



Riktlinjer för inkludering av personer med transerfarenhet och intersexvariationer



Riktlinjer för inkludering av personer med transexfarenhet och intersexvariationer beslutades av Riksidrottsförbundets (RF) generalsekreterare den 17:e september 2025 och ersätter Riksidrottsförbundets policy mot diskriminering på grund av sexuell läggning, könsidentitet eller könsuttryck (2013).

**Riktlinjer för inkludering av personer
med transexfarenhet och intersexvariationer**

Form & produktion: Normy AB, 2025

Text: Riksidrottsförbundet

Foto: Bildbyrån

Innehåll

01 - Inledning	5
Nulägesbild	6
Könsindelad idrott	7
Ordlista	8
02 - Förhållningssätt och principer	11
Idrottens värdegrund	11
Rättighetsbaserat förhållningssätt	12
Evidensbaserat förhållningssätt	14
Proportionalitetsprincipen	16
03 - Stöd och råd	19
Ledarskap	19
Fysiska miljöer	20
Träning	22
Tävling	24
Referenser	28



01

Inledning

Idrottsrörelsen är en av Sveriges största folkrörelser och samlar fler än tre miljoner medlemmar. All verksamhet ska utgå från verksamhetsidén att idrotta i förening för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. Svensk idrott ska sträva efter att vara bäst i världen för alla på alla nivåer och behöver därför ständigt utvecklas och förbättras till både form och innehåll. Det ska ske utifrån värdegrunden om glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

RIKTLINJER FÖR INKLUDERING av personer med transerfarenhet och intersexvariationer är ett vägledande dokument som syftar till att stödja specialidrottsförbundens (SF) arbete med att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer oavsett kön, könsidentitet och könsuttryck (inklusive intersexvariationer). Den huvudsakliga målgruppen är SF, men riktlinjerna kan även användas av Specialidrottsdistriktsförbund (SDF) och idrottsföreningar (IF).

Riktlinjerna uttalar ett antal grundläggande förhållningssätt och principer samt vill ge stöd och råd utifrån fyra fokusområden som mål-

grupperna själva och SF lyfter fram som viktiga utvecklingsområden; ledarskap, fysiska miljöer, träning och tävling. Under respektive fokusområde finns förslag på insatser och samtalsfrågor. Riktlinjerna syftar till att stärka arbetet med mångfald och inkludering och, så långt det är möjligt, ge tydlig vägledning för idrottsrörelsen för att skapa trygghet och förutsebarhet i frågorna. Respektive SF ansvarar för sina idrotter och dess regler och bör därför anta mer detaljerade riktlinjer med anpassningar efter idrotternas olika karaktär. Allteftersom det publiceras ny forskning och lagstiftning på området bör SF:s riktlinjer uppdateras och revideras.

Idrottens verksamhetsidé, vision eller värdegrund

Idrottens verksamhetsidé: Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Idrottens vision: Svensk idrottsrörelse vill vara bäst i världen för alla på alla nivåer. Vi vill ständigt utvecklas och förbättras både till form och innehåll.

Idrottens värdegrund: Glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Nulägesbild

Personer med transexfarenhet och intersexvariationer bryter mot samhällets normer kopplat till kön, könsidentitet och/eller könsuttryck. De utsätts i högre grad för diskriminering, kränkningar och våld än cis- och endosexpersoner. De deltar i lägre grad än majoritetsbefolkningen i föreningsidrott samt har sämre hälsa och levnadsvillkor, exempelvis pga. minoritetsstress, mikroaggressioner och transfobi. Personer med transexfarenhet och intersexvariationer är mer utsatta än andra hbtqi-personer.¹ En rapport från RFSL, *Trans och idrott*, visar bland annat att transpersoner utesluts från idrott genom slentrianmässig könsindelning, känner osäkerhet kring omklädningsrum och känner oro för att inte bli bemötta på ett respektfullt sätt.²

Utmaningarna för personer med transexfarenhet och intersexvariationer är på flera sätt gemensamma men skiljer sig också åt. För personer med transexfarenhet handlar det om att deras könsidentitet och/eller könsuttryck bryter mot normer kring kön, medan personer med intersexvariationer har medfödda variationer i sin könskaraktäristiska. För personer med intersexvariationer kan vissa könsvariationer vara synliga redan i en tidig ålder, medan andra inte blir medvetna om

dom förrän i puberteten eller i vuxen ålder.³ Båda målgrupperna kan möta utmaningar kopplade till sin kropp och identitet. För personer med intersexvariationer kan det handla om att tvingas till ingrepp eller utsättas för påtryckningar att genomgå medicinsk behandling för att anpassas till en mer "kvinnlig" eller "manlig" kropp. För personer med transexfarenhet kan det istället handla om att vilja anpassa kroppen genom kirurgi eller hormonbehandling så att den bättre stämmer överens med sin könsidentitet. Långt ifrån alla personer med transexfarenhet vill genomgå könsbekräftande vård, men för dom som vill är vårdköerna och väntan ofta mycket lång.

Faktorer inom idrotten så som könsindelning, kläder, idrottsanläggningar, social utsatthet, bristen på förebilder och okunskap bland ledare kan bidra till att målgrupperna avstår från att idrotta.⁴ Dessutom kan de möta andra kroppsliga utmaningar inom idrotten i form av att transmän (som inte genomgår en manlig pubertet) kan ha svårare att bygga muskelmassa/-styrka, snabbhet och liknande jämfört med andra män. Medan transkvinnor (som genomgår en manlig pubertet) kan ha enklare att bygga muskelmassa etc. Dock kan medicinska behandlingar eller kirurgi medföra att personen i fråga behöver avstå från idrottande för att återhämta sig.





Faktorer inom idrotten så som könsindelning, kläder, idrottsanläggningar, social utsatthet, bristen på förebilder och okunskap bland ledare kan bidra till att målgrupperna avstår från att idrotta.

Könsindeldad idrott

Den idrottsliga verksamheten kan delas in på olika sätt. Det är exempelvis vanligt att dela in efter ålder, ambitionsnivå, färdighetsnivå eller kön. I RF:s stadgar står att vi delar in idrott efter ålder och ambitionsnivå. Könsindelningen är inte fastslagen i idrottens övergripande regelverk. Indelningen kan dock finnas reglerad i SF:s tävlingsregler och förekommer ofta i den idrottsliga verksamheten. Den motiveras på olika sätt, vanligen utifrån prestationsnivå. Idrottsrörelsen startades en gång i tiden av män, för män, och präglas fortfarande av manliga ideal och strukturer. Den manliga kroppen har ofta setts som atletiskt överordnad den kvinnliga. Könsindelningen kan ha spelat, och spelar fortfarande, en betydande roll för att stärka flickors och kvinnors deltagande i mansdominerade idrotter. Samtidigt kan den ha medfört att vissa manliga ideal så som könsroller, klädkoder och beteenden inte har blivit utmanade. Slentrianmässig könsindelning riskerar samtidigt att utesluta andra personer som bryter mot tvåkönsnormen så som personer med transexfarenhet eller intersexvariationer, eftersom det kan vara en utmaning att delta i en kategori som inte överensstämmer med sin könsidentitet.⁵ På grund av den könsindeldade strukturen och den maskulina idrottskulturen har flickor/kvinnor och personer med transexfarenhet och intersexvariationer upprepade gånger varit

begränsade genom historien. Stora framsteg har gjorts inom idrottsrörelsen för att skapa en mer jämställd idrott, samtidigt behöver det göras mer för att inkludera personer med transexfarenhet och intersexvariationer.

De biologiska skillnaderna är stora både inom och mellan könen och alla idrottskroppar har olika fysiska förutsättningar. Studier visar att den biologiskt manliga puberteten och dess testosteronproduktion skapar fysiska fördelar i form av exempelvis muskelmassa/-styrka, snabbhet, uthållighet, syreupptagningsförmåga och blodcirkulation.⁶ Det är den viktigaste förklaringen till skillnaden i idrottsprestation mellan könen. Den är svår att förhindra/förstärka med enbart testosterosänkande/-höjande medicin.⁷ Inom idrotter där exempelvis muskelmassa/-styrka, snabbhet eller liknande är avgörande kan därför personer som genomgått en manlig pubertet och tävlar i kvinnoklassen, även om den tar testosterosänkande medicin, ha fysiska fördelar gentemot andra kvinnor. Medan personer som genomgår en kvinnlig pubertet och tar testosteroshöjande medicin kan ha fysiska nackdelar gentemot andra män.⁸ Även personer med intersexvariationer kan ha vissa fysiska fördelar i form av hög testosteronproduktion på grund av sin kromosomsammansättning.⁹

Ordlista

Cisnorm: den norm som förutsätter att alla människor är cispersoner och att män förväntas ha ett visst könsuttryck, medan kvinnor ett annat. Normen ger cispersoner privilegier eller fördelar som transpersoner kan sakna.

Cisperson: person som identifierar sig med könet personen blev tilldelad vid födseln. Ordet "cis" är latin och betyder ungefär "på denna sida om". Cis har ingenting med sexualitet att göra.

Endosexperson: person vars biologiska könskaraktäristika, såsom kromosomer, hormoner och könsorgan, överensstämmer med de traditionella binära könsnormerna för manligt eller kvinnligt. Det är motsatsen till intersex, där en persons könskaraktäristika inte entydigt faller inom de binära könsnormerna.

Hbtqi: förkortning för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner.

Hen/den: könsneutrala pronomen som föredras av vissa personer som till exempel är ickebinära eller genderqueer. Hen/den kan också användas i situationer då någons könstillhörighet är okänd.

Ickebinär: person vars könsidentitet går utanför tvåkönsnormen och identifierar sig bortom eller mellan de två könsidentiteterna man och kvinna.

Intersexperson (person med intersexvariationer): person med medfödda biologiska könvariationer (s.k. könskaraktäristiska) som inte överensstämmer med föreställningarna om en traditionellt "manlig" och "kvinnlig" kropp. Det kan vara yttre genitalier, könskörtlar, kromosomer och hormonnivåer (även kallat "DSD").

Kön: används ofta för att kategorisera in människor utifrån de två juridiska könen man och kvinna. Kön är dock mer komplext än så och går att bryta ned i fyra delar:

- **Biologiskt kön** (kropp): inre och yttre könsorgan, kromosomer, hormonnivåer och andra könskaraktäristika såsom skäggväxt, bröst etc. Kroppsligt finns det inte bara två kön utan en variation där emellan.
- **Socialt kön** (könsuttryck/genus): hur en person uttrycker sitt kön exempelvis genom kläder, kroppsspråk, hår, röst mm.
- **Juridiskt kön:** det kön som är registrerat i passet eller andra identifikationshandlingar. Det registreras när vi föds och kan ändras från 16 år.
- **Personligt kön** (könsidentitet): en persons självupplevda kön, det vill säga det den identifierar sig med (exempelvis kvinna, man eller ickebinär).

Könsidentitet: ens personliga uppfattning av sitt kön, vilket kan stämma överens eller skilja sig ifrån det kön som personen tilldelades vid födseln.

Könsuttryck: hur en person uttrycker sitt kön genom beteende, klädsel, frisyr, röst och andra yttre faktorer. Könsuttryck behöver inte vara kopplat till en persons biologiska kön eller könsidentitet.

Könsdysfori: det psykiska lidande och obehag som kan uppstå på grund av att det kön personen blev tilldelad vid födseln inte stämmer överens med ens könsidentitet och/eller könsuttryck.

Minoritetsstress: den stress som uppstår på grund av att tillhöra en minoritetsgrupp och utsättas för diskriminering, mikroaggressioner eller förutfattade meningar.

Mikroaggressioner: dolda eller indirekta former av diskriminering eller fördomsfullt beteende som kan vara avsiktliga eller oavsiktliga. "Mikro" syftar på att det kan vara saker som verkar små men som kan få stora konsekvenser för personen som utsätts.

Självidentifikation: att en person själv bestämmer sin könsidentitet oavsett vad personen blev tilldelad vid födseln och oberoende av hur samhället definierar personen.

Transfobi: hat, avsky och fördomar mot personer med transexfarenhet eller personer som tolkas som det.

Transperson (person med transexfarenhet): person vars könsidentitet och/eller könsuttryck inte överensstämmer med det kön den tilldelades vid födseln. Trans är ett paraplybegrepp som innefattar bland annat transmän, transkvinnor och andra könsidentiteter så som ickebinära. Trans har ingenting med sexuell läggning att göra.

Transkvinna: person som tilldelades könet man vid födseln men som identifierar sig som kvinna. En transkvinna kan genomgå hormonbehandlingar och/eller kirurgiska ingrepp men detta är inte nödvändigt för att identifiera sig som transkvinna.

Transman: person som tilldelades könet kvinna vid födseln men som identifierar sig som man. Precis som för transkvinnor är det inte nödvändigt att genomgå hormonbehandling eller kirurgiska ingrepp för att identifiera sig som transman.

Tvåkönsnorm, även kallad binär könsnorm, är den norm som förutsätter att det endast finns två kön, man och kvinna.



02

Förhållningssätt och principer

Idrottsrörelsen ska bedriva sin verksamhet inom ramen för gällande lagstiftning och de styrande dokument som gäller för respektive idrott. Idrottsrörelsen bör vidare ta hänsyn till relevant forskning inom aktuella områden samt nationella och internationella vägledande dokument, i syfte att utveckla idrotten i enlighet med idrottsrörelsens vision, värdegrund och långsiktiga mål i Svensk idrott 2035.

IDROTTSRÖRELSENS IDÉPROGRAM ”Idrotten vill” syftar till att levandegöra och fördjupa idrottsrörelsens vision, verksamhetsidé och värdegrund i RF:s stadgar.¹⁰ I dessa riktlinjer vill idrottsrörelsen fördjupa och förtydliga förhållningssätt och principer kopplat till inkludering av personer med transexfarenhet och intersexvariationer. För att skapa bättre förutsättningar för dessa målgrupper föreslås idrottsrörelsens arbete utgå från riktlinjernas förhållningssätt och principer vid framtagning och implementering av egna riktlinjer och kriterier.

Idrottens värdegrund

Idrottsrörelsens gemensamma värdegrund är vägledande i varje beslut och ger oss goda förutsättningar att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer på alla nivåer. De fyra grundpelarna i värdegrunden är glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel.

Idrottsrörelsen vill:

- ✓ Arbeta för att den fysiska, psykiska och mentala hälsan prioriteras vid fastställande av riktlinjer och kriterier, samt att dessa inte bidrar till att skada eller ge negativa effekter på idrottares hälsa och välbefinnande.
- ✓ Arbeta för att personer med transexfarenhet och intersexvariationer ges möjlighet att vara representerade på olika nivåer inom idrottsrörelsen och delaktiga i utformning av sin verksamhet och förening.
- ✓ Arbeta för att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer i form av exempelvis ledarskap, fysiska miljöer, träning- och tävlingsstrukturer.
- ✓ Utgå ifrån viljan att delta i föreningsidrott och att ingen byter träning- eller tävlingskategori för att skapa sig orättvisa fördelar baserat på sin könsidentitet.

Rättighetsbaserat förhållningssätt

Idrottsrörelsen har sedan 2009 beslutat att följa FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen) och FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.¹¹ I Sverige är det en grundlagsskyddad rättighet att inte bli diskriminerad på grund av kön, könsidentitet och -uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.¹² Barnkonventionen slår även fast att alla barn (upp till 18 år) har egna rättigheter och ett stärkt skydd mot diskriminering.¹³

Mänskliga rättigheter är universella, inneboende och gäller alla människor, överallt.¹⁴ Ett rättighetsbaserat förhållningssätt utgår från mänskliga rättigheter och sätter rättighetsbäraren (individen) i centrum. Mänskliga rättigheter är både ett *mål* och en *metod*. Det innebär att idrottsrörelsen ska arbeta för att respektera och efterleva mänskliga rättigheter i både beslut och utvecklingsarbete, exempelvis utifrån principerna om egenmakt, icke-diskriminering, delaktighet och ansvar. Idrottsrörelsens ambition om att inkludera personer med transexfarenhet och intersexvariationer ska därför inte utesluta satsningar på exempelvis jämställd idrott. Båda perspektiven är viktiga för att skapa bra idrott med rättvisa och inkluderande villkor.



Mänskliga rättigheter är universella, inneboende och gäller alla människor, överallt.

✓ **Egenmakt** innebär att alla människor har en inneboende värdighet och lika rättigheter. Beslut och utvecklingsarbete ska ske på ett sådant sätt att människors egenmakt stärks, det vill säga individens känsla av att ha makt över sin situation stärks.

✓ **Icke-diskriminering** innebär att ingen ska bli missgynnad eller behandlas sämre på grund av kön, könsidentitet och -uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

✓ **Delaktighet** innebär att vara delaktig och inkluderad i frågor som rör en själv och ens situation.

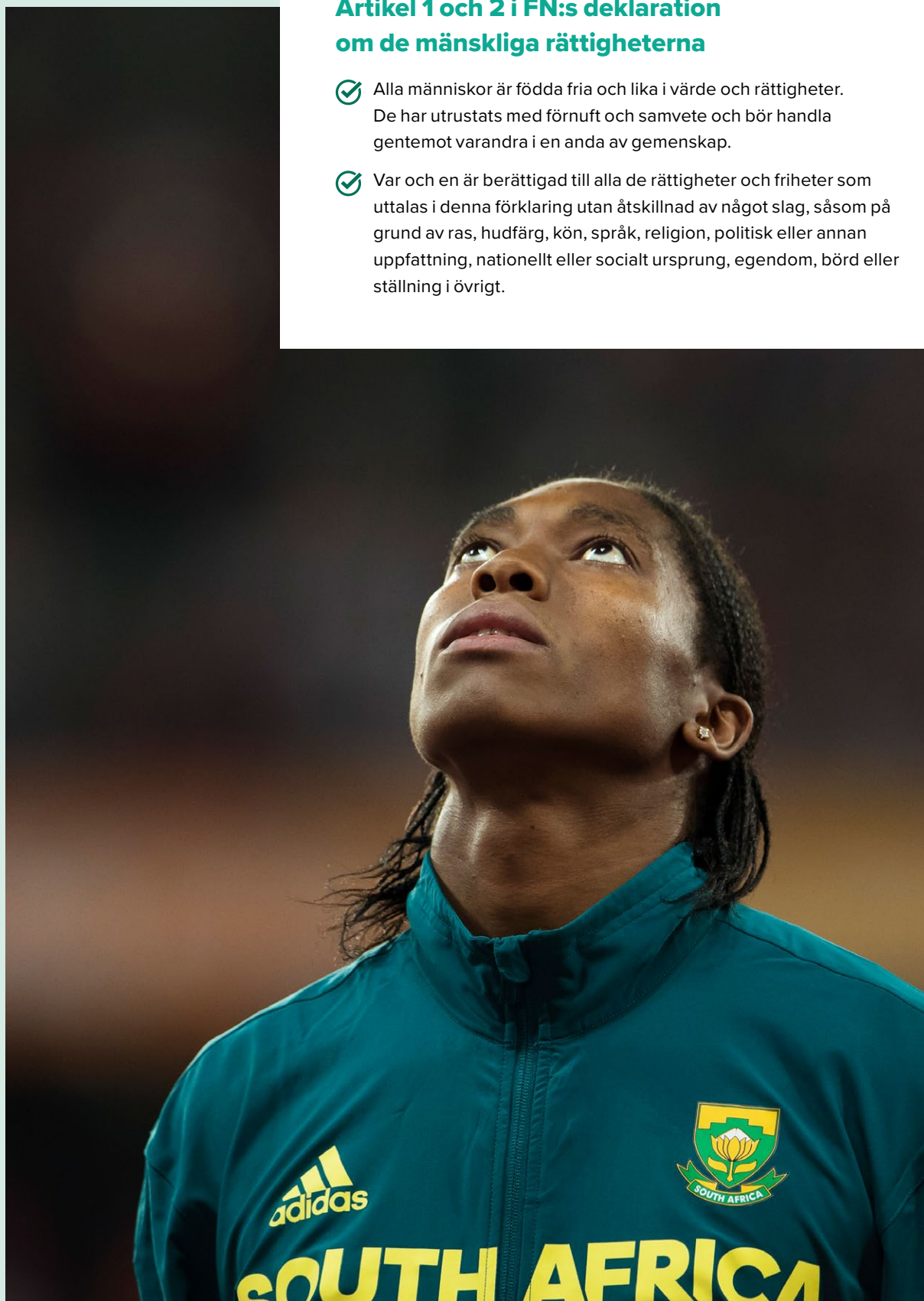
✓ **Ansvar** innebär att det ska vara tydligt vem som bär ansvar för att de mänskliga rättigheterna respekteras och efterlevs samt att beslutsprocesser är transparenta.

Idrottsrörelsen vill:

- ✓ Respektera alla människors lika värde och rättigheter, inklusive individers privatliv, integritet och rätt att själva definiera sin könsidentitet.
- ✓ Arbeta för en mer jämställd idrott och att inkludera personer med transexfarenhet och intersexvariationer samtidigt, utan att ställa dessa perspektiv mot varandra.
- ✓ Undvika slentrianmässig könsindelning.
- ✓ Göra målgruppen, eller representanter för målgruppen, delaktiga när riktlinjer och kriterier tas fram, samt göra en bedömning av barn och ungas bästa vid beslut som rör dom, i enlighet med RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott.
- ✓ Ge personer med transexfarenhet och intersexvariationer möjlighet att, så långt det är möjligt, delta i den kategori de önskar utifrån sin könsidentitet, i synnerhet vad gäller barn och unga till och med 19 år, i enlighet med RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott.¹⁵

Artikel 1 och 2 i FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna

- ✓ Alla människor är födda fria och lika i värde och rättigheter. De har utrustats med förnuft och samvete och bör handla gentemot varandra i en anda av gemenskap.
- ✓ Var och en är berättigad till alla de rättigheter och friheter som uttalas i denna förklaring utan åtskillnad av något slag, såsom på grund av ras, hudfärg, kön, språk, religion, politisk eller annan uppfattning, nationellt eller socialt ursprung, egendom, börd eller ställning i övrigt.



Evidensbaserat förhållningssätt

I vissa fall är restriktioner som kan begränsa idrottare med transexfarenhet och intersexvariationer nödvändiga. Då är det viktigt att utgå från ett evidensbaserat förhållningssätt som innebär att beslut och utvecklingsarbete har grund i evidens och samlad forskning på området för att inte fatta godtyckliga eller diskriminerande beslut. Den elitinriktade idrotten utgår från prestation där ingen bör ha oproportionerliga fördelar jämfört med andra. För att upprätthålla en jämn konkurrens inom exempelvis elitinriktad idrott kan restriktioner vid träning och tävling vara nödvändiga utifrån att:

- ✓ Ingen idrottare får ha en konsekvent och oproportionerlig konkurrensfördel i prestationsförmåga genom att ändra sin kropp via hormonbehandling, inta andra prestationshöjande mediciner eller genom att ändra sitt juridiska kön.
- ✓ Förhindra en risk för andra idrottares fysiska säkerhet.
- ✓ Förhindra att en idrottare medvetet söker orättvisa idrottsliga fördelar.

Idrottsrörelsen vill:

- ✓ Verka för att lämpliga internationella grupperingar lyfter frågan om inkludering av personer med transexfarenhet och intersexvariationer.
- ✓ Undvika att personer med transexfarenhet och intersexvariationer (i synnerhet barn och unga) tvingas genomgå medicinsk behandling eller ingrepp för att efterleva riktlinjer och kriterier vid träning och tävling.
- ✓ Undvika att personer med transexfarenhet och intersexvariationer (i synnerhet barn och unga) tvingas genomgå gynekologiska undersökningar, nedvärderande och integritetskränkande könstester eller liknande, för att fastställa vilken kategori en person får tävla inom.
- ✓ Säkerställa att eventuella undersökningar och tester är vetenskapligt och etiskt belagda och respekterar kroppslig och personlig integritet.
- ✓ Undvika dispensförfaranden för personer med transexfarenhet och intersexvariationer. I de fall dom är nödvändiga, exempelvis utifrån kriterierna ovan eller inom elitinriktad idrott, bör det hanteras på ett likartat sätt som skyddar individens integritet. Beslut bör kunna gå att överklaga.



Den elitinriktade idrotten utgår från prestation där ingen bör ha oproportionerliga fördelar jämfört med andra.



Proportionalitetsprincipen

I arbetet med inkludering av personer med transerfarenhet och intersexvariationer uppstår ibland avvägningar mellan de intressen som idrotten anser vara skyddsvärda och den enskilda individens intressen, exempelvis utifrån vad som anses vara idrottslig rättvisa och inkludering för olika målgrupper. I sådana avvägningar som riskerar att påverka individers intressen negativt bör idrottsrörelsen beakta *proportionalitetsprincipen*. Principen innebär att ett beslut som leder till restriktioner för exempelvis personer med transerfarenhet och intersexvariationer inte får vara mer långtgående än vad som är nödvändigt för att uppnå dess syfte.

Vid ett beslut som leder till restriktioner för en målgrupp vid träning och tävling, bör SF analysera och beakta principerna om lämplighet, nödvändighet och proportionalitet utifrån tre områden som är relevanta för idrotten; idrottens karaktär, ålder och ambitionsnivå.

Principen utgår från:

- ✓ **Lämplighet** som handlar om att åtgärden ska uppnå sitt syfte,
- ✓ **Nödvändighet** om att åtgärden ska vara nödvändig för att uppnå syftet, och
- ✓ **Proportionalitet** om att åtgärden ska vara skälig i proportion till syftet.¹⁶

Idrottsrörelsen vill:

- ✓ Utgå från proportionalitetsprincipen vid framtagande och implementering av regler och kriterier vid träning och tävling som leder till restriktioner för exempelvis personer med transerfarenhet och intersexvariationer.
- ✓ Analysera vilka som gynnas av ett beslut och vilka konsekvenserna blir för de som missgynnas av eventuella restriktioner, i dialog med målgrupperna eller representanter för målgrupperna.

Idrottens karaktär

I vissa idrotter har fysiska förutsättningar utifrån kön ingen avgörande roll medan i andra idrotter är det av större betydelse, exempelvis där faktorer så som muskelmassa/-styrka, snabbhet eller liknande är avgörande. Olika idrotter har olika karaktär beroende på om det är en lagidrott, individuell idrott, kontaktidrott eller liknande. Det är vanligt att de fysiska fördelarna för manliga kroppar ökar efter puberteten, men i flera idrotter är faktorer så som teknik, precision, kommunikation, samarbete eller liknande av större betydelse än de fysiska förutsättningarna. Det är viktigt att SF analyserar sina förutsättningar och inte delar in träning och tävling utifrån kön slentrianmässigt, utan endast när det är nödvändigt och proportionerligt utifrån idrottens karaktär.

- ✓ SF analyserar idrottens karaktär och betydelsen av fysiska förutsättningar utifrån kön och om/ när det är nödvändigt att införa regler och kriterier utifrån kön vid träning och tävling.

Ålder

De fysiska förutsättningarna utifrån kön har olika betydelse för olika åldrar. Ålders- och könsindelning bygger på idén om att utvecklingstakten är ungefär densamma hos individer med samma ålder eller kön. Utvecklingen är dock mer komplex än så. Den fysiska, kognitiva och emotionella mognaden kan variera avsevärt både inom och mellan grupper, även om de är födda samma år eller har samma kön, särskilt under puberteten när stora förändringar sker i kroppen. Det är dock viktigt att inte göra gruppindelningar slentrianmässigt. En indelning bör göras med stor medvetenhet utifrån barn och ungas bästa. Enligt RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott bör all idrott för utövare upp till och med 19 år ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt, undvika slentrianmässig könsindelning och uppmuntra till långsiktig och allsidig idrottsutveckling.¹⁷ RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott bör vara vägledande i arbetet för att särskilt undvika att barn och unga utesluts på grund av sin könsidentitet. Liknande bör gälla alla åldrar om inte särskilda skäl till restriktioner finns.

- ✓ SF analyserar de fysiska förutsättningarna utifrån ålder och om/när det är nödvändigt att införa regler och kriterier utifrån kön vid en viss ålder vid träning och tävling.

Ambitionsnivå

Den ambitionsnivån som en idrottare har eller utövar sin idrott på kan påverka om det bör finnas restriktioner eller inte för exempelvis personer med transexfarenhet och intersexvariationer. Utgångspunkten är att i breddidrotten bör ingen uteslutas från att träna eller tävla på grund av sin könsidentitet, medan i den elitinriktade idrotten kan det vara nödvändigt och proportionerligt att tillämpa vissa restriktioner. Inom vissa idrotter kan regler och kriterier vara samma oavsett ambitionsnivå, medan i andra bör de skiljas åt.

Ofta är det internationella regelverk som styr den elitinriktade idrotten, för övrig idrott inom förbundet bör SF ta fram egna regler och kriterier vid träning och tävling för sina idrotter med stöd av dessa riktlinjer. I vissa idrotter kan det vara nödvändigt och proportionerligt att införa restriktioner för exempelvis personer med transexfarenhet och intersexvariationer inom elitinriktad idrott. SF bör dock inte automatiskt applicera regler och kriterier för elitinriktad idrott på breddidrotten och barn- och ungdomsidrotten. Där kan andra intressen istället vara vägledande.

- ✓ SF analyserar skillnader i syften mellan bredd- och elitinriktad idrott och om/när det är nödvändigt att införa regler och kriterier vid träning och tävling för olika ambitionsnivåer.



03

Stöd och råd

– utifrån fyra fokusområden

Ledarskap

Ledarskapet är avgörande för att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer för alla. Ledare och tränare ska bemöta deltagare med öppenhet och respekt utifrån idrottsrörelsens värdegrund. Vem du är ska inte avgöra om du kan ha roligt, må bra och utvecklas inom idrotten. Personer med transexfarenhet vittnar exempelvis om att behöva utbilda sina tränare i vad det innebär att leva med transexfarenhet. Genom att ledare har kunskap och kompetens i dessa frågor blir de tryggare och kan ge respektfulla bemötanden. Det handlar exempelvis om att känna till utmaningarna för personer med transexfarenhet och intersexvariationer inom idrotten, använda rätt pronomen, ge information om vad som gäller kring inkludering av målgruppen samt synliggöra och förändra beteenden som skapar otrygghet. Öppenhet och respekt lägger grunden till en god samtalskultur och ett gott ledarskap. Om ledare vågar prata om utmanande frågor utan att känna rädsla och osäkerhet, kan de enklare lära sig av andra och förändra beteenden som stänger vissa personer ute.

Förslag på insatser till förbund och föreningar

- ✓ Ta ställning för allas lika värde och rättigheter och visa att ni arbetar aktivt med att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer.
- ✓ Ta avstånd från negativa ledarskapsbeteenden. Att vara ledare och tränare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet.
- ✓ Utbilda ledare, anställda, tränare, domare, aktiva och vårdnadshavare på förbundet eller i föreningen i jämställdhet, hbtqi och normmedvetenhet, samt integrera kunskapen i befintliga utbildningar. Ta gärna hjälp av ert RF-SISU distrikt.
- ✓ Prata med målgruppen istället för om målgruppen. Gör målgruppen, eller representanter för målgruppen, delaktiga i beslut och utvecklingsarbete samt göra en bedömning av barn och ungas bästa vid beslut som rör dom.
- ✓ Ta fram en ledarpolicy kopplat till värdegrunden, dvs. ett dokument om att vara ledare och tränare i förbundet eller föreningen.
- ✓ Se över representation, språkbruk och bilder på hemsida och i styrdokument så att fler känner sig välkomna, samt ge tydlig information om vad som gäller kring inkludering av målgruppen i ert förbund eller förening.

Frågor att fundera över:

- ✓ Är det viktigt i er idrott om deltagaren är kille eller tjej? I sådana fall, varför då?
- ✓ Hur pratar ni med personer med olika könsidentitet i er verksamhet?
- ✓ Vilken kunskap har era ledare kring idrott för personer med transexfarenhet och intersexvariationer? Är det någon kunskap som saknas?
- ✓ Vem är ledare hos er idag? Finns det en bred representation bland era ledare?
- ✓ Hur kan ni göra för att prata med målgruppen istället för om målgruppen?
- ✓ Hur kan ni skapa utrymme i er verksamhet för att prata mer om dessa frågor och höja kunskapsnivån?

Fysiska miljöer

Idrottsanläggningar ska vara trygga, inkluderande och tillgängliga. Det kan handla om omklädningsrum, toaletter, idrottsarena, åskådarplats, styrelserum, läger, sovsalar vid övernattnings eller andra kringaktiviteter. Fysiska miljöer så som omklädningsrum och toaletter kan skapa otrygghet för många, i synnerhet för personer med transexfarenhet och intersexvariationer, och vara ett hinder för att idrotta. Ofta är det kommunen eller andra aktörer som äger idrottsanläggningarna, men en del fysiska miljöer råder föreningen själv över. Att skapa trygga, inkluderande och tillgängliga miljöer handlar framför allt om att anpassa de utrymmen och miljöer som redan finns och att ställa krav när nya anläggningar byggs. Principen om universell utformning är en bra kravställning vid nybyggnation. Den handlar om att från början skapa lösningar som funkar för alla.¹⁸ Sådana lösningar behöver inte alltid vara kostsamma. Det handlar framförallt om att se till olika personers behov utifrån individ, ålder, idrott eller situation i övrigt. Därför är dialog med målgruppen, eller representanter för målgruppen, viktig för att få kunskap om vilka behov som finns.

Förslag på insatser till förbund

- ✓ Stödja föreningar i att utforma trygga, inkluderande och tillgängliga idrottsmiljöer.
- ✓ Vid rådighet över anläggningar och lokaler, utforma dessa så att de blir mer trygga, inkluderande och tillgängliga i dialog med målgruppen, eller representanter för målgruppen. Det kan handla om att se över skyltar och utforma toaletter och omklädningsrum så att dessa blir trygga, inkluderande och tillgängliga för fler.
- ✓ Ha rutiner för hur/när enkäter, formulär och liknande bör ställa frågor om kön, samt när det behövs erbjuda fler svarsalternativ i form av "annan könstillhörighet", "vet ej", "vill inte svara" eller liknande.

Förslag på insatser till föreningar

- ✓ Göra en genomgång av era fysiska idrottsmiljöer och identifiera eventuella riskzoner. Lyssna på olika deltagare som kan uppleva dessa på olika sätt.
- ✓ Vid rådighet över anläggningar eller lokaler, utforma dessa så att de blir mer trygga, inkluderande och tillgängliga i dialog med målgruppen, eller representanter för målgruppen. Det kan handla om att sätta upp draperier vid duscharna, införskaffa bås för omklädning, utforma könsneutrala omklädningsrum, erbjuda "flexrum" för att byta om enskilt, ökad närvaro av trygga vuxna eller se över skyltar till toaletter och omklädningsrum så att fler känner sig välkomna.
- ✓ Vid rådighet över anläggningar eller lokaler, informera på hemsidan och i entrén om hur den fysiska miljön ser ut hos er (exempelvis med bilder, video eller text), så det blir tydligt för målgruppen vad de kan förvänta sig.
- ✓ I dialog med kommun eller annan part, lyfta personer med transexfarenhet och intersexvariationers behov vid ny- eller ombyggnation av anläggningar samt påtala brister i nuvarande anläggningar.

Frågor att fundera över:

- ✓ Vad har ni för fysiska idrottsmiljöer hos och vilka kan ni själva påverka?
- ✓ Vilka fysiska idrottsmiljöer kan uppfattas som otrygga, exkluderande och otillgängliga?
- ✓ Vilken kunskap har ni om hur olika idrottsmiljöer kan upplevas för olika målgrupper? Är det någon kunskap som saknas?
- ✓ Vad kan ni göra för att era fysiska miljöer ska bli mer trygga, inkluderande och tillgängliga för fler?



Fysiska miljöer så som omklädningsrum och toaletter kan skapa otrygghet för många, i synnerhet för personer med transexfarenhet och intersexvariationer, och vara ett hinder för att idrotta.



Träning

Träning är en viktig del av den idrottsliga verksamheten som ska ge möjlighet till en allsidig idrottsutveckling och fysisk aktivitet. Träning och lek ska utgå från idén om att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. Alla har rätt att vara med i någon form av träningsverksamhet. Upplägget och indelningen vid träningen gör stor skillnad för personer med transexfarenhet och intersexvariationer. I RF:s stadgar står inget om att dela in idrotten efter kön, även om det är vanligt i vår idrottsliga praktik. Det är av yttersta vikt att inte av gammal vana dela in efter kön, i synnerhet inom bredd- och barn- och ungdomsidrotten. Indelning bör istället främst göras utifrån andra aspekter så som nivåanpassning och en bedömning av varje barn och ungdoms bästa, i enlighet med RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott. Samträning är ingen garanti för jämställdhet men kan hjälpa personer oavsett kön att se varandra som jämbördiga träningskompisar. Det förutsätter dock att idrottandet organiseras utifrån en nivåanpassning och leds på ett sätt där gränser och olikheter mellan olika kön snarare rivs än byggs upp. Det är viktigt att ledare och tränare har ett normmedvetet förhållningssätt och kunskap i att leda träningen på ett jämställt sätt.¹⁹ Detta bör vara en del av ordinarie tränarutbildningar.

Förslag på insatser till förbund

- ✓ Fundera över betydelsen av kön, biologisk mognad och fysiska fördelar utifrån kön i er idrott, samt om det är nödvändigt att dela in träningsgrupper utifrån kön eller andra aspekter.
- ✓ Ta fram riktlinjer för samträning i dialog med berörda målgrupper och med stöd av RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott.
- ✓ Utbilda ledare och andra nyckelpersoner på förbunds nivå i jämställdhet, hbtqi och normmedvetenhet, samt integrera kunskapen i befintliga utbildningar.

- ✓ Visa att ni arbetar aktivt för att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer genom kommunikation, symboler, förebilder och bemötande.
- ✓ Se över stereotypa klädkoder. Kläder och dräkter bör kunna väljas efter vad idrottaren känner sig bekväm i oavsett könsidentitet.

Förslag på insatser till föreningar

- ✓ Undersöka hur ni delar in den idrottsliga verksamheten idag. Fundera över betydelsen av kön, biologisk mognad och fysiska fördelar utifrån kön i er idrott, samt om det är nödvändigt att dela in träningsgrupper utifrån kön eller andra aspekter.
- ✓ Fråga deltagarna om hur de vill att träningen ska utformas och delas in.
- ✓ Gör en bedömning av varje barn och ungdoms bästa i alla frågor som berör dom, i enlighet med RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott.
- ✓ Erbjud samträning för dom som önskar. Om ni inte redan erbjuder samträning, börja förslagsvis testa med någon grupp eller att lägga läger, cuper och träningsgrupper för olika kön samtidigt.
- ✓ Utbilda ledare och tränare i jämställdhet, hbtqi och normmedvetenhet så att de är trygga att bedriva samträning. Ta gärna hjälp av ert RF-SISU distrikt.
- ✓ Visa att ni arbetar aktivt för att skapa trygga, inkluderande och jämställda idrottsmiljöer genom kommunikation, symboler, förebilder och bemötande.
- ✓ Se över stereotypa klädkoder. Kläder och dräkter bör kunna väljas efter vad idrottaren känner sig bekväm i oavsett könsidentitet.

Frågor att fundera över:

- ✓ Vilken betydelse har kön inom er idrott och i sådana fall när då?
- ✓ Hur och varför delar ni in den idrottsliga verksamheten som ni gör idag?
- ✓ Hur gör ni deltagarna delaktiga i att utforma träningen och dela in grupper?
- ✓ Vilka förutsättningar har ni i er förening att bedriva samträning? Vilket eventuellt motstånd kan finnas?
- ✓ Vilken kunskap har era ledare i frågor om jämställdhet, hbtqi och normer?





Tävling

Inom den idrottsliga verksamheten ska idrottare ges möjlighet att tävla eller visa upp sin idrott. För barn och unga ska tävlingen eller uppvisningen ske på deras villkor. Inom breddidrotten kan utveckling, prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vara en sporre, medan i den elitinriktade idrotten är det ofta vägledande. All tävling ska dock utgå från idén om att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. Respektive SF bestämmer över sina idrotter och dess tävlingsregler. Fokus bör vara på att skapa en god och långsiktig utvecklingsmiljö för individen och så jämna, utvecklande och bra tävlingar som möjligt. Utgångspunkten är att erbjuda trygga, inkluderande och rättvisa tävlingar för alla oavsett könsidentitet, dock kan individens olika förutsättningar samt eventuella restriktioner göra att tävlingen inte alltid är helt inkluderande. I grunden handlar det om att ta fram tävlingsregler som respekterar allas rätt att vara med och rent spel, samtidigt som de bevarar tävlingsmässig rättvisa, trygghet och säkerhet. Ett sådant arbete kan exempelvis göras utifrån proportionalitetsprincipen (se avsnitt "Proportionalitetsprincipen" under del 02).

Elitinriktad ungdomsidrott

I RF:s stadgar framgår att det får förekomma elitinriktad idrott inom ungdomsidrotten (från 13 år). RF:s stadgar bör dock inte läsas som att det vid 13 års ålder bör göras en indelning av utövare i "breddidrott" respektive "elinriktad idrott".

Tvärtom är det i början av tonåren viktigt att värna sammanhållningen i gruppen, möta behoven hos enskilda utövare och aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. I tonåren behöver de som bär en dröm om att ägna sig åt elitidrott få tillräckligt med kunskap om vad det innebär och de med ambitionen att göra en elitsatsning erbjudas möjlighet till detta. Inom flera idrotter är det möjligt att påbörja en elitsatsning betydligt senare. Särskilda regler och kriterier för personer med transexfarenhet och intersexvariationer inom den elitinriktade ungdomsidrotten bör, så långt det är möjligt, undvikas av SF.

Elitinriktad idrott

Målet är att alla som har möjlighet och ambition att göra en elitsatsning ska ges möjlighet att göra detta under socialt trygga former. En elitsatsning innebär krävande, specialiserad och organiserad idrottsverksamhet med uttalade utvecklings- och resultatmål. Förutom de egna förutsättningarna och ambitionerna är det i regel internationella regelverk som är ramen för satsningen. Det är främst dessa regelverk som utövaren behöver förhålla sig till. Om det internationella idrottsförbundet har antagit regler och kriterier för personer med transexfarenhet och intersexvariationer som överensstämmer med idrottsrörelsens styrande och vägledande dokument och svensk lag, kan dessa vara vägledande vid träning och tävling för elitinriktad idrott i Sverige.²⁰ I övrigt bör SF ta fram egna regler och kriterier vid tävling med stöd av dessa riktlinjer. Om det internationella förbundets

regelverk går emot idrottsrörelsens styrande och vägledande dokument eller svensk lag bör SF verka för att lämpliga internationella grupperingar lyfter frågan om inkludering av personer med transexfarenhet och intersexvariationer.

Det finns ingen påvisad fysisk fördel för transmän och ickebinära i herrklassen, medan transkvinnor och ickebinära (efter att ha genomgått en manlig pubertet), samt vissa personer med intersexvariationer, kan ha fysiska fördelar i damklassen.²¹ Det kan därför vara nödvändigt och proportionerligt att införa vissa restriktioner för dessa målgrupper i damklassen inom vissa idrotter, medan herrklassen bör hållas öppen för alla oavsett könsidentitet. Den kan med fördel benämnas som "öppen klass" eller liknande.

Personer med intersexvariationer, likväl personer med transexfarenhet, bör inte på ett generellt plan begränsas från att tävla. Vid behov av restriktioner för någon av ovanstående målgrupper bör regler och kriterier vid tävling tas fram med hjälp av proportionalitetsprincipen, tillsammans med nödvändig medicinsk och juridisk expertis. För personer med transexfarenhet som vill delta i en annan tävlingskategori än den vars kön personen tilldelades vid födseln, bör personens juridiska kön vara uppdaterat och stämma överens med den önskade tävlingskategorin (gäller för personer över 16 år, enligt svensk lag).

Personer tilldelade könet kvinna vid födseln (t.ex. transmän eller ickebinära) bör kunna:

- ✓ delta i herrklassen utan restriktioner.
- ✓ delta i damklassen utan restriktioner så länge hormonbehandling eller andra prestationshöjande mediciner ej påbörjats.²²

Personer tilldelade könet man vid födseln (t.ex. transkvinnor eller ickebinära) bör kunna:

- ✓ delta i herrklassen utan restriktioner.
- ✓ delta i damklassen utan restriktioner om inte andra regler och kriterier vid tävling har antagits. Om SF bedömer att de fysiska fördelarna för exempelvis personer med transexfarenhet som genomgått en manlig pubertet är avgörande, kan regler och kriterier utgå från det kön som tilldelades vid födseln.



I grunden handlar det om att ta fram tävlingsregler som respekterar allas rätt att vara med och rent spel, samtidigt som de bevarar tävlingsmässig rättvisa, trygghet och säkerhet.

Förslag på insatser till förbund

- ✓ Ta fram fakta och öka er kunskap om betydelsen av fysiska förutsättningar utifrån kön, biologisk mognad och olika målgrupper behov inom er idrott.
- ✓ Kartlägga vilka regler och kriterier ni har vid tävling idag och göra en analys om när en eventuell könsindelning är nödvändig utifrån er idrotts karaktär, ålder och ambitionsnivå.
- ✓ Analysera skillnader mellan bredd- och elit-inriktad idrott och bedöma om/när regler och kriterier vid tävling bör skiljas åt dess emellan.
- ✓ Ta fram regler och kriterier vid tävling för personer med transexfarenhet och intersexvariationer i dialog med målgruppen, eller representanter från målgruppen, och annan nödvändig expertis.
- ✓ Gör en bedömning av varje barn och ungdoms bästa i alla frågor som berör dom, i enlighet med RF:s riktlinjer för barn och ungdomsidrott.
- ✓ Undvik eventuella dispensförfaranden. I de fall dom är nödvändiga, säkerställ att dessa sker på ett likartat sätt som skyddar individens integritet.
- ✓ Utbilda ledare och andra nyckelpersoner som tar beslut i frågor om regler och kriterier vid tävling.
- ✓ Se över möjligheten att erbjuda tävlingsalternativ i form av könsmixade tävlingar och öppna tävlingsklasser där idrottare kan delta oavsett könsidentitet.
- ✓ Se över stereotypa och könskodade klädkoder vid tävling, samt fundera över hur ni bedömer prestation utifrån könsuttryck. Kläder, dräkter och könsuttryck bör utgå från vad idrottare känner sig bekväma i oavsett könsidentitet.

Frågor att fundera över:

- ✓ Vilken roll spelar kön vid tävling i er idrott, exempelvis för olika åldrar och ambitionsnivå?
- ✓ Hur och varför delar ni in tävlingsgrupper som ni gör idag?
- ✓ Hur kan ni erbjuda fler alternativ för tävling där idrottare kan delta utan att ange kön? Vilka möjligheter och eventuellt motstånd kan finnas?
- ✓ Har ledare, tränare och andra nyckelpersoner i er idrott, kunskap om frågor som rör personer med transexfarenhet och intersexvariationer?
- ✓ Är restriktioner för damidrotten nödvändiga i er idrott? Hur bör dessa se ut?





Referenser

1. West Pride (2020). *Hbtqi-undersökning*. [West Pride](#); Folkhälsomyndigheten (2015). *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige*. [Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner – en rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige \(folkhalsomyndigheten.se\)](#); FRA (2020). *A long way to go for LGBTI equality*. [A long way to go for LGBTI equality \(europa.eu\)](#)
2. RFSL (2020). *Trans och idrott – ingen ska lämnas utanför*. [Trans och idrott – Ingen ska lämnas utanför](#)
3. Socialstyrelsen (2020). *Fakta om DSD, tillstånd som påverkar könsutvecklingen*. [Fakta om DSD, tillstånd som påverkar könsutvecklingen \(socialstyrelsen.se\)](#); Diskrimineringsombudsmannen (2022). *Livsvillkor för personer med intersexvariation – kunskap ur ett diskrimineringsperspektiv*. [Livsvillkor för personer med intersexvariation – Kunskap ur ett diskrimineringsperspektiv \(do.se\)](#)
4. German Sport University (2019). *Outsport report relevance of SOGI in sport in Europe*. Cologne. [OUTSPORT_Report_Relevance_of_SOGI_in_Sport_in_Europe_corrected_version_July_2019.pdf \(dshs-koeln.de\)](#)
5. Human Rights Council (2016). A/HRC/32/33, para. 53. *Report of the Special Rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health*; Kamasz, Ewelina (2018). Transgender people and sports. *Journal of Education, Health and Sport*. 2018;8(11): pp. 572–582. eISSN 2391–8306
6. Hunter, Sandra K, Senefeld, Jonathon W (2024). Sex differences in human performance. *The Journal of Physiology*, Volume 602, Issue 17 p. 4129–4156. [Sex differences in human performance - Hunter - 2024 - The Journal of Physiology - Wiley Online Library](#)
7. Wiik, Anna, Lundberg, Tommy R, Rullman, Eric, Andersson, m.fl. (2020). Muscle Strength, Size, and Composition Following 12 Months of Gender-affirming Treatment in Transgender Individuals. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 105, Issue 3. [Muscle Strength, Size, and Composition Following 12 Months of Gender-affirming Treatment in Transgender Individuals | The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism | Oxford Academic \(oup.com\)](#)
8. Hilton, E.N., Lundberg, T.R. “Transgender Women in the Female Category of Sport: Perspectives on Testosterone Suppression and Performance Advantage.” *Sports Med* 51, 199–214 (2021). [Transgender Women in the Female Category of Sport: Perspectives on Testosterone Suppression and Performance Advantage - PubMed](#)
9. Socialstyrelsen (2020). *Fakta om DSD, tillstånd som påverkar könsutvecklingen*. [Fakta om DSD, tillstånd som påverkar könsutvecklingen \(socialstyrelsen.se\)](#)

10. Riksidrottsförbundet (2023). *Idrotten vill – Idrottsrörelsens idéprogram*. [Idrotten Vill – Idrottsrörelsens idéprogram - Riksidrottsförbundet](#)
11. Riksidrottsförbundet (2023). *RF:s stadgar*. [/1997-09-23 \(rf.se\)](#)
12. Diskrimineringsombudsmannen (2024). <https://www.do.se/>
13. Barnkonventionen är svensk lag sedan 1 januari 2020 och FN:s barnrättskommitté har även erkänt barns rätt till skydd mot diskriminering oavsett könsidentitet (2013) och intersexvariationer (2016). Läs mer om barnkonventionen på Barnombudsmannen (2021). [Det här är barnkonventionen - Barnombudsmannen](#)
14. Svenska FN-förbundet (2023). [Den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna - Svenska FN-förbundet](#)
15. Riksidrottsförbundet (2022). *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*. [Riktlinjer barn- och ungdomsidrott.pdf](#). Undantag kan exempelvis göras utifrån kriterierna i avsnitt 2.3 eller i de fall internationella regelverk kräver.
16. EUR-LEX (2024). *Proportionalitetsprincipen*. [Proportionalitetsprincipen - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)
17. Riksidrottsförbundet (2022). *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott*. [Riktlinjer barn- och ungdomsidrott.pdf](#).
18. MFD (2021). Myndigheten för Delaktighet. *Principen om universell utformning*. [Principen om universell utformning - MFD](#)

19. Grahn, Karin (2017). Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta, *Idrottens samhällsnytta - en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*, s. 101-117. Riksidrottsförbundet. [FOU2017-1 Idrottens samhällsnytta Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta.pdf \(rf.se\)](#)
20. Bydzovsky, Pierre (2023). *The status of transgender and intersex athletes in international sports federations*. The International Sports Law Journal (2023) 23:357–367. [The status of transgender and intersex athletes in international sports federations | The International Sports Law Journal](#)
21. Hunter, Sandra K, Senefeld, Jonathon W (2024). Sex differences in human performance. *The Journal of Physiology*, Volume 602, Issue 17 p. 4129-4156. [Sex differences in human performance - Hunter - 2024 - The Journal of Physiology - Wiley Online Library](#); Wiik, Anna, Lundberg, Tommy R, Rullman, Eric, Andersson, m.fl. (2020). Muscle Strength, Size, and Composition Following 12 Months of Gender-affirming Treatment in Transgender Individuals. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Volume 105, Issue 3. [Muscle Strength, Size, and Composition Following 12 Months of Gender-affirming Treatment in Transgender Individuals | The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism | Oxford Academic \(oup.com\)](#)
22. I enlighet med gällande dopingregler. Stopp-hormoner eller pubertetsblockerande medicin ingår inte i begreppet "hormonbehandling". Läs mer om stopphormoner på RFSL Ungdom (2024). [Stopphormoner | Transformer.se](#)



Riksidrottsförbundet

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se | Hemsida: www.rf.se