



OM IDROTTERNA

Pressansvariga respektive idrott

(För Riksidrottsförbundet: Åsa Bergström, 072-226 95 00, asa.bergstrom@rf.se)

Alpinrodel

Niklas Bentzer
forbundet@swesliding.se
072-5790399

Alpint (parallellslalom)

Kalle Olsson Bexell
kalle.olsson@skidor.com
070-6365061

Badminton

Johan Sandler
johan.sandler@badminton.nu
070-5493129

Boule

Stefan Kulinder
stefan.kulinder@gmail.com
070-2244229

Bowling

Markus Hegnelius
markus.hegnelius@swebowl.se
073-0574434

Brottning

Zakarias Tallroth
zakarias.tallroth@swedewrestling.se
072-5386601

Crosskart

Sören Emmervall
soren.emmervall@sbf.se
070-6263315

Cykeltrial

Ylva Berner
ylva.berner@scf.se
072-5516362

Danssport

Theres Frifarare
theres.frifarare@danssport.se
073-6397135

Draghundsport

Tina Stenholm
tinastenholm@icloud.com
070-8315291

Dragkamp (individuell)

Anders Andersson
anders.andersson@svenskdragkamp.se
070-3630986

Freeskiing (big air)

Stefan Karlsson
stefan.karlsson@svensksnowboard.se
070-5113127

Längdskidor

Björn Vedin (Stockvik)
vedinb67@gmail.com
070-3634488

Ludvig Remb (Skidförbundet)

ludvig.remb@skidor.com
070-372 21 32

Radiostyrd bilsport

Mikael Wennberg
micke@rckungen.se
070-6053220

Rallycross

Sören Emmervall
soren.emmervall@sbf.se
070-6263315

Rallysprint

Sören Emmervall
soren.emmervall@sbf.se
070-6263315

Rullstolsrugby

Henrik Hjelmberg
henrik.hjelmberg@parasport.se
070-3003242

Skicross

Kalle Olsson Bexell
kalle.olsson@skidor.com
070-6365061

Snowboard (big air)

Stefan Karlsson
stefan.karlsson@svensksnowboard.se
070-5113127

Softboll

Pär Axelsson
par.axelsson@mosquitoes.se
070-0920493

Fortsätter på nästa sida.

Pressansvariga respektive idrott forts.

Stadioncross (snöskoter)

Anna Arnér
anna.arnér@svemo.se
011-231097

Styrkelyft (lag)

Andreas Lind
andreas.lind@miun.se
070-6890822

Virtuell bilsport

Sören Emmervall
soren.emmervall@sbf.se
070-6263315

X-trial

Anna Arnér
anna.arnér@svemo.se
011-231097



Alpinrodel

Pressansvarig: Niklas Bentzer, forbundet@swesliding.se, 072-5790399

När: 3 februari

Var: Sundsvalls slalombacke

Klasser/grenar: Dam och herr

Så fungerar det

I alpinrodel ska åkaren framföra sin kälke från start till mål genom en bana bestående av ett antal låga slalomportar, och sporten kan närmast liknas vid storslalom. Farterna kan vara uppåt 100 km i timmen, beroende på bansättning, underlag och åkarens skicklighet. Det gör alpinrodel till en mycket spektakulär sport att se på. Åket startas sittandes på kälken och den får fart genom att åkaren häver sig ut i backen med hjälp av två fasta starthandtag. Därefter kan ett par "paddeltag" förekomma när åkaren med hjälp av händerna skjuter på extra fart genom att trycka ifrån mot marken. För att minska luftmotståndet och öka hastigheten framförs kälken liggandes med fötterna först i banan. Genom att trycka sina ben mot kälkens horn och samtidigt lyfta hornen med en rem som hålls i händerna får åkaren kälken att svänga.

Det gäller att hitta en bra linje genom banan så att hastigheten kan vara så hög som möjligt. Bästa totaltid efter två åk vinner. Om det är många åkare som deltar i en tävling kan kvalificeringsåket förekomma för att reducera antalet tävlanden i huvudtävlingen. En annan variant är att endast ett antal åkare kvalificerar sig till andra åket.

Fakta

Alpinrodel i sin nuvarande form kom till runt 2014 och har sitt ursprung i sporterna banrodel, naturrodel och sportrodel. Banrodel körs med is som underlag samt doserade kurvor och naturrodel körs på is, men utan dosering i kurvorna. Sportrodel är en variant av naturrodel som körs i samma banor, men med snö som underlag. Alpinrodel i den form som körs i Sverige finns än så länge bara här. Kälken består av en träkonstruktion med medlar av stål. Kälkens horn är flexibla vilket medför att en sväng kan skapas genom att trycka benet mot hornet.

Håll koll på

Tove Olofsson (Umeå Rodelklubb). Drottningen av alpinrodel står åter på startlinjen för att försvara guld från SM i Skellefteå. Tove har vunnit samtliga guld i damklassen sedan SM i alpinrodel började köras 2014. I Piteå 2016 slog hon dessutom samtliga herrar!

Anders Fladvad (Saltsjöbadens Rodelklubb). Regerande herrmästaren från SM i Skellefteå 2018 och Piteå 2016. Med sin rutin och lugna stil har han förmågan att hitta snabbaste vägen från start till mål.

Maria Renström (Skellefteå Rodelsällskap). "Silver-Mia" debuterade i alpinrodelsammanhang under SM i Skellefteå 2018. Där visade hon direkt att rutinen från den alpina karriären skulle göra henne till ett hot mot sina motståndare om pallplaceringarna!

Carina Solhag (Borlänge Rodelklubb). Otaliga meriter inom kälksporten som naturrodelåkare. Tog silver på SM i naturrodel i Piteå 2016. Har även en framgångsrik karriär som styrkelyftare!

Visste du att...

... bob, banrodel och skeleton är olympiska grenar och Sverige har totalt haft 63 olympier som tävlat i dessa, hittills?

... kälksporterna är bland de äldsta vintersporterna och gjorde debut i olympiska sammanhang redan 1924 i Chamonix? Kälkåkning som företeelse är dock äldre än så då beskrivningar av aktiviteten kan hittas i 1500-talslitteratur.



Alpint (parallellslalom)

Pressansvarig: Kalle Olsson Bexell, kalle.olsson@skidor.com, 070-6365061

När: 1 februari

Var: Sundsvalls slalombacke

Klasser/grenar: Dam, herr och lag

Så fungerar det

Parallellslalom är en av sex grenar som klassas som alpin skidsport. Parallellslalom påminner om vanlig slalom med skillnaden att tävlingsbacken består av två likadana banor som går parallellt med varandra. I ett heat kör två åkare samtidigt. I andra åket skiftar åkarna banor med varandra och startar med tidsskillnaden från första åket. Då är det först i mål som gäller. Åkarna ska på vägen ner ta sig mellan ett antal portar som är utplacerade i backen. Parallellslalom och slalom har kortast avstånd mellan portarna i jämförelse med de andra alpina grenarna.

Fakta

Den vänstra banan sett uppifrån består av röda- och den högra av blå pinnar som utgör portarna skidåkaren måste svänga runt. Banans första port ska vara 8–10 meter från starten. Båda skidspetsarna och fötterna måste passera genom porten för att det ska vara godkänt. En bana har 20–30 portar och höjdskillnaden mellan start och mål är 80–100 meter.

Visste du att...

... parallellslalom är ett svenskt påfund? Nils Sköldmark från Edsbyn anordnade den första tävlingen i Edsbybacken 1948.

... 1:a maj-trofén i Funäsdalen räknas som en av de största tävlingarna med 900–1000 startande?



Badminton

Pressansvarig: Johan Sandler, johan.sandler@badminton.nu, 070-5493129

När: 1-3 februari

Var: Sporthallen

Klasser/grenar: Herrsingel, damsingel, herrdubbel, damdubbel och mixed-dubbel.

Så fungerar det

Tävlingen spelas enligt utslagningsmodellen, där vinnaren av en match går vidare till nästa omgång. Deltagarantalet i huvudtävlingen är 32 spelare i singelkategorierna, 16 par i herr- och damdubbel och 24 i mixedklassen. Övriga anmälda spelare kvalificering till huvudtävlingen. Matcherna spelas i bäst av tre set. Varje set spelas till 21, vinnaren måste dock ha minst två poängs marginal. Som mest spelas setet upp till 30 poäng, då krävs bara en poängs marginal. Vid SM får även utländska spelare som varit folkbokförda i Sverige mer än två år delta.

Fakta

En fjäderboll består av exakt 16 fjädrar och väger mellan 4,74 och 5,5 gram. Badmintonbanan är totalt 13,4 meter lång och 6,1 meter bred. Nätets överkant ska vara 1,524 meter över banan. Sverige har två individuella VM-guld, båda i mixeddubbel. Det första kom 1983 genom Thomas Kihlström i par med Nora Perry (ENG), det andra kom 1993 Catrine Bengtsson tillsammans med Thomas Lund (DAN). Sverige har haft individuella Europamästare vid nio tillfällen genom åren. I singelkategorierna har gulden bärgats av Sture Johnsson 1968 och 1970, Ewa Twedberg 1970, Lim Xiaoqing 1994. Även i dubbel har Sverige ett antal EM-vinnare; Claes Nordin/Stefan Karlsson 1980, Stefan Karlsson/Thomas Kihlström 1982, Christine Magnusson/Lim Xiaoqing 1992 och 1994 samt Catrine Bengtsson/Michael Søgaard (DEN) 1994.

Håll koll på

Henri Hurskainen. Sveriges på senare år mest kända och meriterade spelare. Henri som är lagledare och spelare i Uppsalaklubben Fyrisfjädern har deltagit på två olympiska spel och har som främsta merit ett EM-silver från 2012.

Johanna Magnusson och Emma Karlsson. Johanna och Emma tävlar för BMK Aura från Malmö. 2017 vann de junior-EM-guld i dubbel och första året som seniorer tog de hem Swedish Open 2018.

Ashwathi Pillai. Ashwathi är en stor talang från Täby. Hon är regerande svensk seniormästarinna men blev senior först i år och blev med segern i SM 2018 den yngsta någonsin att ta hem titeln. Hennes framgångar har fått stor uppmärksamhet i det forna hemlandet Indien där hon syns i både tv och tidningar och jämförts med Zlatan och Fredrik Ljungberg.

Visste du att...

... hastigheten på en badmintonsmash är närmast ofattbar. Rekordet lyder på 493 km/timmen, vilket gör badminton till en snabbare sport än både golf, tennis och fotboll som följer närmast.

... badminton är en av världens mest populära och snabbast växande sporter. Särskilt stor är sporten i Asien, i länder som Kina, Indien, Japan och Indonesien. I Europa utmanas traditionella badmintonstorheter som Danmark och England av en lång rad nationer.

... det är en inkluderande sport där kvinnor och män, pojkar och flickor tränar och tävlar tillsammans. I hela seriesystemet i Sverige, från ungdomsserier till Badmintonligan, spelar både män och kvinnor tillsammans i klubbagen.

... badminton är en växande parasport. Parabadminton attraherar allt fler utövare i alla åldrar.



Boule

Pressansvarig: Stefan Kulinder, stefan.kulinder@gmail.com, 070-2244229

När: 2–3 februari

Var: Skönsbergs boulehall och Gärdehov

Så fungerar det

Svenska Cupen Öppen är Boulesveriges inomhus-SM för klubbtag. Åtta föreningar är kvalificerade till finalspelet. Varje förening representeras av sex spelare plus eventuella avbytare. Finalspelet börjar med cirkelpool – en typ av gruppspel där man går vidare efter två vinster och är utslagen efter två förluster – under lördagen och följs av semifinaler och final under söndagen. Den förening som vinner Svenska Cupen Öppen blir Sveriges representant i Europacupen/EM för klubbtag. Varje klubbmöte spelas i två avdelningar: Den första avdelningen består av två trippelmatcher, varav minst en är mixad (lagen innehåller både kvinnliga och manliga spelare), och den andra avdelningen av tre dubbelmatcher, varav minst en är mixad (alla tre får vara mixade). Klubbmötet avslutas då någon av föreningarna har vunnit tre matcher.

Fakta

Pétanque, som vi i Sverige kallar för boule, är ett boulespel som spelas genom att ståklot kastas mot en liten tråkula, i Sverige kallad för lillen. Boule spelas i omgångar där spelet startar genom att en spelare i det lag som vann den senaste omgången (första omgången lottas) kastar ut lillen på en godkänd plats, 6–10 meter från ringen och minst en meter från den banbegränsande linjen, "dödlinjen". Spelaren måste stå i ringen med båda fötterna i marken då såväl lille som klot kastas. När båda lagen har kastat var sitt klot avgörs spelordningen av vilket lag som för tillfället ligger närmast lillen. Det lag som inte har klotet närmast lillen får spela tills det har lyckats komma närmast eller lagets klot har tagit slut. När båda lagen har slut på klot är omgången över och poäng delas ut. Det lag som har klotet närmast lillen när omgången avslutas får poäng. Antalet poäng blir detsamma som det antal klot laget lyckats lägga närmare lillen är motståndarens närmaste klot. Matchen avslutas när något av lagen har nått 13 poäng. Kloten som används får väga 650 till 800 gram, storleken måste vara mellan 70,5 och 80 millimeter i diameter och kloten får vara helt släta eller räfflade i olika mönster.

Håll koll på

Rickard Nilsson (Coccinelle PC, Malmö) som har vunnit flest SM-guld genom tiderna inom svensk boule – 31 stycken!

Jessica Johansson (Coccinelle PC, Malmö) som är Sveriges mest meriterade kvinnliga boulespelare både nationellt och internationellt.

Ali Abdi Aden (Maria PC, Stockholm) som tog brons på herr-EM i singelspel 2018.

Lucas Rudin (Sörbyängen BK, Örebro), har som 16-åring redan spelat flera internationella juniormästerskap. Utsedd till årets junior 2018 bland annat för sina två SM-guld i seniorklass.

Lotta Larsson (Sörbyängen BK, Örebro), som tog brons i dam-EM i singelspel 2018, detta 30 år efter att hon tog sin första internationella mästerskapsmedalj.

Visste du att...

... de regerande mästarna Coccinelle Petanque Club har vunnit Svenska Cupen sex gånger. De har vid fem av dessa tillfällen kvalificerat sig till finalspelet i europacupen med brons 2008 som bästa resultat. Under 2018 var föreningen rankad sexa i Europa.



Bowling

Pressansvarig: Markus Hegnelius, markus.hegnelius@swebowl.se, 073-0574434

När: 31 januari

Var: Hotell Södra Berget

Klasser/grenar: Damlag och herrlag

Så fungerar det

Under SM-veckan i Sundsvall avgörs bowlingens svenska mästerskap för 3-mannalag. Spelformen som används kallas för Bakers och går till så att de tre deltagarna i tur och ordning slår varsin ruta till lagets serie. Tre herrlag och tre damlag har kvalificerat sig till uppgörelsen kring medaljerna. Medaljörerna har kvalificerat sig via distriktsmästerskap och kvalspel i Norrköping för både herrarna och damerna. Finalspelet i Sundsvall avgörs i en så kallad "stegfinal". Det innebär att det tredje bästa laget från kvalet möter först det andra-placerade om vilket lag som får möta kvalvinnarna om titeln svensk mästare 2019.

Fakta

När man tävlar i bowling är den 19,2 meter långa banan oljad enligt en förbestämd "profil". Från början var oljan till för att skydda banan: men har utvecklats till att vara en utmaning för spelarna. Ungefär de två första tredjedelarna av banan oljas med cirka en matsked olja som gör att det blir mer gynnsamt att spela vissa linjer i banan, till exempel långt ut, nära rännan, eller långt in. Eftersom oljan dessutom förflyttas med varje klot som rullar blir taktiken, att spela på olika ställen i banan, och hitta var det är gynnsammast att spela, något som har blivit mycket viktigt i modern bowling. Därför har också elitspelarna oftast flera olika klot, som skruvar olika mycket, med sig till banorna.

Håll koll på

Kristina "Kicki" Nordenson, BK Granen. "Kicki", som bland annat vunnit guld i Senior-VM (50-plusare), är ledargestalten i det här laget som är i finalspel för andra året i rad. I fjol blev det bronsmedalj när de spelade de för Team Vasa, som dock tvingades lägga ned sin verksamhet.

Ida Andersson, BK Högländ. BK Högländ från Nässjö har varit en av landets bästa damklubbar på 2010-talet, men man har ännu inte lyckats vinna SM-guld. Nu kommer småländskorna med ett ungt lag där 25-åriga Ida Andersson är den klart mest meriterade spelaren med sina sju år i landslaget.

Markus Jansson, BK Jösse. Den 25-åriga värmlänningen har varit bofast i landslaget de senaste fyra åren och är ankare i Jösses lag.

Pontus Andersson, Team Clan. Pontus har etablerat sig i landslaget de senaste åren och med sitt publikfriande skruvslag drar han blickarna till sig. Den 23-åriga Nässjökillens vardag består av bowling då han arbetar som lärare på Bowlinggymnasiet i sin hemstad.

Visste du att...

... Sverige är världens tredje bästa land i bowling efter USA och Sydkorea, enligt medaljligan från VM.

... Att en tredjedel av pojkarna på senaste Junior-EM spelade med den nya tvåhands-tekniken.

... den första bowlinghallen öppnade i Sverige redan 1909 i Stockholm. Därmed är Sverige ett av de länder där bowlingen har funnits längst.



Brottning

Pressansvarig: Zakarias Tallroth, zakarias.tallroth@swedewrestling.se. 072-5386601

När: 2–3 februari

Var: Gärdeshov

Så fungerar det

Brottning är en av världens äldsta kampsporter. Grundtanken är att man skall försöka brotta ner sin motståndare på rygg. Man utför olika grepp för att lyckas vinna matchen. Lyckas man få ner motståndaren på rygg med båda skuldrorna i mattan vinner man matchen via en så kallad fallseger. Man kan även vinna en match genom att samla på sig poäng genom att utförda olika grepp. Desto svårare grepp, desto högre poäng. Poängskalan är från 1-5 poäng. Matchtiden är totalt sex minuter lång uppdelad i två perioder på tre minuter med 30 sekunders vila mellan perioderna. Om ingen lyckats vinna via en fallseger vinner den som har flest poäng. Skulle det stå lika efter sex minuter gå segern till den brottare som utfört det grepp som belönats med högst poäng. Har brottarna tilldelats samma poängutdelning per grepp vinner den som tagit den sista poängen. Undantag i regeln är om någon tilldelats en varning för osportslig brottning. Dessa varningspoäng är mer värda än vanliga poäng.

I grekisk-romersk stil brottas man från midjan och uppåt. Man får inte ta i benen eller kroka sin motståndare. Här ifrån utför man bland annat bakåtkast som smidjebälte och krysstag samt svingkast såsom nacksving och mara. Men det finns även nertagningar när man får ner motståndaren på mage samt utknuffningar från mattan likt sumobrottning.

I fristil är det tillåtet att ta i benen och kroka. Man får använda hela kroppen för att utföra grepp på sin motståndare. Vanligaste greppen i fristil är dyk på just benen men det förekommer också att man utför bakåtkast och svingkast precis som i den grekisk-romerska stilen. Om en brottare inte söker tillräckligt med grepp kan domaren ge brottaren en passivitetsvarning. Då måste brottaren ta minst ett poäng på 30 sekunder för att inte tappa en poäng till motståndaren.

Fakta

SM-mattans totala storlek är 12x12 meter men brottarna måste hålla sig innan för den yttersta ringen (tio meter i diameter). Trampar man utan för ringen förlorar man en poäng till motståndaren. Tre domare samarbetar för att bedöma matcherna. Tycker en brottare att domarna tagit en felaktigt beslut kan man via en challenge utmana beslutet och få situationen videogranskad av tävlingens domarchef. Går inte ens challenge igenom förlorar brottaren rätten att utmana fler domslut under resten av matchen.

Håll koll på

Flera världsstjärnor med bland annat VM-guld i bagaget; Sofia Mattsson och Jenny Fransson från Gällivare SK kommer till SM för att försvara sina SM-guld från 2018. Kampen om guld i herrarnas 87 kg. Först vann Zakarias Berg SM-guldet i 87 kg under SM 2018 över Emil Sandahl. Emil kontrade och tog revansch på Lag-SM i november. Förhoppningen är att vi får se dessa herrar göra upp om guld och på så sätt få ett avgörande i vad som kan bli en episk triologi.

Visste du att...

... Brottning är Sveriges mest framgångsrika OS-sport räknat i antal guldmedaljer. Under första halvan av 1900-talet var Sverige världsledande med åtskilliga guld. Senaste guldmedaljören på OS var Mikael Ljungberg som vann 97-kilosklassen i Sydney 2000. Sveriges senaste medaljörer var Sofia Mattsson och Jenny Fransson som båda tog ett OS-brons i Rio 2016.



Crosskart

Pressansvarig: Sören Emmervall, soren.emmervall@sbf.se, 070-6263315

När: 1 februari

Var: Bergsåkers travbana

Klasser/grenar: Xtreme

Så fungerar det

Intensivt, tätt, snabbt och viss bilkontakt. Crosskarterna är fyllda av action. Tävlingsarna består av korta täta heat på tre eller fyra varv beroende på banans längd, och damer och herrar tävlar på lika villkor. Crosskart körs på poäng och tävlingen genomförs med två kvalheat, semifinal och final.

Fakta

Förarens jobb är att framföra bilen så snabbt som möjligt från start till mål utan att äventyra säkerheten eller skaffa sig fördelar genom att regelvidrigt ta sig förbi andra ekipage. En crosskart förmedlar känslan av att verkligen ha ett hjul i varje hörn, däremellan finns en stötsäker rörramskonstruktion och ovanpå den en plastkaross som bidrar till att föraren sitter väl skyddad. Det kan behövas eftersom crosskart är en snabb och ettrig körupplevelse. Föraren bär hjälm, overall och handskar.

Håll koll på

Viktor Andersson vinnare SM serien 2018 SM

Magnus Thituson vinnare is-SM 2018

Urban Bergström duktig rallycrossförare som nu kör crosskart.

Visste du att...

...Sverige är ett framgångsrikt crosskartland, med förare som ofta kör hem medaljer på internationella tävlingar?



Cykeltrial

Pressansvarig: Ylva Berner, ylva.berner@scf.se, 072-5516362

När: 1 februari

Var: Gärdehov

Så fungerar det

Cykeltrial är en spännande och spektakulär idrott. Några av de viktigaste faktorerna bakom ett lyckat åk är stabilitet och kontroll på cykeln i extrema situationer. Det gäller att ta sig över grupperade sektioner (hinder) utan att sätta foten i marken och utan att någon del av cykeln (förutom hjulen) nuddar marken. Brott mot reglerna leder till straffpoäng. Efter att ha genomfört sektionerna är det den cyklist som har minst straffpoäng som vinner.

Fakta

Trial växte fram i Europa på 1970-talet och har sina rötter i den motordrivna versionen av trial. 1985 integrerades trial helt inom det internationella Cykelförbundet, UCI, och har efter det utvecklats snabbt som en cykelsport. Trial är en lättillgänglig sport som utövas över hela världen av barn så unga som 5 år upp till vuxna, långt över 40, i såväl skogsterräng som stadsmiljö. De vanligaste hjulstorlekarna som används inom sporten är 20 och 26 tum.

Håll koll på

Nadine Kåmark, Partille Trialklubb, rankad 4:a världen. 2017 tog hon Sveriges allra första VM-medalj i cykeltrial i Kina (VM-silver). 2018 kom hon fyra på VM. På SM inomhus tävlar hon med herr elit.

Joacim Nymann, Partille Trialklubb, född 1994. Sveriges genom tiderna bästa trialcyklist. Svårslagen mästare, som har vunnit samtliga SM, både inomhus och utomhus sedan första SM-tävlingen 2015. Joacim är regerande svensk mästare i de båda disciplinerna för trial och rankad 11:a i världen i 20-tums-klassen.

Visste du att...

... cykeltrial är en av Svenska Cykelförbundets sju grenar?

... det är femte gången som SM i trial avgörs inomhus i Cykelförbundets regi?

... trial är en arenasport som normalt utövas utomhus? Lämpar sig även mycket väl för inomhusidrott.

Pressansvarig: Theres Frifarare, theres.frifarare@danssport.se, 073-6397135

När: 2 februari

Var: Gärdehov

Grenar: Tiodans, hophop, disco och slowdance

Så fungerar det

Tiodans (Latin och Standard bildar tillsammans Tiodans)

Standard

Modern vals - valsen (Walts = vrida runt) som har sitt ursprung från en österrikisk folkdans, kom från Tyskland under första hälften av 1800-talet och är den första rundansen, det vill säga kavaljeren för damen genom att lägga ena armen om hennes liv. Tango är en argentinsk sällskapsdans från andra hälften av 1800-talet och som introducerades i Europa omkring 1910 i ett lugnare tempo. Den dansades huvudsakligen av män, som för att briljera gjorde stegen alltmer invecklade på det trånga utrymmet. Wienervals är en variant av vals, som behärskade den dansande världen under 1800-talets andra hälft och särskilt i Wien (därav namnet Wienervals). Slowfox är en långsammare variant av den amerikanska pardansen foxtrot, rävtramp. Slowfoxen är karakteriserad av långa flytande steg. Eftersom musiken går långsamt fordras kontrollerade rörelser och perfekt balans för att ge dansen ett "stillsamt" utseende. Quickstep kommer ursprungligen ifrån jazzkvarteren i New York. Där kallades dansen "Go as you please" och blev mycket snabbt populär p.g.a. sina enkla rytmiska steg.

Latin

Samba kommer från Brasilien, där den spelar en viktig roll som karnevalsmusik eftersom den är en sångdans som kan förekomma i både långsamma och snabba tempon. Cha-Cha-Cha är en sällskapsdans med latinamerikanskt ursprung och är en utveckling av mambon och det som inom latinamerikansk populärmusik benämns "bolero ritmico". Rumba är en afrokubansk dans, som uppstod i stadsmiljö. På grund av det lugna tempot är rumban ansedd vara den mest "romantiska" dansen inom tävlingsdansen. Paso doble, vilket betyder dubbelsteg, är en marschartad dans, som härstammar från Spanien och Latinamerika där den marschartade musiken ofta förekom vid tjurfäktningar. Dansen ska föreställa kampen mellan matadoren (kavaljeren) med den röda manteln (damen) och tjuren. Jive är det europeiska uttrycket för den amerikanska dansen "Lindy-Hop", som har uppkallats efter den amerikanska flygaren Charles Lindbergh.

Disco

Disco har sitt ursprung från 70-talets disco. Dansen har utvecklats mycket sedan dess och är idag en snabb, explosiv och atletisk dans. Teknikmoment som hopp, piruetter och kickar är en viktig del av dansen där man lägger stor vikt vid teknisk kvalitet som korrekt hållning, balans, kontroll och placering av kroppen.

Slowdance

Dansas till ballader och kallas ibland för slowdisco. Explosivitet, energi, kontraster, inlevelse och dramatik är viktigt. Variation i dynamik, fart, nivåer och rörelsekvaliteter. Många tekniska moment och trix med fokus på kvalitet på utförandet.

Hiphop

Hiphopdansen växte fram under 80-talet. HipHop ger utrymme för fri tolkning och personlig stil och dansas med stor variation av rytmer som visar på dynamik, tajming och musikalitet. I hiphop battle dansar man två dansare i taget i en ring. Det går det ut på att försöka överträffa sin motståndares dans.



Pressansvarig: Tina Stenholm, tinastenholm@icloud.com, 070-8315291

När: 31 januari–1 februari

Var: Friluftscentrum Södra Berget

Så fungerar det

Nordisk stil hundkörning har mycket gemensamt med längdskidåkning. Nordisk stil linkörning innebär att föraren åker skidor i fri stil med hunden kopplad till sig via en lina. Hunden får inte passeras av föraren då sporten bygger på hundens egen vilja att jobba framåt. Tävlingen körs med individuell start (intervallstart). Herrklassen med A-hundar kör 15 km medan övriga klasser kör 10 km.

Fotnot: Vid draghundtävlingar i Sverige tillämpas gruppindelning av hundar i tävlingsklass. Grupp A: alla hundar, Grupp B: renrasiga hundar utom stående fågelhundar dobermann och siberian husky. Grupp C: dobermann och siberian husky. Den snabbaste klassen Grupp A domineras av vorsther och speciellt framavlade blandraser.

Fakta

Att använda hundar för drag har gamla anor. Under guldruschens glada dagar i Alaska var draghundstävlingar mycket populära. I Norden har vi också en lång tradition när det gäller att köra och tävla med draghundar och under senare tid har det vuxit till en stor sport. I Sverige tävlade vi med draghundar redan på 1930-talet. Draghundspoten tillhör en av världens snabbast växande idrotter och delas upp på tre olika stilar. Under vinter (på snö): nordisk stil (skidor och pulka) och slädhundsstil. Under barmarkssäsongen gäller barmarkstil: springa, cykla med en hund, köra kickbike med en eller två hundar eller köra vagn med upp till 8 hundar.

Visste du att...

... Svenska Draghundsportförbundet, SDSF, bildades 1987 och blev medlem i Riksidrottsförbundet 1989?

... SDSF har drygt 110 klubbar anslutna och de finns mellan Höör och Kiruna? Det finns omkring 900 licensierade förare.

... år 1936 genomfördes det första SM:et för draghundar?



Dragkamp (individuell)

Pressansvarig: Anders Andersson, anders.andersson@svenskdiragkamp.se, 070-3630986

När: 2 februari

Var: Gärdehov

Klasser/grenar: Dam och herr

Så fungerar det

Den individuella dragkampen avgörs genom ett kraftprov och ett uthållighetsprov. Tyngdragning (kraftprovet) avgörs i en specialbyggd ställning, där varje tävlande ska dra en vikt tre meter upp stående på en "planka". Tre försök tillåts, man anmäler ingångsvikt och om man klarar vikten kan man begära ökning. Uthållighetsprovet går ut på att dra sin egen vikt så långt som möjligt.

Håll koll på

Torbjörn Johansson Vedum AIS från Västergötland

En av de största och starkaste dragarna. Har vunnit flera SM-medaljer i grenen.

Anette Klinthäll Hovmantorp DK i Småland

Har vunnit många SM-guld och har även rekordet i uthållighet i sin viktklass. Liten men stark och vältränad veteran som är storfavorit till ett nytt guld.

Jesper Pettersson Vedums AIS från Västergötland

Mångfaldig svensk mästare som alltid presterar bra resultat, tillhör en av favoriterna i den hårda klassen "lätt tungvikt".

Benny Eriksson Björke SK från Östergötland

En av det absolut mest rutinerade dragarna i mästerskapet. Benny har dragit hem SM i alla viktklasser utom supertungvikt.

Freeskiing (big air)



Pressansvarig: Stefan Karlsson, stefan.karlsson@svensksnowboard.se, 070-5113127

När: 29 januari

Var: Sundsvalls slalombacke

Klasser/grenar: Dam och herr

Så fungerar det

Tävlingarna avgörs i ett stort hopp. Där utför åkarna ett trick som bedöms av en domarpanel. Höjd, svårighetsgrad, utförande och landning bestämmer poängen.

Tävlingen startar med ett kval om två åk där det bästa räknas. De tio bästa åkarna går vidare till en final där man åker två åk, varav det bästa åket räknas.

Fakta

Grenen gjorde OS-debut 2018 i Pyeongchang. Ett big air-hopp kan vara 10-30 meter från kicken till landning och grenen körs många gånger mitt inne i städer, där man bygger upp startramp, hopp och landning med gigantiska byggställningar.



Längdskidor

Pressansvarig: Björn Vedin, vedinb67@gmail.com, 070-3634488 (Stockvik) och Ludvig Remb, ludvig.remb@skidor.com, 070-372 21 32 (Skidförbundet)
När: 30-31 januari och 2-3 februari
Var: Friluftscentrum Södra Berget

Så fungerar det

I masstart åker herrarna 30 km och damerna 15 km alla startar samtidigt enligt en seedning och först i mål vinner. Tävlingen går på en varvbana där åkarna passerar många gånger inne på arenan.

I individuell start åker herrarna 15 km och damerna 10 km. Åkarna startar med 30 sekunders mellanrum och den som har snabbast tid i mål vinner. Masstarten och 10 och 15 km-tävlingarna är i klassisk teknik.

Sprinten börjar med en prolog där åkarna börjar med 15 sekunders mellanrum. De 30 bästa från prologen går vidare till finalomgången där åkarna slås ut tills att de sex bästa gör upp om segern i finalen. Sprinten avgörs i fri teknik.

I stafetten tävlar lag om tre åkare. Alla lag startar samtidigt och första lag i mål vinner, stafetterna går i klassisk teknik. Herrarna åker 10 km på varje sträcka medan damerna åker 5 km.

Fakta

Skidorna är generellt längre för klassisk åkning än för skate. Hur långa skidorna är beror på flera olika faktorer, bland annat åkarens längd och vikt. Tävlings-skidor har ofta en kärna av papp uppbyggd i ett stående "bikakemönster" som omsluts av kolfiber, konstmaterial eller i vissa fall trä. Mot snön har skidan ett belag av plast med hög grafithalt som vallas med olika produkter beroende på väder för att stöta bort smuts och vatten så bra som möjligt. Vid tävlingar i klassisk teknik vallas skidorna med fästvalla i mitten av skidan så att åkaren kan trycka fast skidan mot snön när diagonal-tekniken används.

På fötterna har åkaren en typ av skor för klassisk åkning och en annan för skate. De klassiska skorna är mjukare för att passa för diagonalåkning medan skateskorna är styvare runt vristen.

Visste du att...

... Anders Södergren tillsammans med Nils "Mora-Nisse" Karlsson är den mest framgångsrike manlige åkaren i SM med 17 SM-guld vardera?



Pressansvarig: Mikael Wennberg, micke@rckungen.se, 070-6053220

När: 3 februari

Var: Gärdehov

Så fungerar det

Radiostyrd bilsport är en snabbt växande och högintensiv gren för alla åldrar. Ung som gammal tävlar sida vid sida med bilar som accelererar som en dragracingbil och har väghållning som en F1-bil. Klasserna varierar från touring och Le Mans-bilar ute på asfalt eller på nålfiltsmatta inomhus, till offroad bilar som körs utomhus på banor med ett antal spektakulära hopp.

Bilarnas storlek varierar mellan de olika klasserna som dock har en sak gemensamt - tigt racing med massor av adrenalin. Taktik, depåstopp och spårval samt inställningarna av exempelvis chassi och individuell fjädring gör denna sportgren spännande utifrån både ett tekniskt och tävlingsmässigt perspektiv.

Bilarna är eldrivna i skala 1:10 samt 1:12 och har mer inställningsmöjligheter vad gäller hjulvinklar än vad som finns på en tävlingsbil i fullskala. De har individuell fjädring på alla hjulen med oljestötdämpare och möjlighet att byta fjädrar beroende på vilken karaktär man vill ha på sin bil. Naturligtvis är de även försedda med differentialer. Tävlingsdagen startar med registrering och besiktning av bilarna så att de uppfyller kraven vad gäller teknisk specifikation, och sedan följer 2 x 7 minuter organiserad träning.

Kval: Minst fyra kvalomgångar ska köras, varje kvalheat om tio förare är 5 minuter och det gäller att köra så många varv som möjligt. Antal varv och sluttid rapporteras via dator som tar emot en signal från den transponder som finns monterad i respektive bil. I den totalista som upprättas efter kvalomgångarna adderas de två bästa placeringarna och förarna delas in i A-, B- och C-finaler med tio förare i varje final.

Final: Alla finaler är 5 minuter. A-finalen körs i tre omgångar och övriga finaler i en omgång (om tiden medger kan även övriga finaler köras i fler omgångar). Vinnare av respektive final får 1 poäng, tvåan får 2 poäng, trean 3 poäng osv. De bästa resultaten läggs ihop och den förare som fått lägst poängssumma koras som vinnare.

Visste du att...

...det i Sverige finns några förare som har radiostyrd bilsport som yrke? De tillhör världseliten och åker runt om i världen på ett otal tävlingar. Naturligtvis är målet att stå högst på prispallen, men det ingår även att marknadsföra de produkter man kör.



Rallycross

Pressansvarig: Sören Emmervall, soren.emmervall@sbf.se, 070-6263315

När: 1 februari

Var: Bergsåkers travbana

Klasser/grenar: Super Car Lites

Så fungerar det

Intensivt, tätt, snabbt och viss plåtkontakt. Rallycrossen är fylld av action. Här tävlar damer och herrar på lika villkor. Sprintrallycrossen avgörs genom kvaltävlingar, semifinaler och en final där först i mål vinner. I varje heat kör mellan fyra och sex bilar där de under tre kvalheat samlar poäng. Flest poäng tar sig till semifinaler där sex bilar gör upp om de tre finalplatserna från respektive semifinal. Banan är bland annat täckt av snö och is, bilarna körs med dubbdäck.

Fakta

Förarens jobb är att framföra bilen så snabbt som möjligt från start till mål utan att äventyra säkerheten eller skaffa sig fördelar genom att regelvidrigt ta sig förbi andra ekipage. Bilen har en skyddsbur för att klara tuffa smällar och avåkningar. Föraren bär hjälm och ett så kallat HANS-skydd som sitter över axlarna. Skyddet fästs samman med hjälmen och det förhindrar nackskador vid krasch.

Håll koll på

Oliver Eriksson som vann den internationella serien i just den här bilklassen 2018. Kevin Eriksson och Kevin Hansen som båda är VM-förare de senaste åren och har vunnit den här klassen internationellt. Sebastian Eriksson har vunnit vinter-SM tidigare och har bland annat varit tvåa totalt i den amerikanska rallycross-serien.

Visste du att...

...Sverige är en mycket framstående nation i rallycross? Johan Kristoffersson blev världsmästare 2017 och 2018.

...Kenneth Hansen tagit 14 EM-guld?

... Per Eklund, som vann den första rallycross-tävlingen i Sverige för över trettio år sedan, är fortfarande aktiv och fanns med i startfältet vid VM-tävlingen i Sverige i somras.

... en av deltävlingarna i VM körs i Höljes i nordvästra Värmland? Då förvandlas den lilla byn med 150 invånare till en gigantisk campingplats med nästan 40 000 lyckliga rallycrossfans.



Rallysprint

Pressansvarig: Sören Emmervall, soren.emmervall@sbf.se, 070-6263315

När: 1 februari

Var: Bergsåkers travbana

Klasser/grenar: 2WD och 4WD

Så fungerar det

Här tävlar damer och herrar på lika villkor. Sprint-SM avgörs över en sträcka som körs två gånger i kval och de snabbaste tiderna går vidare till final. I finalen körs sträckan två gånger och det är den sammanslagna tiden från de två åken som avgör vem som blir svensk mästare. Före tävlingen rekognoserar förare och kartläsare tävlingsbanan och skriver noter om vägens karaktär, som sedan kartläsaren ger föraren under tävlingen.

Fakta

Alla ekipage består av en förare och en kartläsare/co-driver. Förarens jobb är att framföra bilen så snabbt som möjligt från punkt A till punkt B utan att äventyra säkerheten. Co-drivern guidar föraren genom att läsa noter om hur vägens karaktär förändras, detta för att farten ska kunna anpassas exakt och optimeras. Säkerheten är mycket viktig i rally och förare och co-driver har en mängd olika skydd. Bilen är försedd med en skyddsbur för att klara en avakning i hög fart, och förare och co-driver bär hjälm samt ett så kallat HNRS-skydd som sitter över axlarna. Skyddet fästs med hjälmen vilket förhindrar nackskador vid en krasch.

Håll koll på

Mattias Adielsson, som vunnit SM i rallysprint tidigare. I startfältet finns även rally-crossvärldsmästaren Johan Kristoffersson som nu kör rally.

Visste du att...

...Björn Waldegård var den förste som vann det officiella världsmästerskapet för förare år 1979?

...Stig Blomqvist är Sveriges senaste världsmästare i VM-seriens huvudklass? Året var 1984.

...senast Sverige hade en världsmästare i rally var 2017, då Pontus Tidemand vann VM i WRC2? Tidemand blev även juniorvärldsmästare 2013 och har två SM-guld i rallysprint på vinterväglag från Falun 2013 och Örebro 2015.

...det körs runt 400 rallytävlingar i Sverige varje år och det finns 15 000 licenserade aktiva?



Rullstolsrugby

Pressansvarig: Henrik Hjelmberg, henrik.hjelmberg@parasport.se, 070-3003242

När: 31 januari

Var: Sporthallen

Klasser/grenar: Mixed

Så fungerar det

Rullstolsrugby spelas på en basketplan med mål och målgård på vardera kortsida. Varje lag har fyra spelare på planen och poäng gör man genom att ta sig över mållinjen med minst två av rugbystolens hjul och med kontroll över bollen. En match pågår i 4x8 minuter effektiv tid och som i alla kontaktsporter gör motståndarna allt för att bollförande lag inte ska få sina poäng. Detta innebär att tacklingar är något som kännetecknar denna sport. Rullstolsrugby är en actionfylld lagbollsport med kvickt spel, högt tempo och hårda tag. Lagen som har kvalificerats för final under SM-veckan är Köping Hillbillies och Nacka Spiders.

Fakta

Rullstolsrugby är en sport som välkomnar båda kvinnliga och manliga utförare i alla åldrar med olika former av rörelsehinder. Det enda kravet som finns är att du måste ha någon form av rörelsenedsättning i armar och/eller händer. Det spelar ingen roll om du kan gå eller inte.



Skicross

Pressansvarig: Kalle Olsson Bexell, kalle.olsson@skidor.com, 070-6365061

När: 31 januari

Var: Sundsvalls slalombacke

Klasser/grenar: Dam och herr

Så fungerar det

Skicross är sporten som har liknats med både hårdrock och F1. Ett åk är actionfyllt från start till mål. I banan finns snäva velodromkurvor, hopp i olika storlekar, utmanande terrängvågor och inte minst – motståndare. Fyra skidåkare startar samtidigt och gör du ett misstag riskerar du att bli omkörd. En tävling börjar med kval där de tävlande kör ensamma mot klockan. De 32 snabbaste herrarna och de 16 snabbaste damerna kvalar vidare till åttondels- respektive kvartsfinaler.

Fakta

Skicross utvecklades i USA under 1990-talet och hör till skidåkningens freestyle. Idrotten härstammar från snowboardåkningens boardercross. Strax efter att sporten skapades tog den plats i X-games och det ledde till att sporten etablerades på riktigt även i Europa. Bland utrustningen finns storslalomskidor, raka stavar, hjälm och ryggskydd. I ett åk kan hastigheten nå 90 km/h och hoppen kan innebära airtime på 2-3 sekunder. Belastningen i svängarna är på 3-4 G-krafter.

Visste du att...

... Sverige har genom åren skördat stora framgångar internationellt? Tidigare toppåkare är bland andra Lars Lewén, Tommy Eliasson, Eric Iljans och Magdalena Iljans.

... Sverige ställde upp med fem åkare i olympiska spelen i Sotji 2014: Anna Holmlund, John Eklund, Mikael Forslund, Sandra Näslund och Victor Öhling Norberg? Anna Holmlund vann OS-brons.

... Sverige i dagsläget har två skicrossgymnasier, ett i Åre (RIG) och ett i Torsby (NIU)?

... Sverige arrangerar sedan flera år både världscuptävlingar och Europacup i skicross?



Snowboard (big air)

Pressansvarig: Stefan Karlsson, stefan.karlsson@svensksnowboard.se, 070-5113127

När: 28-29 januari

Var: Sundsvalls slalombacke

Klasser/grenar: Dam och herr

Så fungerar det

Big air avgörs i ett stort hopp. Där utför åkarna ett trick som bedöms av en domar-panel. Höjd, svårighetsgrad, utförande och landning bestämmer poängen. Tävlingen startar med ett kval om två åk där det bästa räknas. De tio bästa går vidare till en final där man åker två åk, varav det bästa åket räknas.

Fakta

Ett big air-hopp kan vara 10-30 meter från kicken till landning. Big air körs många gånger mitt inne i städer där man bygger upp startramp, hopp och landning med gigantiska byggställningar.

Visste du att...

... man funnit bevis på att man åkte snowboard redan på 1910 talet? Då fästes träplankor under skorna och tvinnade senor av ren eller fiskelina användes som snöre att hålla i för balansens skull. På 60-talet tillverkade en man från Michigan en typ av snowboard som han kallade för Snurfer. Snurfern hade också ett snöre att hålla i och såldes som en leksak i mer än 300 000 exemplar.



Softboll

Pressansvarig: Pär Axelsson, par.axelsson@mosquitoes.se, 070-0920493

När: 28 januari

Var: Gärdehov

Klasser/grenar: Dam

Så fungerar det

De fyra bästa lagen från säsongen 2018 kvalificerar sig till inomhus-SM. Under SM möts alla lag en gång i en rak serie där ettan och tvåan möts i final. Softboll är en variant av brännboll. Det spelas mellan två lag med nio spelare vardera. Utelaget ska bränna tre spelare för att få komma in och slå. Det gör man exempelvis genom att ta lyra eller kasta bollen till den bas löparen är på väg till. Man kan bara ta poäng genom att springa runt alla baser och komma hem igen. Man spelar ett förutbestämt antal inningar/omgångar (när båda lagen har haft chans att slå), men även med en maxtid.



Stadioncross (snöskoter)

Pressansvarig: Anna Arnér, anna.arnér@svemo.se, 011-231097

När: 31 januari

Var: Gärdehov

Klasser/grenar: Open och damer stock

Så fungerar det

Stadioncross är en variant av skotercross. Den största skillnaden är att banan är betydligt kortare och mer extrem. Kännetecknen för stadioncross är korta och intensiva heat med höga och extrema hopp. Tack vare den korta banan får publiken bra översikt och missar ingenting av den actionfyllda tävlingen.

Klassen Open kör tre kvalheat på cirka fem minuter. Varje heat består av max tio förare. De sju förarna med högst totalpoäng efter kvalheatet går direkt till final. Förarna på plats 8-17 kör ett sista chans-heat där ettan, tvåan och trean går vidare till final. I finalen möts de tio bästa förarna i ett heat som pågår max tio minuter. Här räknas inga poäng utan det är först över mållinjen som gäller.

I klassen Damer Stock körs ett kvalheat som sedan avgör i vilken ordning förarna får välja startspår i finalen.

Fakta

Klasserna som körs i stadioncrossen är Open och Damer Stock. Maskinerna är specialbyggda för snöskotercross och går oftast inte att köpa direkt i butik. De väger knappt 200 kg och har cirka 100-150 hästkrafter (145-175hk i Open).

En Openmaskin får trimmas så långt greppet och motorn klarar av det. De enda egentliga begränsningarna är motorns slagvolym, ljudvolymen och att vissa säkerhetsdetaljer måste följa regelboken. Överladdade motorer är inte heller tillåtet.

Det är bara herrar som kör Openklassen.

En Stockmaskin (som damerna tävlar på) ska vara standard. Vissa ändringar får göras som exempelvis byte av fjädring. Ingen trimning är tillåten. En del av herrarna tävlar i SM-stadioncrossen med stockmaskin.

Förarna kör i heltäckande klädsel och har skyddsväst som täcker både rygg och bröst. Fötter och underben skyddas av kängor med höga skaft och alla måste bära godkända hjälmar och skyddsglasögon. De flesta använder nackskydd.

I Sverige har det körts snöskotertävlingar sedan 60-talet. Tävlingarna körs i huvudsak från Dalarna i söder till Norrbotten i norr. Största grenen inom snöskoter är i dag skotercross men det finns även backe, enduro och dragracing. Just dragracing körs året runt. På sommaren körs även kortare backtävlingar eller skotercrosstävlingar på gräs eller bark. Uppvisningstävlingar på vatten är också vanliga. För att få tävla i snöskoter krävs en tävlingslicens från en klubb som är medlem i SVEMO.

Visste du att...

... skotercross är den enda svenska motorsporten på land där tävlingsfordonet inte går på hjul?

Styrkelyft (lag)

Pressansvarig: Andreas Lind, andreas.lind@miun.se, 070-6890822

När: 2–3 februari

Var: Gärdehov

Klasser/grenar: Lag

Så fungerar det

I styrkelyft tävlar man i tre delgrenar: knäböj, bänkpress och marklyft. Utövaren har tre försök på varje delgren. Varje lyft bedöms av tre domare som godkänner eller underkänner lyftet. Två av tre domare måste godkänna lyftet för att lyftaren ska få resultatet med sig.

I knäböj vilar en skivstång på en ställning i axelhöjd. Lyftaren lyfter av stången från ställningen med skuldrorna och håller i stången. På domarens signal böjer lyftaren knäna och höften till lårets övre muskelfäste är lägre än knät. Därefter pressas stången till utgångsläget. På domarens signal läggs stången tillbaka.

I bänkpress ska 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 rumpen lyftas eller fötterna flyttas.

I marklyft ligger en skivstång på golvet. Stången 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.

Under Lag-SM så tävlar varje deltagande förening med tre lyftare i varje lag. Man använder sig av ett poängsystem för att avgöra hur mycket ett lyft är värt. Poängen beror på hur mycket man väger och hur mycket personen lyfter. Det är alltså inte viktigast att lyfta mest under denna tävling.

Fakta

En skivstång väger 20 kg, till den finns också ett lås som sitter på varje sida som väger 2,5 kg vardera. Alla som tävlar står på ett podie. Runt omkring finns "klovare" som hjälper att ta bort och sätta dit rätt antalet viktskivor inför varje lyft eller hjälpa till om lyftaren inte klarar den vikt som finns på stången.

Visste du att...

... träningsformerna crossfit, grit och body pump använder många av de traditionella styrkelyftsövningarna? Trenden med funktionell träning betyder en stor ökning av intresset för styrkelyft.

... man får tävla i styrkelyft från det år man fyller 11 år?

... det är aldrig för sent att börja med styrkelyft? Master tre heter gruppen för utövare som är 60 år eller äldre.

... Arnold Schwarzenegger började sin karriär som styrkelyftare långt innan Terminator-filmerna och politikerkarriären?

... världens starkaste man är norrman, heter Carl Yngvar Christiansen och började sin karriär som snowboardåkare?

... gladiatorn Jenny "Kitsune" Adolfsson är landslagslyftare i styrkelyft och bänkpress?



Virtuell bilsport

Pressansvarig: Sören Emmervall, soren.emmervall@sbf.se, 070-6263315

När: 2 februari

Var: Gärdehov

Så fungerar det

Virtuell bilsport är tävlande framför skärmen, datorer eller i racingsimulatorer och man kan vara ensam utövare eller flera. Spel som liknar rally och racing dominerar den virtuella bilsporten och ofta är spelen så bra att både banan och bilen upplevs som mycket autentiska. Tävlingarna under SM-veckan genomförs som en traditionell rallycrosstävling med 3-4 kvalheat, semifinaler och final i stationära simulatorer på plats i publik arena.

Fakta

Det hålls internationella tävlingar med hundratusentals dollar i priser. Tävlingarna har tittare över hela världen. Fördelen med Virtuell Bilsport är att du kan uppleva banor och i verkligheten helt ouppnåeliga fordon för gemene man, utan restider eller bränslekostnader. Däremot kan man lägga ut åtskilliga tusenlappar på allt mer komplexa simulator-”riggar” med flera skärmar, oljedämpade bromsar, manuella växellådor, vibrerande säten eller det nya heta: Virtual Reality, som placerar dig bokstavligen inuti fordonet och höjer upplevelsen till tidigare oöverträffad närvaro.

Visste du att...

... många aktiva elitförare i "verklighetens" bilsport tränar in en ny bana genom att köra den virtuellt, om och om igen.

... virtuell Bilsport har varit en erkänd bilsportgren i Sverige sedan 2007, något Sverige var en av de första i världen med att göra.

... flertalet Svenskar tävlar på absolut högsta nivån i världen.



X-trial

Pressansvarig: Anna Arnér, anna.arners@svemo.se, 011-231097

När: 1 februari

Var: Gärdehov

Så fungerar det

X-trial körs med motorcykel på en bana uppbyggd av konstgjorda hinder, så kallade sektioner. Sporten handlar inte om fart utan balans där det gäller för förarna att ta sig fram genom sektionerna utan att sätta ner fötterna. Varje fotnedsättning genererar en prick och den med minst antal prickar vinner.

Fakta

Tävlingen börjar med en kvalomgång där förarna kör fyra sektioner var två gånger. De sex bästa går vidare till huvudtävlingen. Huvudtävlingen inleds med en semifinal där man börjar med en parallellsektion där förarna kör mot varandra. Sedan körs fyra vanliga sektioner. De fyra bästa förarna går vidare och gör upp om SM-guldet i ytterligare en omgång i parallellsektionen, för att sedan avsluta med tre vanliga sektioner. Varje förare tillåts ha en så kallad "Minder" med sig i sektionerna vars jobb är att fånga både förare och motorcykel om det skulle behövas.

Visste du att...

... X-trial-SM kördes för första gången i samband med SM-veckan i Sundsvall 2011?

... en trialmotorcykel väger ca 80 kg?

... SM i X-Trial körs som en öppen tävling vilket innebär att det även finns utländska förare på plats?