



2023

Handlingar för årsmötet 29 april 2023



Swe3F Årsmöte 2023

Innehållsförteckning

1. Plats och Agenda för Årsmöte Swe3F	2
2. Verksamhetsberättelse för 2022	3
Förbundskaptener	3
SM kval 2022	3
USM/SM 2022 - Linköping	3
VSM 2022	3
Senior & Junior VM	3
Veteran VM	3
Ändring av stadgar	3
Ansökan om medlemskap i Riksidrottsförbundet	3
Ungdomsverksamhet	4
Adaptiv funktionell fitness	4
Utbildning	4
Swe3F ClubSeries - 2022	4
Styrelsen 2022	5
Styrelsens möten 2022	5
3. Verksamhetsplan för 2023	6
Tankar om verksamheten 2023	6
SM 2023 för Seniorer och Ungdomar	6
SM 2023 för Veteraner	6
Sw3F Club Series	7
Sammanfattning av huvudpunkterna i det planerade arbetet under 2023	7



1. Plats och Agenda för Årsmöte Swe3F

Tid: 2023-04-29, kl 10.00-12.00

Plats: Distansmöte ([länk](#))

Dagordning

SWE3F öppnar mötet.

1. Upprop av ombud, fullmaktsgranskning och fastställande av röstlängd.
2. Val av ordförande för mötet.
3. Val av sekreterare för mötet.
4. Val av två protokollförare att jämte mötesordföranden justera protokollet.
5. Val av minst två rösträknare.
6. Fråga om mötets behöriga utlysande.
7. Fastställande av föredragningslista för mötet
8. Behandling av verksamhetsberättelse
 - a) Verksamhetsberättelse
9. Fastställande av resultat- och balansräkning
10. Frågan om ansvarsfrihet och förbundsstyrelsens förvaltning
11. Behandling av verksamhetsinriktning för kommande år, styrelsens förslag och motioner.
 - a) Verksamhetsinriktning
 - b) Styrelsens förslag
 - c) Motioner som lämnats in i enlighet med §22
12. Fastställande av medlemsavgift till förbundet
13. Val av förbundsordförande, tillika styrelsens ordförande, för en tid på ett år.
14. Val av erforderligt antal övriga ledamöter för en tid av två år, enligt principen att tre ledamöter väljs vid förbundsmötet och övriga tre har ett år kvar.
15. Val av revisorer och personliga suppleanter, varav en ska vara auktoriserad eller godkänd med uppgift att granska verksamhet, räkenskaper och förvaltning inom förbundet inom en tid av ett år.
16. Val av ordförande i valberedningen för en tid av ett år
17. Val av ytterligare minst en ledamot i valberedningen för en tid av ett år.
18. Beslut om officiellt kungörelseorgan för förbundet



2. Verksamhetsberättelse för 2022

Styrelsen i Swe3F ger här en kort återblick från 2022:

Förbundskaptener

Under 2022 har våra förbundskaptener Malin Contreras Tittonen och Martin Altemark fortsatt sitt arbete, med stöd av styrelsen, med att utveckla och bygga upp landslagsverksamheten för våra seniorer. Förbundskaptenerna har under året gjort ett fint jobb som både lyfter sporten och de atleter som togs ut till 2022 års landslag. Det är ett välfungerande samarbete och styrelsen har stort förtroende för förbundskaptenernas arbete.

Under 2022 tillsattes även två förbundskaptener för veteranerna, Charlie Karlsson och Fredrik Du Hane.

SM kval 2022

Genomfördes online 20 januari-12 februari för Junior/seniorer och Veteraner. Väl genomfört kval med ett rekordstort antal deltagare.

USM/SM 2022 - Linköping

Tillsammans med medlemsföreningen Highway FF och Crossfit-boxen Highway arrangerar förbundet SM seniorer/juniorer ännu ett år. Arrangemanget blev väldigt lyckat och var väl genomfört.

VSM 2022

2022 arrangerade Swe3F i samarbete med We Arlandastad ett första fysiskt Veteran-SM. Arrangemanget blev väldigt lyckat och väl genomfört.

Senior & Junior VM

Arrangerades i Mexico av Internationella förbundet tillsammans med det mexikanska förbundet den 16-18 december. Sverige representerades av 14 juniorer och 4 seniorer.

Veteran VM

Veteran VM arrangeras av Internationella förbundet tillsammans med arubanska förbundet på Aruba den 9-11 december 2022. Sverige representerades av 27 atleter. Fina framgångar med 11 medaljer.

Ändring av stadgar



Swe3F Årsmöte 2023

7 september hölls ett extrainsatt årsmöte för att uppdatera våra stadgar. Bland annat lades en stadgar till för att möjliggöra stödmedlemskap för stöttning av förbundet och dess föreningar.

Ansökan om medlemskap i Riksidrottsförbundet

Den 31 december 2022 lämnades en förnyad ansökan in om medlemskap till Riksidrottsförbundet. Hösten 2022, efter stadgeändring, gavs möjligheten att bli stödmedlem i våra föreningar. Bland annat detta gjorde att vi nu har uppfyllt det sista kravet för att bli upptagna i Riksidrottsförbundet. Vi har höga förhoppningar på att bli upptagna vid Riksidrottsmötet som äger rum 26-28:e maj 2023 i Uppsala. Representanter från förbundet kommer att närvara vid Riksidrottsmötet.

Ungdomsverksamhet

Vår sport ska vara möjlig att delta i för alla, oavsett bakgrund och familjens förutsättningar. Sporten är jämställd och passar lika bra oavsett kön, om du är gammal eller ung, kvinna eller man, vältränad eller nybörjare. Övningar kan anpassas efter egna förutsättningar och eget tempo, svårare övningar kan göras enklare och steg för steg kan individen lära sig övningar som man tidigare inte trodde var möjliga. Detta gör att många olika människor kan träna samtidigt och tillsammans och finna gemenskap, glädje, hälsa och välmående.

Adaptiv funktionell fitness

Under året har förbundet bildat en kommitté för adaptiva atleter med avsikten att bygga struktur och formalisera regelverk som möjliggör att personer med olika typer av funktionsvariationer kan träna och tävla inom funktionell fitness.

Utbildning

Utbildningskommittén, som under året bestått av sju personer varav en utbildningskoordinator och fyra mycket kompetenta utbildare / pedagoger, har under året planerat och genomfört två kurstillfällen. Utbildarna har även kompletterat och vidareutvecklat utbildningsprogrammet och utbildningsmaterialet för den grundläggande utbildningen av tränare inom funktionell fitness.

Grundutbildningen för tränare består av följande huvudsegment:

- Utbildningsmaterial: Anpassat kompendium samt SISU-bok Träningslärans grunder – träna effektivare
- Introduktion till Funktionell Fitness
- En bra tränare
- Grunderna i träningslära
- Introduktion till Lyft i Funktionell Fitness
- Introduktion till Gymnastik i Funktionell Fitness
- Idrottsskador + praktik
- Praktiska exempel och tillämpningar på coaching
- Avslutande summering och frågor

Vid utbildningstillfället 15-16 maj deltog 14 personer under ledning av utbildarna Anders Håkansson och Jaime Contreras Tittonen. Vid utbildningstillfället 25-26 september deltog nio personer under



Swe3F Årsmöte 2023

ledning av utbildarna Malin Contreras Tittonen, Jaime Contreras Tittonen, Anders Håkansson och Lars-Olof Allerhed. Detta senare tillfälle utnyttjades samtidigt till att alla utbildare kunde utvärdera både kursmaterialet och sina metoder för att ytterligare finslipa kvaliteten på grundutbildningen.

Alla 23 deltagare genomförde utbildningen och tilldelades ett diplom som bevis för utmärkelsen.

Utbildning av domare har genomförts vid 7 olika tillfällen och platser.

Swe3F Club Series - 2022

Serien bestod denna säsong av åtta lag fördelat på två serier med fyra lag i varje. Finalen gick av stapeln den 17:e december hos Kungälv AK. 421FF från Göteborg stod som segrare och i veteranklassen knep Vagnhallen Masters guld.

Styrelsen 2022

Den nuvarande styrelsen i förbundet består av en ordförande samt fem ledamöter. Övriga ledamöter väljs på två år och ordförande på ett år. Styrelsen ska bestå av män och kvinnor och idag har vi två kvinnor i styrelsen.

Styrelsen ska utse en vice ordförande och andra funktioner utifrån behov. Idag har vi en vice ordförande utsedd. Om en ledamot avgår i förtid kan styrelsen ersätta denne fram till nästa förbundsårsmöte.

Ordförande:	Jenny Beckman
Vice ordförande:	Jonas Hallberg
Kassör:	Linda Bartol
Sekreterare:	Harry Hemming
Ledamot:	Andreas Sandström, Jonas Söderberg
Suppleant:	saknas

Revision:	Viktor Munck-Larsson
Valberedning:	Charlie Karlsson, Joakim Loveng

Styrelsens möten 2022

Styrelsen har under kalenderåret haft 14 protokollförda styrelsemöten, ett konstituerande möte, och ett ordinarie årsmöte. Den 7 september hölls ett extrainsatt årsmöte för att uppdatera våra stadgar.



3. Verksamhetsplan för 2023

Tankar om verksamheten 2023

Den nuvarande styrelsen tillsattes vid årsmötet i mars 2022 och har tillsammans jobbat med att påbörja etableringen av en **stabilare grund och struktur** i förbundet med verktyg, rutiner och mallar som skall underlätta ideellt arbete. Här finns fortfarande en hel del arbete att göra för att uppfylla de krav på kvalitet vi vill tillhandahålla som förbund. Vi vill kunna förfoga över kompetenta personer med initiativförmåga och varierande kunskaper för att täcka allt som ideellt förbundsarbete innebär. Det skulle naturligtvis vara glädjande och önskvärt att det fanns medlemmar och andra intresserade som frivilligt kunde ställa upp och bidra till att göra förbundet och sporten ännu starkare i Sverige och även internationellt.

Förbundet har fortsatt utvecklingen av **utbildningsplanen** efter att i skrivande stund ha genomfört fyra utbildningstillfällen för tränare samt ytterligare ett större antal domarutbildningar. Förbundet har som mål att lansera utökade delar av dessa under nuvarande och kommande år och ska inkludera fortsatt utbildning för både tränare och domare. Intresse finns och dialog har påbörjats för att utvärdera möjligheten att anordna utbildningar även för ungdomstränare. Detta skulle ge sporten en ytterligare förstärkning i de allra viktigaste fokusområdena.

Vi har en aktiv kommitté för **ungdomsverksamhet** och som drivs av ett antal individer med god erfarenhet av arbete med ungdomar. De har under 2021 och 2022 anordnat ungdomsläger och även coachat ungdomarna som deltagit i nationella (SM) och internationella (VM) tävlingar. Förbundet lägger stort fokus på ungdomarna.

Under året har vi dessutom utökat verksamheten för våra **veteraner**, med åtta åldersklasser från 30 år och uppåt, genom att engagera två rutinerade förbundskaptener.

För att få utväxling på arbetet med att utöka antalet medlemmar samt utveckla både vår egen och medlemsföreningarnas verksamhet behöver vi bygga fler samarbeten med kompetenta **partners** i alla kategorier samt skaffa flera **sponsorer** med samma värderingar som förbundet har.

SM 2023 för Seniorer och Ungdomar

SM för Seniorer och Juniorer kommer att gå av stapeln den 16-18 juni och arrangeras tillsammans med Highway FF. Platsen är Crossfit Highway, Linköping.

Resultatet på SM för både juniorer och seniorer är grundande för landslagsuppdrag till VM.

SM 2023 för Veteraner

SM för Veteraner kommer att gå av stapeln den 30 juni - 2 juli och arrangeras tillsammans med JJ Fitness. Platsen är Svedala, utanför Malmö.



Swe3F Årsmöte 2023

Pallplats på Veteran SM kvalificerar sig till Veteran VM.

Swe3F ClubSeries

ClubSeries startar helgen 22-23 april. I år har vi klasserna öppen, veteran och skalad.

Finalen är planerad till november, ort och datum ännu inte bestämt.

De huvudsakliga syftena med serien är:

1. Att långsiktigt utveckla ett ligaspel på flera nivåer för att ge möjlighet för spelare på alla nivåer, såväl unga som gamla, att representera sin förening och utvecklas som atlet. Målet är att på sikt kunna ha en nationell elitdivision, likväl som regionala och lokala divisioner 4-5.
2. Att stimulera såväl föreningar som atleter att ansluta sig till förbundets verksamhet och skaffa medlemskap och licens.

Sammanfattning av huvudpunkterna i det planerade arbetet under 2023

Arbetet inom förbundet kommer därför fortsatt inriktas mot att:

- Utveckla och främja sporten Funktionell Fitness i Sverige genom organisation, tävling och utbildning
- Vidmakthålla och utveckla organiseringen och genomförandet av Swe3F Club Series (den svenska nationella ligan i Funktionell Fitness)
- Utveckla och expandera ungdomsverksamheten
- Utöka samarbeten med partners och sponsorer
- Fortsätta bygga på ett utbildningsprogram som täcker behovet
- Bedriva Funktionell Fitness i enlighet med regelverket som bestäms av Internationella federationen iF3 (International Functional Fitness Federation)

Handlingarna daterade: 2023-04-07

Jenny Beckman
Ordförande Swe3F