



## Samningur Kraftlyftingasambands Íslands við yfirþjálfara (YÞ) og aðstoðarþjálfara (AÞ)

Hér með gera Kraftlyftingasamband Íslands kt. 700410-2180 (KRAFT)

og

\_\_\_\_\_ kt. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ netfang \_\_\_\_\_ farsími

### Samning um þátttöku á alþjóðlegum mótum fyrir hönd KRAFT

#### I. Markmið og lagaumhverfi

##### 1. gr.

Með þessum samningi er kveðið á um hlutverk og skyldur KRAFT sem sérsambands innan ÍSÍ, sem og þjálfara á vegum sambandsins. Markmiðið er að búa sem best í haginn fyrir keppendur svo hámarksárangri sé náð svo og markmið afreksstefnu KRAFT .

Til viðbótar við þau ákvæði sem er að finna í samningi þessum, eru að auki aðrar reglur sem gilda um þátttöku þjálfara í skipulögðum viðburðum, svo sem lög og reglur ÍSÍ, reglur alþjóða kraftlyftingasambandsins (IPF), reglur WADA og reglur landsréttar. Það er á ábyrgð þjálfarans að kynna sér efni þeirra reglna til hlítar.

Áhersla er lögð á að allir þátttakendur á vegum KRAFT sýni af sér háttvísi og þróðmennsku og gangi í hvívetna fram með íþróttamannslegum hætti hvort sem er í keppni eða utan hennar.

**Undirritun samkomulags þessa er skilyrði þátttöku fyrir hönd KRAFT í landsliðsverkefnum sambandsins.**

## II. Samningsmarkmið

### 2. gr.

Landsliðsnefnd starfar samkvæmt verklagsreglum ákveðnum af stjórn KRAFT. Hún skal fyrir 1. desember / 1. júlí senda stjórn KRAFT tillögur sínar að verkefnum, aðalþjálfurum og aðstoðarmönnum næsta tímabils til samþykktar. Tillögunni skal fylgja fjárhagsáætlun. Við vinnu sína skal nefndin taka mið af óskum félaga, markmiðum afreksstefnu og fjárhagsstöðu sambandsins. Stjórn KRAFT hefur endanlegt úrskurðarvald um ágreiningsmál ef upp koma. Val á verkefnum, aðalþjálfurum og aðstoðarmönnum skal birta fyrir 15. desember/15. júlí. Í framhaldi skal aðalþjálfari/aðstoðarmaður undirrita samning þennan eins fljótt og unnt er.

## III. Skyldur KRAFT

### 3. gr.

Til þess að þau markmið náist sem um getur í 1. og 2. gr. skuldbindur KRAFT sig til að leggja til:

- a. Greiðslu fyrir ferð og gistingu samkvæmt samkomulagi hverju sinni – **fyrir aðalþjálfara**
- b. Greiðslu fyrir útlagðan kostnað s.s. símakostnaður o.a. samkvæmt samkomulagi.
- c. Dagpeningar samkvæmt samkomulagi – **fyrir aðalþjálfara**
- d. Landsliðsbúning.
- e. Samskipti við mótshaldara og alþjóðasamtök. .

## IV. Skyldur þjálfara

### 4. gr.

Til þess að þau markmið náist sem um getur í samningi þessum skal þjálfari fylgja þeim ákvörðunum sem samþykktar hafa verið af stjórn KRAFT. Allar tilkynningar, fyrirspurnir og önnur samskipti frá þjálfara samkvæmt samningi þessum skulu berast á [coach@kraft.is](mailto:coach@kraft.is), nema annað sé tekið fram.

Yfirþjálfari skal í samvinnu við íþróttastjóra fylgjast með undirbúningi tilgreindra keppenda og aðstoða eftir þörfum. Hann skal án tafar upplýsa íþróttastjóra ef breytingar verða á högum keppenda, s.s. meiðsli.

Þjálfari skal án tafar tilkynna íþróttastjóra með tölvuskeyti á [coach@kraft.is](mailto:coach@kraft.is), ef fyrirsjáanlegt er að hann geti ekki staðið við skuldbindingar samkvæmt samningi þessum. Hætti þjálfari að eigin frumkvæði við þátttöku í keppni sem hefur verið ákveðin skv. samningi þessum án þess að góðar og gildar ástæður liggja til grundvallar þeirri ákvörðun er honum skylt að endurgreiða KRAFT allan útlagðan kostnað og styrki vegna fyrirhugaðrar þátttöku. Slík ákvörðun getur haft áhrif á framtíðarval hans til landsliðsverkefna.

Þjálfari skal ætíð haga hegðun sinni og öðrum þáttum sem taldir eru hafa áhrif á árangur í keppni samkvæmt markmiðum samningsins. Hagur keppandans skal hafður í fyrirrúmi. Á mótsstað skal aðstoðarþjálfari hlíta ákvörðunum yfirþjálfara (Head Coach).

Þjálfari undirritar fylgiskjöl 2 (YÞ) og 5 og fer í hvítvetna eftir því sem þar segir.

Vanræksla á skyldum samkvæmt framansögðu getur leitt til þess að þjálfari taki ekki aftur þátt í mótum fyrir hönd Íslands. Áður en kemur til þess skal þjálfari með sannanlegum og skriflegum hætti (tölvupósti) gefinn kostur á að skýra þau atriði sem ábótavant þykja.

#### **5. gr**

Þjálfari pantar flug og gistingu í samráði við íþróttastjóra og er greiðslum háttáð samkvæmt samkomulagi hverju sinni.

Ef mótshaldari fer fram á að pantanir fari gegnum landssambandið skal þjálfari sjá til þess að allar nauðsynlegar upplýsingar berist skrifstofu KRAFT innan tilskilins tímafrests.

Þjálfara ber skylda til að gista á því hóteli sem skipuleggjandi keppninnar leggur til og keppendur gista á. Komi til sektargreiðslu vegna þess að hann brýtur ákvæði þetta er sú sektargreiðsla alfarið á ábyrgð hans.

Þjálfari skal mæta á mótstað erlendis og yfirgefa staðinn samkvæmt ákvörðun í samningi þessum.

Þjálfara er skylt að mæta á keppnisstað þegar íslenskir keppendur keppa og vera öðrum þjálfurum innan handar óski þeir eftir því.

#### **6. gr.**

Um klæðnað gilda eftirfarandi reglur: Þjálfari skal klæðast landsliðsból, landsliðsbuxum, poloból eða landsliðsgalla á tæknifundi, mótstað og mótshóteli. Á lokahófi skal hann vera snyrtilega klæddur. Óheimilt er að setja aðrar auglýsingar á búninginn eða annan klæðnað en þær sem KRAFT ákveður.

### **V. Lyfjamál**

#### **7. gr.**

Þjálfari skal fylgja gildandi reglum um lyfjanotkun og er hann undir lyfjalögsögu ÍSÍ, þ.e. reglum ÍSÍ, WADA og IPF. Ef þjálfari hefur ástæðu til að ætla að keppendur noti ólögleg efni eða lyf sem gæti innihaldið efni á bannlista skal hann þegar gera landsliðsnefnd viðvart.

#### **8. gr.**

Ef keppandi yngri en 18 ára er kallaður í lyfjapróf skal þjálfari ekki yfirgefa staðinn fyrr en lyfjapróf hefur verið tekið.

### **VI. Almenn ákvæði**

#### **9. gr.**

Þjálfari skal upplýsa landsliðsnefnd um alla þá styrki sem hann hlýtur vegna ferða á vegum sambandsins og Afrekssjóðs ÍSÍ. KRAFT og landsliðsnefnd eru bundin trúnaði um þær upplýsingar sem hann lætur þeim í té samkvæmt ákvæðinu. Skal þess gætt að styrktaraðili eða vara hans og þjónusta fari ekki gegn reglum og lögum KRAFT, ÍSÍ, IPF, landslögum eða brjóti í bága við almennt velsæmi.

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

Þjálfari ber að kynna sér og fara eftir ferðareglum KRAFT svo og reglum og skyldum yfirþjálfara og aðstoðarþjálfara á mótstað, en um þær er fjallað í fylgiskjölum með samningi þessum. Þjálfari skal auk þess kynna sér öll meðfylgjandi fylgigögn með samningi þessum.

#### **11. gr.**

Við undirritun samnings þessa skal **yfirþjálfari** leggja fram skírteini eða gögn sem vottar menntun hans og reynslu á sviði kraftlyftingþjálfunnar og annað sem á við í þessu sambandi.

Ef um ekkert slíkt er að ræða skal hann leggja fram skriflega staðfestingu frá liðsþjálfara keppanda um að hann hafi traust hans og fyrirmæli.

Samningur þessi er gerður í tveimur eintökum. Við undirritun samningsins falla úr gildi allir fyrri samningar milli samningsaðila.

Aðilar að samningi þessum skulu gæta trúnaðar um hann.

Ef þjálfari gerist brotlegur gegn reglum um lyfjanotkun á samningstímabilinu eða brýtur gróflega gegn öðrum reglum íþrottahreyfingarinnar að mati aganefndar KRAFT, fellur samningurinn þegar úr gildi.

**12. gr.** Að loknu móti skal **yfirþjálfari** skila stuttri skriflegri skýrslu til íþróttastjóra KRAFT. Þar skal gera grein fyrir árangri keppenda miðað við væntingar, segja frá atvikum sem kunna að hafa komið upp og benda á hluti sem megi bæta varðandi utanumhald keppenda erlendis.

**13. gr.**

Að öðru leyti en að framan greinir gilda um samning þennan íslensk lög.

Samningurinn gildir frá \_\_\_\_\_ til \_\_\_\_\_

*Ég, undirritaður hef lesið ofangreint samkomulag og fylgiskjöl og staðfesti það með undirskrift minni. Ég mun fylgja þeim reglum sem í gildi eru og leggja mig fram við að efla íslenskar kraftlyftingar og vera verðugur fulltrúi Kraftlyftingasambands Íslands og íslensku íþrottahreyfingarinnar.*

Staður og dagsetning \_\_\_\_\_

---

Þjálfari

F.h. Kraftlyftingasambands Íslands

Vottar:

---

---

Með samningi þessum fylgja eftirtalin fylgiskjöl:

**Fylgiskjal 1 um fyrirhuguð mót , dagsetningar og hlutverk (yb/ab).**

**Fylgiskjal 2 Responsibilities of head coaches**

**Fylgiskjal 3: Work load for assistant coaches**

**Fylgiskjal 4 Guidance for coaches**

<http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/Guidance-for-Coaches.pdf>

**Fylgiskjal 5: Coach code of ethics**

[http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/IPF\\_Coach\\_Code\\_of\\_Ethics.pdf](http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/ipf/data/rules/IPF_Coach_Code_of_Ethics.pdf)

### Fylgiskjal 1:

- A. Fyrirhuguð mót samkvæmt samningi þessum. Hér skal einnig tiltaka áætlaða ferðadaga, sömuleiðis hlutverk þjalfaran – Yþ/AP:

---

---

---

---

---

---

### Fylgiskjal 2

#### International Powerlifting Federation Responsibility of Head Coaches

##### The Aims of a Head Coach

-Is to ensure the successful coaching of their lifters at International level, to encourage participation in the sport of Powerlifting, to help each lifter to achieve the best results that their potential indicates.

##### What is a Head Coach?

-The Head Coach has many duties associated with the above aims, he/she needs to have a strong character and disciplined approach at all times, he/she must always be in charge.

1. Being a Head Coach you must ensure the following:
  - a. The number of Coaches for each lifting group in the warm-up
    - i. 1 Athlete = 3 Coaches
    - ii. 2- 3 Athletes = 5 Coaches
    - iii. 4 Athletes = 6 Coaches which is the maximum number of Coaches allowed.
  - b. The number of Coaches for each lifting group in the wrapping area
    - i. 1 Athlete = 2 Coaches
    - ii. 2-3 Athletes = 3 Coaches
    - iii. 4 Athletes = 4 Coaches which is the maximum number of Coaches allowed.
2. Promoters to install a Coach Observation zone in the wrapping area with a TV monitor link to the Lifting platform for coaches to be able to follow the lifting, if this is not possible then an Observation Zone behind the speaker table for coaches to view the lifting
3. The Head Coach must ensure only one coach goes with the athletes to the coaching zone and must be properly dress (3and 4)
4. The behavior of the coaches and lifters in the warm up and wrapping area is the responsibility of the Head Coach
5. The Head Coach must ensure each of his assistant coaches receive a badge with photo to gain access to the warm up, wrapping and lifting area.

6. The Head Coach must arrange with the organizer a fixed training time for his/her team
7. The Head Coach must ensure all equipment used during training is replaced on racks and the platforms is left tidy and the training area is left in clean conditions (no garbage etc.). Same applies after the Competition.
8. The Head Coach must ensure at weigh-in his/her lifters must present the following to the Referees: Appendix 2, Lifters profile and passport.
9. The Head Coach must ensure at the equipment check that lifters' equipment is in accordance with IPF Technical rules.
10. The Head Coach and assistant coaches
11. in the warm-up, wrapping and lifting area must acknowledge their Requirement to adhere to all the IPF Anti-Doping rules.
12. The Head Coach must ensure the lifters are prepared and ready to take the platform when his/her name is called.
13. The Head Coach to ensure that the lifters are prepared and ready to take the platform when his/her name is called for the victory ceremony.
14. Concerning warm - up and wrapping, any drinking of alcohol by Head Coach, assistant coaches and lifters in the mentioned areas above is strictly forbidden. **Under no circumstance can any person under the influence of alcohol be in the warm up room at any time and this shall be ensured by the Head Coach.**

I acknowledge that I have read and understood the above. I understand that abuse of these expectations will render me liable for disciplinary action by the IPF Disciplinary Committee, or in a case relating to item 10. above, for the review and hearing processes specified in the relevant articles of the IPF Anti-Doping Rules.10

Full NAME .....

National Federation.....

SIGNATURE ..... DATE .....

### **Fylgiskjal 3**

Workloads - Assistant coach(es)

Head coach – assistance coach

To avoid conflict of interest concerning training, coaching and monitoring of athletes in training and competition etc., the allocation of tasks should be adjusted for the assistance coach.

The head coach should always have the main responsibility for the training and athletes in competition of the national team lifters.

To get a good cooperation between the head coach and assistance coach(es), the assistance coach should have a thorough education within powerlifting, and should have many years of experience in the sport.

The assistance coach should be viewed as an equal partner but the head coach has always have the primary responsibility and the pretending of the requirements and specifications.

The head coach can assign the following workloads to the assistance coach(es):

1. Following up a lifter through the whole day:
2. In the morning before breakfast – body weight control, remember to compare the official scale with the scale in the hotel, too.
3. Breakfast – related to the body weight
4. Body weight control before the weighing in – maybe 60 – 30 minutes before
5. Body weight control during the whole day (a couple of times)
6. Control of the nutrition intake through the whole day (different meals and fluid)
7. Control of the competition bag with the lifting equipment, etc. Check the bag with the lifting equipment, passport, etc.
8. Check the food and fluid for the competition
9. Before the weighing in, fill in the lifter profile form and appendix
10. After the weighing in, fill in the attempts cards and sign
11. The warm up – weights are determined by the head coach
12. Put the suits on - time schedule
13. Wrapping - when and which attempts
14. Time – last attempt in squat, benchpress and deadlift before the competition start
15. Following up the lifter during the competition
16. Attempts in competition – discussed and verified by the head coach
17. Tactic in competition – discussed and verified by the head coach
18. Head coach and assistance coach should have a meeting before the competition starts with the lifter to talk about the following terms
  - a. Body weight
  - b. Weighing in - which coach is present
  - c. Opening attempts - estimated
  - d. Warm up attempts – which coach is present
  - e. Time schedule for the warming up
  - f. Suits, when?
  - g. Set up a plan B if plan A doesn't work
  - h. Food and fluid intake after the weighing in and during the competition – which coach is responsible

Important point after the competition: evaluation of the competition together with the lifter, assistance-, and head coach. Future workloads for the lifter and assistance coach.