

# **Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um kraftlyftingakeppni**

I. kafli. ALMENN ÁKVÆÐI

II. kafli. UM KEPPENDUR

III. kafli. UM MÓTAHALD

IV. kafli. UM SKRÁNINGU Á MÓT

V. kafli. UM FRAMKVÆMD MÓTA

VI. kafli. UM DÓMARA Á MÓTUM KRAFT

VII. kafli. UM VERÐLAUN OG VIÐURKENNINGAR

VIII. KAFLI. UM BROT Á REGLUM OG VIÐURLÖG

## **I. kafli. ALMENN ÁKVÆÐI**

### **1. gr. Keppnisreglur**

Mót af mótaskrá Kraft skulu fara fram samkvæmt lögum og reglugerðum KRAFT og ekki brjóta gegn lögum og reglum ÍSÍ eða IPF. Framkvæmd skal fylgja tæknireglum IPF og öðrum reglum svo sem við á, en stjórn KRAFT getur sett nánari reglur og leiðbeiningar um einstök mót og framkvæmd þeirra. Mótshaldari er framkvæmdaaðili mót og heldur það í umboði KRAFT. Öll vafaatriði og frávik skal bera undir stjórn KRAFT og eru háð samþykki stjórnar KRAFT.

### **2. gr. Keppnistímabil**

Keppnistímabilið er frá 1. janúar – 31. desember.

### **3. gr. Aldurs – og þyngdarflokkaskipting**

Aldurs- og þyngdarflokkaskipting er samkvæmt reglum IPF.

Á íslensku nefnast aldursflokkarnir: flokkur telpna /dregja, flokkur unglunga, opinn flokkur, öldungaflokkur I, II osfrv.

### **4. gr. Félagaskráning**

Allar skráningar miðast við skráningu í Felix, félagakerfi ÍSÍ og UMFÍ. Keppendur skulu vera skráðir iðkendur í félagi innan KRAFT. Dómarar, stangarmenn, starfsmenn á ritaraborði, þjálfarar og aðstoðarmenn keppenda skulu vera skráðir iðkendur eða félagar í félagi innan KRAFT.

### **5. gr. Framkoma og ábyrgð**

Keppendur, forystumenn og aðrir fulltrúar félaga skulu jafnan sýna drengskap og forðast hvaðeina sem rýrt gæti álit almennings á íþróttinni og koma fram af hollustu, heiðarleika og sönnum íþróttanda. Þeir sem taka þátt í starfi kraftlyftingahreyfingarinnar skulu leitast við að gera ekkert það sem til vanvirðu má telja fyrir íþróttina. Sérhvert félag er ábyrgt fyrir framkomu keppenda sinna og allra þeirra sem hafa hlutverk á vegum þess í tengslum við mótahald og keppni.

Viðurlög við brotum á ofangreindum reglum eru ákveðin af aganefnd KRAFT. Þau geta verið allt að eins árs keppnisbann frá þeim tíma sem viðkomandi brot átti sér stað.

## **6. gr. Þátttaka á mótum utan KRAFT**

Engum félagsmanni í aðildarfélagi að KRAFT er heimilt, án sérstaks leyfis KRAFT, að keppa, dæma, starfa eða aðstoða keppendur á kraftlyftingamótum, innanlands eða erlendis, sem haldin eru á vegum aðila sem ekki eru innan KRAFT eða undir lögsögu IPF. Með sama hætti má enginn sem er í keppnisbanni eða sem ekki er skráður í aðildarfélagi KRAFT keppa, dæma, starfa eða aðstoða keppendur á kraftlyftingamótum sem haldin eru af aðildarfélagi KRAFT án sérstaks leyfis KRAFT.

Viðurlög við brotum á ofangreindum reglum eru ákveðin af aganefnd KRAFT. Þau geta verið allt að tveggja ára keppnisbann frá þeim tíma sem brotið átti sér stað. Sé um brot á lyfjalögum að ræða gilda reglur ÍSÍ og IPF um viðurlög við slík brot.

## **7. gr. Lágörk**

Stjórn KRAFT er heimilt að ákveða að lágörk skulu gilda á Íslandsmeistaramótum og öðrum mótum hverju sinni. Lágörk skulu kynnt á kraft.is og taka gildi við upphaf næsta keppnistímabils. Lágörk má setja á öllum mótum sem eru á mótaskrá KRAFT.

Lágörk á búnaðarmót má setja á klassísku móti. Lágörk á klassísk mót má ekki setja á búnaðarmóti jafnvel þó keppt sé án búnaðar.

# **II. Kafli. UM KEPPENDUR**

## **8. gr. Hlutgengi**

Rétt til þátttöku í mótum hafa allir meðlimir aðildarfélaga KRAFT sem eru skuldlausir við sambandið og sín félög og eru skráðir iðkendur í kraftlyftingafélagi í Felix.

Erlendum ríkisborgurum er heimil þátttaka í mótum af mótaskrá KRAFT, en geta ekki sett Íslandsmet né hlotið Íslandsmeistaratitil. -

Til að mega keppa á mótum innan KRAFT þarf keppandi að vera skráður kraftlyftingaiðkandi í aðildarfélag innan KRAFT a.m.k. mánuði fyrir mótisdag. Ef um er að ræða meistaramót þarf viðkomandi að vera skráður a.m.k. þrjá mánuði fyrir mótisdag.

Undanþága frá þessu ákvæði, t.d. vegna erlendra gestakeppenda, er háð samþykki stjórnar KRAFT. Erlendir keppendur skulu leggja fram skriflegt leyfi frá sínu sérsambandi.

Á mótum KRAFT mega þeir einir keppa sem eru hlutgengir skv. mótareglum þessum. Mótshaldara eða öðrum er ekki heimilt að leyfa öðrum að keppa á mótum KRAFT t.d. sem gestakeppendu. Undanþága frá þessu ákvæði er alfarið háð samþykki stjórnar KRAFT.

## **9. gr. Ábyrgð keppanda**

Keppandi er sjálfur ábyrgur fyrir því að allar persónlegar upplýsingar séu réttar, svo sem aldur, flokkur og keppnisréttindi. Hann æfir sig á eigin ábyrgð og ber framkvæmdanefnd mótisins, félagið sem heldur mótið og KRAFT því enga ábyrgð á meiðslum er hann kann að

verða fyrir. Brjótí keppandi einhverja af framangreindum reglum á hann á hættu að vera vikið úr keppni.

Geti keppandi ekki mætt til þátttöku á móti skal hann tilkynna mótsstjórn og KRAFT það svo fljótt sem auðið er í tölvupósti á netfangið kraft@kraft.is

### **10. gr. Lyfjanotkun**

Öllum meðlimum í aðildarfélögum að KRAFT ber að kynna sér gildandi lög og reglur um lyfjamál og undanþágur frá þeim og fara eftir þeim. Meðlimur sem fallið hefur á lyfjaprófi, gerst brotlegur við gildandi lög og reglur um lyfjamál, sætir rannsókn fyrir meint brot eða bíður dómsniðurstöðu sem varðar hugsanlegt brot á lögum og reglum um lyfjamál má ekki keppa, dæma, starfa eða aðstoða keppendur á mótum á vegum aðildarfélaga KRAFT fyrr en dómur er genginn í málinu.

Keppandi sem hefur hlotið refsingu vegna lyfjamisnotkunnar missir skilyrðislaust öll sín skráðu met og þarf að endurgreiða alla styrki sem hann hefur fengið frá sínu félagi, KRAFT eða ÍSÍ á síðustu 12 mánuðum frá gildistöku dómsins.

### **11. gr. Notkun ammóníaks.**

Notkun ammóníaks í fljótandi formi er bönnuð á mótum á vegum aðildarfélaga KRAFT. Ammóníak sem er ekki í fljótandi formi er leyfilegt en verður að vera í greinilega merktum umbúðum. Viðurlög við broti á ákvæði þessu eru ákveðin af aganefnd KRAFT. Þau geta verið allt að eins árs keppnisbann frá þeim tíma sem viðkomandi keppni fór fram.

## **III. kafli. UM MÓTAHALD**

### **12. gr. Flokkun móta**

Félagsmót:

Félagsmót eru ekki sett á mótaskrá KRAFT.

Auglýsing, skráning og framkvæmd er í höndum hvers félags. Keppendur skulu vera skráðir í Felix.

Opin mót:

Opin mót eru á mótaskrá KRAFT og hlíta viðeigandi greinum þessarar reglugerðar. Undirrituð keppnisskýrsla skal skila til KRAFT innan tveggja vikna og verða úrslit skráð í gagnabanka KRAFT. Árangur gildir sem lágmark á innanlandsmót.

Meistaramót:

Um þessi mót gilda ítrustu reglur sem tekið er á í þessari reglugerð. Á þessum mótum má setja íslandsmet og árangur gildir sem lágmark í landsliðsúrtaf.

Á hverju ári skal halda Bikarmeistaramót KRAFT í kraftlyftingum og Bikarmeistaramót KRAFT í klassískum kraftlyftingum svo og eftirtalin meistaramót:

Íslandsmót/íslandsmeistarmót í kraftlyftingum í öllum aldursflokkum,

Íslandsmót/íslandsmeistarmót í klassískum kraftlyftingum í öllum aldursflokkum,

Íslandsmót/íslandsmeistarmót í bekkpressu í öllum aldursflokkum,  
Íslandsmót/íslandsmeistarmót í klassískri bekkpressu í öllum aldursflokkum og  
Íslandsmót/íslandsmeistarmót í réttstöðulyftu opinn flokkur

Mótin fara fram í umboði KRAFT og má ekki nota þessi heiti á önnur mót. Mótshaldari má ekki halda önnur mót samhliða meistaramótum KRAFT.

### **13. gr. Mótanefnd**

Mótanefnd í umboði stjórnar KRAFT annast yfirstjórn mótamála, þar með talið skipulag meistaramóta, niðurröðun þeirra og eftirlit með framkvæmd.

Mót er aðeins gilt, að farið sé eftir lögum og reglugerðum KRAFT, IPF og ÍSÍ. Mótanefnd getur lagt bann við að mót fari fram, ef sýnt þykir, að ekki verði farið eftir gildandi reglum og lagt til ógildingu úrslita við stjórn KRAFT ef brotið var gegn reglum við framkvæmd mótsins. Ákvörðun um ógildingu er í höndum stjórnar.

Mótanefnd lætur gera úttekt á framkvæmd meistaramóta og birtir mótshaldara og stjórn KRAFT.

### **14. gr. Mótaskrá**

Mótanefnd KRAFT samþykkir mót og ber ábyrgð á mótaskrá. Beiðni um mótahald þarf að berast mótanefnd ekki seinna en 1. september árið á undan. Mótanefnd birtir mótaskrá næsta árs í síðasta lagi 1. október ár hvert. Skráin skal birt á kraft.is

Beiðni um mótahald skal fylgja eftirfarandi :

- a) nafn og lýsing móts (opið mót/meistaramót)
- b) hvort um sé að ræða mót með eða án búnaðar
- c) dagsetning og mótsstaður
- d) mótshaldari og ábyrgðarmaður

Skýrt skal taka fram hvort keppt verði með eða án búnaðar, en þessum mótum skal halda aðskildum.

Félög þurfa að vera skuldlaus við KRAFT og ÍSÍ og hafa skilað starfsskýrslum í samræmi við grein 8.1 laga ÍSÍ, svo og laga KRAFT, til að fá samþykkt mót á mótaskrá.

### **15. gr. Auglýsing móta**

Önnur mót en félagsmót skal auglýsa á heimasíðu mótshaldara og á kraft.is með a.m.k. mánaðar fyrirvara.

Í auglýsingu um mót skal koma fram:

- a) hvers konar mót er um að ræða
- b) dagsetning og staðsetning
- c) mótshaldari og ábyrgðarmaður
- d) upphæð þátttökugjalds og bankaupplýsingar
- e) skráningarfrestur og hver tekur við skráningu
- f) önnur sérstök ákvæði

### **16. gr. Breytingar á mótaskrá**

Allar breytingar frá áður auglýstri mótaskrá eru háðar samþykki mótanefndar og skal gera eigi síðar en tveimur mánuðum fyrir mót nema sérstakar aðstæður krefjist þess. Mótanefnd skal strax tilkynna formönnum allra félaga breytingarnar og auglýsa á kraft.is.

### **17.gr. Ógilding og niðurfelling móta**

Stjórn KRAFT getur ógilt mót ef verulegur misbrestur er á framkvæmd, s.s ef ekki er farið eftir reglum um auglýsingu og skráningu á mótið, gild keppnisskýrsla berist ekki innan tiltekins frests (í samræmi við 26.grein) eða óhlutgengir keppa eða starfa á mótinu. Við ógildingu skal mótshaldari greiða sekt til KRAFT að upphæð kr. 100.000. og endurgreiða keppnisgjöld. Ef mótshaldari hættir við að halda mót sem er á mótaskrá KRAFT án samþykkis mótanefndar eða með skemmri fyrirvara en tveimur mánuðum skal hann greiða sekt til KRAFT að upphæð kr. 100.000

## **IV. kafli. UM SKRÁNINGU Á MÓT**

### **18. gr. Þátttökuréttur**

Öll aðildarfélög KRAFT eiga rétt á að taka þátt í öllum mótum á mótaskrá KRAFT svo fremi sem þau eru skuldlaus við KRAFT og ÍSÍ og hafa skilað starfsskýrslum í samræmi við grein 8.1 laga ÍSÍ.

### **19. gr. Skráningarferli**

Á félagsmótum fer skráning fram samkvæmt ákvæðum hvers félags, þó þannig að allir keppendur séu skráðir félagar í Felix.

Á opnum mótum fer skráning fram samkvæmt auglýstum ákvæðum mótshaldara. Til að tryggja hlutgengi allra keppenda skal, ekki seinna en viku fyrir mót, senda lista með kennitölum keppenda til [kraft@kraft.is](mailto:kraft@kraft.is) til yfirlestrar áður en hann er birtur.

Á meistaramótum skal skráning fara fram á þar til gerðum eyðublöðum sem má nálgast á kraft.is. Skráning sendist til mótshaldara og afrit til KRAFT með tölvupósti innan auglýsts skráningarfrests. Skrá skal bæði keppendur, aðstoðarmenn og dómara og eiga eingöngu skráðir aðilar aðgang að upphitunar- og keppnissvæði fyrir utan starfsmenn mótsins.

Listi yfir skráða keppendur á mótum sem eru á mótaskrá er birtur á kraft.is um leið og hann liggur fyrir.

### **20. gr. Skráningarfrestur**

Skráningarfrestur á mótum á mótaskrá er tvískiptur. Fyrri skráningarfrestur er 21 dagur og má ekki bæta við keppendum eftir þann tíma. Félög hafa svo viku til að ganga frá greiðslu keppnisgjalda og breytingar á skráningu í þyngdarflokka. Lokað er fyrir breytingar 14 dögum fyrir mót.

### **21. gr. Keppnisgjald**

Aðildarfélögin greiða þátttökugjald fyrir sína keppendur og tekur skráning ekki gildi fyrir en gjaldið hefur verið greitt.

Keppnisgjald er ákveðið á kraftlyftingaþingi.

Núgildandi gjald: á mótum þar sem keppt er í öllum þremur greinum skal vera 6500 krónur, en 5000 krónur þegar keppt er í einni grein.

Stjórn KRAFT getur ákveðið önnur gjöld fyrir einstök mót.

Gjaldið rennur til mótshaldara, nema 1000 kr af hverju gjaldi sem rennur til KRA eyrnamerkt verkefnum fyrir efnileg ungmenni. Gjaldkeri KRA innheimtir gjaldið þegar lokaskráning liggur fyrir.

## **22.gr. Afskráning**

Ef keppandi hættir við keppni skal það tilkynnt til mótshaldara skriflega eða með tölvupósti eins fljótt og auðið er. Keppandi á ekki rétt á endurgreiðslu keppnisgjalds ef lokaskráningarfrestur er úrunninn.

## **V. kafli. UM FRAMKVÆMD MÓTA**

### **23. gr. Tímasetningar og starfsmenn á mótum**

Á meistaramótum skal mótshaldari bera tímaplan og dómaraalista undir stjórn KRAFT áður en það er birt og skal það liggja fyrir ekki seinna en viku fyrir mót. Vigtun keppenda skal ekki hefjast fyrr en kl. 8:00 að morgni keppnisdags og keppni skal eigi hefjast fyrr en kl. 10:00 að morgni mótisdags. Stjórn KRAFT getur gefið heimild til að víkja frá framangreindu ákvæði. Mótshaldari skal tryggja aðgang keppenda að keppnisvigt frá kl. 20.00 kvöldið fyrir mót.

Það er sameiginlegt verkefni mótshaldara og þeirra félaga sem senda keppendur á mót að sjá til þess að nægilegur fjöldi dómara og starfsmanna sé á mótinu. Hvert félag fyrir sig ber ábyrgð á sínum dómurum og starfsmönnum. Allir dómarar, stangarmenn og starfsmenn á ritaraborði skulu skráðir félagar eða iðkendur í kraftlyftingafélagi .

Starfsmenn skulu vera auðkenndir með fatnaði eða merkjum.

Starfsmenn/dómarar sem félög leggja til skulu vera til þjónustu allan mótisdaginn. Þurfi starfsmaður að hætta störfum áður en móti er lokið er það á ábyrgð félags viðkomandi starfsmanns að finna og tilkynna staðgengil.

Hvert félag sem sendir 3-5 keppendur á mót skal leggja til að minnsta kosti einn dómara.

Hvert félag sem sendir 6-8 keppendur á mót skal leggja til tvo dómara.

Hvert félag sem sendir 9 keppendur eða fleiri skal leggja til að minnsta kosti þrjú dómara.

Beiðni um skráningu keppenda öðlast þá fyrst gildi þegar ofangreindu ákvæði er fullnægt.

Forfallist skráður starfsmaður er það á ábyrgð þess félags sem hann er fulltrúi fyrir að finna og tilkynna staðgengil. Ef tilkynntur starfsmaður eða staðgengill hans mætir ekki til starfa skal viðkomandi félag greiða kr. 10.000 í sekt til mótshaldara fyrir hvern þann starfsmann sem ekki mætir. Viðkomandi félagi er ekki heimil þátttaka á mótum fyrr en sekt hefur verið greidd.

Fyrstu tvö starfsár hvers félags hefur það heimild til að senda starfsmann í stað dómara.

Í samráði við mótshaldara getur félag sent annan starfsmann í stað dómara, t.d. stangarmann.

## **24. gr. Dómgæsla**

Eingöngu dómara skráðir á gildandi dómatalista KRAFT mega dæma á mótum. Dómgæsla á mótum skal vera samkvæmt reglum IPF.

Dómara skulu ávallt vera snyrtilega klæddir og ekki í íþróttafötum.

Á öllum mótum sem eru á mótaskrá skulu þeir sem sinna dómgæslu hverju sinni koma frá amk tveimur félögum. Ef dómari dæmir á móti sem hann sjálfur keppir á, er kvendómara óheimilt að dæma í kvennaflokkum og karldómara óheimilt að dæma í karlaflokkum.

Dómari skal ávallt mæta tímanlega til að geta gengið úr skugga um að keppnisaðstaða og vigtunaraðstaða sé fullnægjandi.

Á Íslandsmeistaramóti í kraftlyftingum og klassískum kraftlyftingum í opnum flokki skal Dómaranefnd KRAFT skipa 3 manna kviðdóm reyndra dómara. Í honum skal sitja amk einn dómari með alþjóðaréttindi.

## **25. gr. Keppnisgögn**

Mótshaldari útvegar keppnisskýrslur, meldingarmiða, borðspjöld, rásnúmerlista, wilkstöflu og eyðublöð fyrir skoðunarmenn búnaðar og hæðartöku. Skjölin má prenta út á [kraft.is](http://kraft.is)

## **26. gr. Keppnisskýrsla og úrslit**

Mótshaldari ber ábyrgð á útfyllingu og undirritun keppnisskýrslu og gilda þau úrslit sem þar eru skráð ef upp kemur ágreiningur. Allir reitir skulu útfylltir og þess gætt að skýrslan sé vel læsileg. Keppnisskýrsla skal undirrituð af öllum dómurum og ritara.

Að loknu móti skal senda undirritaða keppnisskýrslu til KRAFT. Hún þarf að berast innan tveggja vikna frá mótisdegi og verða þá úrslit færð í gagnabanka KRAFT. Ef hún berst ekki innan frestsins varðar það ógildingu mótsins.

Á félagsmótum verða úrslit birt eftir reglum félagsins.

## **27. gr. Fjármál og stuðningsaðilar**

Mótshaldari ber ábyrgð á fjármálum vegna mótsins og renna þáttökugjöld til hans nema annað sé ákveðið.

Stjórn KRAFT áskilur sér rétt til að banna auglýsingar og tilkynningar á mótisstað ef þær eru taldar stríða gegn anda íþróttarinnar eða almennu velsæmi eða eru í andstöðu við samninga sem KRAFT hefur gert.

## **28. gr. Úttekt á framkvæmd móta**

Að loknu móti skal mótanefnd eða fulltrúi hennar gera úttekt á framkvæmd samkvæmt þeim staðli sem gildir um viðkomandi mót og senda niðurstöðurnar til mótshaldara og stjórnar KRAFT.

## **VI. kafli. UM DÓMARA Á MÓTUM KRAFT**

### **29. gr. Dómararéttindi**

Eingöngu dómara af dómaraalista mega dæma á mótum KRAFT. Listi yfir dómara með réttindi til að dæma skal ávallt aðgengilegur á kraft.is. Dómaranefnd KRAFT ber ábyrgð á að listinn sé réttur hverju sinni.

Til að vera á listanum þurfa dómara að uppfylla eftirtalin skilyrði:

- hafa staðist dómaraþróf KRAFT
- vera skráður félagi eða iðkandi í kraftlyftingafélagi í Felix
- hafa dæmt á mótum á vegum KRAFT eða tekið þátt í upprifjunarnámskeiði á sl. tveimur árum

Allir dómara hafa dómarskrírteini þar sem dómgaesla er skráð og vottuð af mótshaldara og gildir það sem staðfesting á dómgaeslu. Dómari ber ábyrgð á að skírteinið sé uppfært,

Dómari á dómaraalista KRAFT sem dæmir á kraftlyftingamóti sem ekki heyrir undir KRAFT eða IPF án sérstaks leyfis stjórnar KRAFT fellur sjálfkrafa út af dómaraalista.

## **VII. kafli. UM VERÐLAUN OG VIÐURKENNINGAR**

### **30.gr. Verðlaun veitt af mótshaldara**

Á félagsmótum og opnum mótum eru verðlaunaveitingar alfarið í höndum mótshaldara.

Á meistaramótum skal mótshaldari veita verðlaun fyrir þrjú efstu sætin í hverjum þyngdarflokki og til stigahæsta keppenda í karla- og kvennaflokkum. Á aldursskiptum mótum skal verðlauna stigahæsta keppenda í telpnaflokki, drengjaflokki, unglingsflokki karla og kvenna og öldungaflokki karla og kvenna (ein öldungaverðlaun karla og ein kvenna). Mótshaldari má líka veita önnur verðlaun ef honum svo sýnist, t.d. fyrir stigahæstu lyftur í einstökum greinum og stigahæsta liðið.

### **31. grein. Verðlaun og viðurkenningar veitt af KRAFT**

KRAFT veitir eftirfarandi verðlaun á hverju ári

Á Bikarameistaramótum KRAFT í kraftlyftingum og klassískum kraftlyftingum: Farandbikar fyrir stigahæstu keppendur í karla- og kvennaflokki.

Í lok keppnistímabils:

Viðurkenningar til kraftlyftingamanna ársins í karla- og kvennaflokki og liða ársins í karla- og kvennaflokki.

## **VIII.KAFLI. UM BROT Á REGLUM OG VIÐURLÖG**

### **32. grein.**

Þeir sem verða varir við brot á þessum reglum geta komið skriflegum ábendingum þar um sem fyrst til stjórnar KRAFT. Tekið er við ábendingum frá aðildarfélögum, dómurum og stjórnarmönnum KRAFT.

Brot á þessum reglum heyra undir valdsvið aganefndar KRAFT nema annað sé tekið fram í reglunum.

Reglugerð þessi öðlast þegar gildi.

Samþykkt af stjórn Kraftlyftingasambands Íslands 11.ágúst 2017