

Svenska Friidrottsförbundet
Heliosgatan 3
120 30 STOCKHOLM

Motion till förbundsårsmötet 2015 angående USM utomhus

Sedan flera år tillbaka tävlar 15-åringar och 16-åringar tillsammans på USM medan 17-åringarna genomför sitt USM under JSM.

Enligt vår senaste träningslära och av erfarenhet vet vi att speciell uthållighetsträning (mjölksyreträning) i unga åldrar inte är gynnsam för den långsiktiga resultatutvecklingen. Ungdomarna uppnår en snabb, kortsiktig resultatförbättring men stagnerar innan de uppnår seniorålder och i många fall långt innan dess.

Utifrån dessa kunskaper är det förvånande att våra 16-åringar har samma sprintdistanser som våra seniorer!

Jag föreslår att grenutbudet i löpgrenarna förändras enligt nedan:

Nuvarande grenar för pojkar och flickor 16 år:

100m, 200m, 400m

Ändringsförslag:

100m och 300m

Med denna förändring får 16-åringarna samma grenutbud som 15-åringarna.

(Önskvärt är att semifinaler utgår vid stort deltagarantal och ersätts av A, B... finaler.)

Yrkande:

Motionsställaren yrkar att USM ändras enligt förslaget från och med år 2015.

Stockholm 2015-01-12

Hammarby Friidrott/
Peter Wikström