft och klassisk styrkelyft får man som mest vara 14 personer per grupp. Blir det fler deltagare än så behöver de delas på flera grupper. För tävlingar i enbart bänkpress går den gränsen vid 21 lyftare. Exempel på hur tävlingen kan se ut i styrkelyft, om vi har två grupper, kan bli ett av följande alternativ:

1. Grupp 1 gör alla sina omgångar knäböj, sedan gör grupp 2 sina omgångar knäböj, grupp 1 bänkpress, grupp 2 bänkpress, grupp 1 marklyft, grupp 2 marklyft.
2. Grupp 1 gör alla omgångar knäböj, bänkpress och marklyft. Grupp 2 gör alla omgångar knäböj, bänkpress och marklyft.

Det vanligaste alternativet är #1.

SIGNALER

Tävlingen i sig består av nio lyft, uppdelade på tre lyft (omgångar) i varje gren. Tävlingar går alltid i ordningen knäböj, bänkpress och marklyft. Utöver reglerna för hur grenarna utförs finns det olika signaler man måste vara uppmärksam på:

- **Knäböj:** *böj/start/squat* (olika beroende på domare/språk) och *rack*, när man har gjort klart sin knäböj och lägger in stången i racket.
- **Bänkpress:** *start* (sänk stången till bröstet), *press* (pressa upp stången från bröstet), *rack* (lägg tillbaka stången i racket).
- **Marklyft:** när man går upp på flaket är det färdigt att lyfta stången. När man har lyft stången och låst ut får man signal om att sänka den, *down/ner*. Man skall då hålla i stången på vägen ned och får alltså inte bara släppa den rakt ned.

PÅ FLAKET

När man blir uppropad på flaket ("Stången är klar!") har man en minut på sig att utföra sitt lyft. Hinner man inte göra sitt lyft får man det automatiskt underkänt. Direkt efter man har utfört sitt lyft har man en minut på sig att man meddela kansliet sin nästa vikt. Det görs ibland på särskilda papperslappar man får vid invägningen, ibland räcker det att man säger till kansliet. Nästa vikt får aldrig vara lägre än nuvarande vikt. Om man fick sitt lyft underkänt har man att välja på att gå om vikten eller höja. Meddelar man ingen ny vikt får man en automatisk höjning med 2,5 kg.

Undantaget från en minutsregeln är ens sista marklyft (eller sista bänkpress om man tävlar i enbart bänkpress), där man får ändra sin vikt fram till 5 minuter före det är ens tur. Det är till för att kunna justera vikten baserat på vad de andra i tävling presterar.

Är man ny som tävlar är det nyttigt att ha med någon som hjälper till (en coach) som har sett dig lyfta och dels känner till vad du går för, dels sköter meddelandet av vikter till kansliet.

MEDLEM

Som medlem i Göteborg Kraftsportklubb får du vara med oss på träningspassen och få hjälp av de andra medlemmarna. På tävling får du coachning och hjälp med hur man gör när man tävlar. Du har även rätt att bära våra GKK-plagg. Om så ekonomin tillåter kan det även vara aktuellt med tävlingsbidrag för våra högre rankade lyftare.

I gengäld hjälper du till på de tävlingar som vi själva arrangerar. Du kan välja mellan att hjälpa till att plocka fram eller ställa i ordning, vara klovare, fikaansvarig, coach eller medhjälpare i sekretariatet. Det är viktigt att alla medlemmar hjälper till så att vi kan hålla tävlingar. Särskilt klovare är extra viktigt.

Du måste när du börjar på ett antidopingkontrakt mellan dig och föreningen, samt medlemsavtalet.

AVGIFTER

Eftersom vi tränar på Slottskogsvallens gym, som är ett vanligt gym som drivs i kommunal regi, behöver du till att börja med ha ett giltigt medlemskap på Slottskogsvallens gym. Se [Slottskogsvallens gym](#) för aktuell prislista. Vi rekommenderar att du löser tiokort och tränar med oss några gånger till att börja med.

Därefter kostar medlemskap i GKK 500 kr/år upp till 18 år samt för studenter, därefter 750 kr/år. Tävlingslicens kostar 700 kr/år. Man kan vara med i GKK utan att tävla.

Medlemsavgift och tävlingslicens betalas in på Bankgiro 846-0891. Märk inbetalning med ditt namn och syfte.

ORDLISTA

Det blir lätt väldigt många nya ord. Här ser du vad de betyder:

- **flak:** den golvyta där lyftaren utför sin knäböj, med domare vid sidan av och framför
- **kansli:** dit du går för att ange nya vikter
- **klassisk:** tävlingsform där handledslindor och bälte är de enda tillåtna hjälpmedlen
- **klovare:** de som lastar stången med vikt
- **signal:** domarens anvisningar för när lyften kan starta.
- **total:** ihoplagt antal kilon i ditt bästa lyft i knäböj, ditt bästa lyft i bänkpress och ditt bästa lyft i marklyft, eller enbart ditt bästa lyft i bänkpress om du tävlar i enbart bänkpress.
- **wilkspoäng** (ibland bara poäng): uträkning baserad på kön och vikt för att normalisera resultatet oberoende av kroppsvikt, separat tabell för kvinnor och män, som gör att en 52 kg-tjej kan tävla i samma lag som en 120 kg-kille.