

Afreksstefna
Kraftlyftingasambands Íslands
(KRAFT)

2017 - 2025



Efnisyfirlit

Inngangur

Almenn atriði

Saga afreksstefnu

Ábyrgðaraðilar og hlutverk þeirra

Stjórn KRAFT
Landsliðsnefnd
Íþróttastjóri

Kynning og endurskoðun Afreksstefnu KRAFT

Almenn þátttaka og nýliðun

Staða kraftlyftinga
Aldurshópar /markhópar
Fjölbreytt mótahald
Markmið

Afreksíþróttir

Afrek – skilgreining
Afrekshópar – skilgreining
Stórmót – skilgreining
Landsliðsverkefni – OPINN FLOKKUR
Landsliðsverkefni - UNGLINGAFLOKKUR 19-23 ÁRA
Landsliðsverkefni – FLOKKAR TELPNA OG DRENGJA 14-18 ÁRA
Markmið

Aðstaða og fagmennska

Þjálfun
Dómgæsla
Lyfjamál
Æfingaaðstaða
Fyrirmyndarfélög
Heilbrigðisteymi
Fræðsla
Markmið

Fjármögnun

Markmið

Viðauki 1: Árangur á alþjóðamótum 2012 – 2016

Viðauki 2: Landsliðslágmörk

Inngangur

Kraftaíþróttir hverskonar hafa löngum verið vinsælar á Íslandi og áhugi manna á þeim mikill. Allt frá söguöld hefur líkamsstyrkur verið talinn til mannkosta og menn hafa reynt með sér í lyftingum. Ef ekkert annað var að hafa lyftu menn steinum, eins og nöfnin „Fullsterkur“, „Hálfsterkur“ og „Amlóði“ bera vitni um. Í mörgum fornsögum hittum við fyrir menn með viðurnefnið „sterki“ og var það virðingarheiti.

Eftir því sem næst verður komist var fyrst keppt í kraftlyftingum á Íslandi árið 1965. Þá var haldin liðakeppni milli Ármenna og KR og skal því haldið til haga að KR-ingar sigruðu í það sinnið. Í fyrstu var íþróttin stunduð sem liður í þjálfun annarra íþróttagreina, sérstaklega af frjálsíþróttamönnum, en smátt og smátt byggðist upp aðstaða og félagsskapur þeirra sem lögðu þessa íþrótt fyrir sig sérstaklega. ÍSÍ stofnaði lyftinganevnd árið 1969 og fullgilt sérsamband, Lyftingasamband Íslands, var stofnað 1973 og hafði það umsjón bæði með ólympískum lyftingum og kraftlyftingum. Fyrsta Íslandsmótið í kraftlyftingum var haldið 1971 og komu margir sterkir keppendur fram á næstu árum og kepptu bæði innanlands og utan. Helst er að nefna Skúla Óskarsson sem var kjörinn íþróttamaður ársins í tvígang, þ.e. árin 1978 og 1980 og Jón Pál Sigmarsson sem hlaut þessa nafnbót 1981. Báðir urðu þeir þjóðkunnir menn og vinsælir, bæði fyrir íþróttafrek sín og persónuleika. Kraftlyftingar voru stundaðar á vegum ÍSÍ fram til ársins 1985 þegar kraftlyftingamenn sögðu skilið við Lyftingasamband Íslands og stofnuðu eigin félagsskap undir nafninu Kraftlyftingasamband Íslands (KRAFT), en utan ÍSÍ. Það samband var síðan lagt niður árið 2008 og í kjölfarið setti ÍSÍ sérnefnd fyrir kraftlyftingar á fót.

Með stofnun Kraftlyftingasambands Íslands innan ÍSÍ, þann 15. apríl 2010 öðluðust kraftlyftingar á nýjan leik sæti meðal viðurkenndra íþróttagreina í landinu.

Almenn atriði

Saga afreksstefnu

Fyrsta afreksstefna KRAFT var lögð fram vorið 2012 og náði hún til tímabilsins 2012-2015

Á tímabilinu náðist mikill og góður árangur í starfsemi KRAFT. Félögum og iðkendum fjölgaði stórlega, mikill fjöldi Íslandsmeta var settur, margir íslenskir kraftlyftingamenn, bæði konur og karlar tóku þátt í mótum á erlendri grundu og unnu til fjölda verðlauna. Í upphafi tímabilsins voru 11 félög skráð innan KRAFT en eru nú 21 (*apríl 2017*). Kraftlyftingafélög starfa nú í öllum landsfjórðungum. Í *Viðauka 1* má sjá fjölda íslenskra keppenda og verðlaunapeninga sem unnist hafa á alþjóðamótum svo og samanburð við þau markmið sem upp voru sett fyrir tímabilið 2012-2016.

Önnur afreksstefna KRAFT fyrir tímabilið 2016-2020 var kynnt á ársþingi sambandsins í febrúar 2017. Þegar vinnuhópur um endurskoðun á reglum afrekssjóðs ÍSÍ lagði fram

tillögur sínar í mars 2017 var gert ráð fyrir að afrekssambönd gerðu afreksstefnu til 8 ára. Í framhaldi af því stofnaði KRAFT afreksnefnd sem horfði til lengri tíma og lagði fram nýja stefnu til 2025. Hún var samþykkt af stjórn og kynnt á formannafundi 21.apríl það ár. Stefnan hefur tekið smávægilegum breytingum en var síðast staðfest á kraftlyftingaþingi 29.febrúar 2020.

Ábyrgðaraðilar og hlutverk þeirra

Stjórn KRAFT

Stjórn KRAFT er kosin á kraftlyftingaþingi. Hún ber ábyrgð á gerð og framkvæmd afreksstefnu. Hún vinnur að eflingu kraftlyftinga í landinu samkvæmt lögum sambandsins, ÍSÍ og IPF og teflir fram landsliðum og keppendum í alþjóðlegri keppni. Stjórnin kemur fram erlendis fyrir hönd kraftlyftinga á Íslandi og tekur virkan þátt í alþjóðastarfi. Hún tryggir jafnframt að nýjustu upplýsingar, reglur o.fl. séu alltaf aðgengilegar íslenskum keppendum (www.kraft.is). Stjórnin hefur milligöngu um samskipti við afrekssjóð og semur við starfsmenn, stuðningsaðila, fagteymi og aðra sem koma að framkvæmd afreksstefnu

Landsliðsnefnd

Landsliðsnefnd er skipuð af stjórn KRAFT og starfar í umboði hennar. Nefndin ákveður lágmark og önnur skilyrði til landsliðspáttöku, velur keppendur og verkefnastjóra í landsliðsverkefni samkvæmt ákveðnum verkferlum, gerir fjárhagsáætlun um landsliðsverkefni og sinnir öðrum verkefnum sem stjórnin kann að fela henni.

Íþróttastjóri

Íþróttastjóri er starfsmaður KRAFT og vinnur samkvæmt verklýsingu og samningi um starfið. Hann hefur umsjón með verkefnum og undirbúningi landsliðs í samvinnu við landsliðsnefnd og samkvæmt ákvörðunum hennar. Íþróttastjóri situr fundi landsliðnefndar að öllu jöfnu og tekur þátt í keppnisferðum eftir samkomulagi. Hann skipuleggur landsliðsæfingar og æfingabúðir afreksefna í samvinnu við fræðslunefnd og viðkomandi þjálfara.

Kynning og endurskoðun afreksstefnu KRAFT

Afreksstefnan skal vera aðgengileg á heimasíðu kraftlyftingasambandsins, kraft.is. Afreksstefnan skal endurskoðuð og rædd á formannafundi í nóvember á hverju ári. Stjórn KRAFT mun hafa álit og ábendingar landsliðsnefndar, íþróttastjóra, formannafundar og nefnda KRAFT til hliðsjónar við endurskoðun. Breytingar á afreksstefnunni skulu kynntar og staðfestar á Kraftlyftingaþingi og sendar þeim sem fara með afreksmál á Afrekssviði ÍSÍ. Afreksstefnan skal taka mið af þeim kröfum sem ÍSÍ setur um afreksstefnur sérsambanda og vera í takt við afreksstefnu ÍSÍ.

Almenn þátttaka og nýliðun

Staða kraftlyftinga

Eins og að framan greinir voru 21 kraftlyftingafélög starfandi í landinu í apríl 2017, þar af hafa fimm þeirra stöðu fyrirmyndarfélags. Hlutverk félaganna er að hlúa að iðkendum sínum með markvissri þjálfun sem byggir á fræðilegum grunni og koma upp góðri og vel tækjum búinni aðstöðu fyrir unga sem aldna af báðum kynjum. Það er hjá félögunum sem afreksefnin verða til. Mörg félög hafa staðið sig vel á þessu sviði og þegar litið er til landsliðshóps KRAFT sést að dreifing á milli félaga og landshluta er góð.

Stjórn KRAFT hvetur öll félög til að móta sér stefnu í þjálfaramálum, kynningarmálum og í móttöku nýliða. Gott skref í þá átt er að gerast Fyrirmyndarfélag ÍSÍ. Æskilegt er að öll félög séu með a.m.k. einn þjálfara og birti upplýsingar á heimasíðu/Facebooksíðu viðkomandi félags um þjálfara, æfingaaðstöðu, æfingatíma og æfingakostnað.

Öflugt fræðslustarf um heilbrigði og heilsu, misnotkun lyfja og ólöglegra efna er forsenda fyrir uppbyggingu og fjölgun í kraftlyftingafélögum. Skulu félög hafa það að leiðarljósi í öllu starfi sínu.

Aldurshópar/markhópar

Í kraftlyftingum geta þátttakendur tekið þátt í reglulegum kraftlyftingamótum frá 14 ára aldri en þjálfun getur hafist mun fyrr. Sóknarfæri eru í barna- og unglिंगastarfi félaganna. Innanlandsmót eru haldin árlega, sem og Evrópu- og heimsmeistaramót fyrir telpur og drengi (14-18 ára) og unglinga (19-23 ára). Markviss hluti af afreksstarfi KRAFT hefur falist í vali á ungu fólki til þátttöku í erlendum mótum. Í kraftlyftingaíþróttinni geta menn átt langan feril. Líkamlegur styrkur byggist upp á löngum tíma, með rétttri og markvissri ástundun og algengt er að menn nálgist hámark ferilsins þegar jafnaldrar þeirra í öðrum íþróttagreinum hafa lagt „skóna á hilluna“. Fjöldi iðkenda er í öldungaflokki en sérstakt ÍM er haldið í þeim aldurshópi. KRAFT hvetur til þátttöku á alþjóðamótum öldunga. Hvort sem menn taka þátt í keppni eða ekki er markviss styrktarþjálfun mikil heilsubót fyrir fólk á efri árum.

Kraftlyftingar eru auk þess mjög aðgengileg íþrótt fyrir marga sem búa við fötlun og keppa fatlaðir til jafns við aðra á opnum mótum.

Fjölbreytt mótahald

Á árinu 2014 voru 145 þátttakendur skráðir í mót á vegum KRAFT. Árið 2016 voru skráningar 258 og er það aukning um tæp 40% á tveimur árum. Fjölbreytt og metnaðarfullt mótahald er nauðsynlegt til að auka nýliðun og kynningu, efla liðsandann og stuðla að framförum. Við mótahald þarf margar hendur og fá félagsmenn sem ekki keppa sjálfir hlutverk og mikilvæg verkefni. Félag eru misjafnlega í stakk búin til að halda mót en hægt er að byrja á innanfélagsmótum, leita samstarfs við nálæg félög og þannig sníða sér stakk eftir vexti og vinna sig upp. Mikilvægt er að halda reglulega alþjóðamót á Íslandi til að efla færni í mótahaldi, gefa íslenskum keppendum sterka mótherja og áhorfendum tækifæri til að sjá kraftlyftingamenn á heimsmeistarakvöldum með eigin augum.

Íþróttafélag fatlaðra (ÍF) hefur leitað til KRAFT um aðstoð við mótahald. KRAFT telur æskilegt að unnið verði að nánara samstarfi þannig að tryggt verði að fötluðum afreksmönnum standi til boða fagleg þjálfun og aðstoð við keppni bæði innanlands og utan.

Markmið 2017-2025

- Árlegur fjöldi skráninga á innalandsmót verði 700 keppendur í lok tímabils. Öll félög haldi mót á hverju ári.
- Komið verði á samstarfi við ÍF sem tryggi fötluðum afreksmönnum faglega þjálfun og aðstoð í tengslum við keppni.
- Eftirtalin alþjóðamót skv. mótaskrá IPF verði haldin á Íslandi:
 - o RIG – Reykjavík International Games – árlega
 - o Norðurlandamót unglunga – 2018
 - o Western European Championships 2020 (Vestur-Evrópumótið 2020)
 - o HM í bekkpressu 2022
 - o Norðurlandamót unglunga 2023

Afreksíþróttir

Afrek – skilgreining

Landsliðslágmörk eru skilgreind sem A – B – og C-lágmörk og eru aðgengileg á kraft.is
Þau eru ákveðin af stjórn eftir tillögu og umsögn landsliðsnefndar

Lágmörk eru tiltekin í kraftlyftingum, klassískum kraftlyftingum, bekkpressu og klassískri bekkpressu
Sjá viðauka 3

Afreksmenn teljast þeir sem hafa náð A-lágmarki í opnum flokki.

Afrekshópar – skilgreining

A – hópur

Keppendur í þessum hópi hafa náð A-lágmarki í opnum flokki og hafa forgang að afreksstyrkjum. Þeir hafa öðlast keppnisréttindi á HM í opnum flokki.

B – hópur

Keppendur í þessum hópi hafa náð B-lágmarki í opnum flokki, en það er skilyrði fyrir þátttöku á EM í opnum flokki.

C – hópur

Keppendur sem hafa náð C-lágmarki geta tekið þátt í Vestur-Evrópukeppninni, Arnold classic og Norðurlandamóti í opnum flokki. Þeir eru líka í vali fyrir alþjóðamót í opnum flokki sem haldin eru á Íslandi.

Stórmót – skilgreining

Stórmót í kraftlyftingum teljast:

Heimsleikarnir/World Games.

World Games er haldið á fjögurra ára fresti og er sterkasta kraftlyftingamótið. Einungis þeir allra sterkustu í heimi, 40 konur og 40 karlar, fá keppnisrétt á leikunum og ræður alþjóðlega kraftlyftingasambandið (IPF) valinu.

Heimsmeistaramót

Heimsmeistaramót eru haldin árlega og eru sterkustu mótin fyrir utan World Games. 102 lönd hafa keppnisrétt (2017). Hver þjóð má senda sjö konur og átta karla í keppnina.

Evrópumeistaramót

Álfumót eru haldin árlega og eru Evrópumeistaramótin næst heimsmeistaramótum að styrkleika.

35 lönd hafa keppnisrétt (2017) Hver þjóð má senda sjö konur og átta karla í keppnina.

Landsliðsverkefni OPINN FLOKKUR

Landsliðsnefnd leggur fram tillögu að landsliðsverkefnum eigi síðar en 1. desember næstliðs árs á undan. Tillögunni skal fylgja fjárhagsáætlun og taka skal mið af tilnefningum félaga, afreksstefnu sambandsins, reglum um val í landslið og fjárhag. Samþykki stjórnar þarf til að áætlun taki gildi.

Yfirlit yfir landsliðsverkefni skal birt eigi síðar en 15. desember árið á undan.

Á miðju ári skal endurskoða verkefni seinni hluta árs með sama hætti og birta þau eigi síðar en 15.júlí.

Landsliðsverkefni - FLOKKUR UNGLINGA 19-23 ÁRA

Flokk unglunga skipa keppendur 19 – 23 ára.

Lágmörk hafa verið sett fyrir landsliðsþátttöku þeirra með sama hætti og í opnum flokki og er valið í landsliðið eftir sama ferli.

Samkvæmt fyrri afreksstefnu hefur markviss vinna átt sér stað í þessum aldursflokki og öflugir keppendur með alþjóðareynslu eru nú vel búnir undir að færast upp í opinn flokk.

Haldið verður áfram að gefa keppendum í þessum aldursflokki tækifæri til þátttöku á alþjóðamótum.

Landsliðsverkefni – FLOKKAR TELPNA OG DRENGJA 14-18 ÁRA

Þennan flokk skipa keppendur 14 – 18 ára.

Lágmörk hafa verið sett fyrir landsliðsþátttöku þeirra með sama hætti og í opnum flokki og er valið í landsliðið eftir sama ferli en heimilt er að veita undanþágu frá ströngustu kröfum um keppnisreynslu innanlands.

Mikilvægt er að finna efnilega krakka og hvetja þá til æfinga og eru félagsþjálfarar mikilvægir í því sambandi. Áhersla er lögð á að gefa ungum og efnilegum keppendum

tækifæri til að keppa, að efla liðsanda og stækka landsliðshópinn. Liður í því eru reglulegar sameiginlegar æfingabúðir.

Við val á verkefnum fyrir þennan aldurshóp skal leggja áherslu á mót þar sem hægt er að senda fjölmennan hóp keppenda en slíkt er mikilvægt til að skapa keppnisreynslu og samheldni.

Í ljósi árangurs undanfarinna ára er raunhæft að ætlast til mikils af íslensku kraftlyftingafólki. Þeim árangri skal viðhaldið og hann bættur. Stefnan er að fjölga keppendum í A flokki og vinna til a.m.k. jafnmargra verðlauna á næsta tímabili.

Markmið 2017-2025:

- Settar verði verklagsreglur um yfirumsjón landsliðsmála
- Ráðinn verði íþróttastjóri
- Gerður verði samningur við þjálfara/verkefnastjóra og aðstoðarmenn sem fara á mót á vegum sambandsins
- Sambandið geti teft fram keppendum í A-flokki karla og kvenna, bæði í keppni með og án búnaðar. Þau séu að jafnaði í hópi tíu efstu í sínum flokki og stefni á verðlaun.
- Í flokki 14 – 18 ára verði áhersla lögð á þátttöku á Norðurlandamótum
- Skilgreindur verði úrvalshópur í flokki 19 – 23 ára sem fái sérstakt utanumhald og árlegar æfingabúðir.
- Haldnar verði árlegar æfingarabúðir fyrir aldurshópinn 14 – 18 ára og geti öll félög sent þátttakendur í þær án skilyrða um getu.

Aðstaða og fagmennska

Þjálfun

Þjálfarar og þjálfun íþróttamanna er án efa einn mikilvægasti þáttur afreksstarfsins. Nauðsynlegt er, bæði vegna afreksmála og nýliðunnar að öll félög hafi skráðan og menntaðan þjálfara með auglýstan fastan viðverutíma. Æskilegt er að upplýsingar um þjálfara séu birtar á heimasíðu/Facebook viðkomandi félags. Menntaður þjálfari hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 hjá KRAFT hið minnsta.

Landsliðsnefnd f.h. stjórnar KRAFT gerir samning við alla þjálfara/verkefnastjóra og aðstoðarmenn sem taka þátt í alþjóðamótum. Tryggt er að þeir þekki allar reglur og skuldbindi sig til að fara eftir þeim.

Þjálfararáð KRAFT starfar samkvæmt reglum um Þjálfararáð en öll félög geta sent fulltrúa til þátttöku í ráðinu. Ráðið sinnir verkefnum sem stjórn KRAFT felur því.

Dómgæsla

Góð dómgæsla er undirstaða öflugs kraftlyftingastarfs. KRAFT hefur staðið fyrir reglulegum dómaramámskeiðum og hefur sambandið á að skipa fjölmörgum dómurum, þ.á.m. nokkrum alþjóðlegum dómurum. Það er stefna KRAFT að hvert aðildarfélag eignist eigin dómara sem og að fjölga dómurum með alþjóðleg réttindi. Mun sambandið standa

fyrir áframhaldandi fræðslu og námskeiðum með slíkt að markmiði og hvetur dómara til endurmenntunar sem og alþjóðlegrar menntunar.

Lyfjamál

Stefna KRAFT í lyfjamálum er skýr og skal vera áberandi í öllu starfi innan sambandsins og skal fræðsla um lyfjamál og heilbrigði vera í boði reglulega. Afreksmenn skulu gangast undir regluleg lyfjapróf.

Lyfjaeftirlitið á að hafa greiðan aðgang að æfingastöðum allra félaga og öllum mótum á vegum sambandsins.

Allir landsliðsmenn skrifa undir samning þar sem ábyrgð þeirra í lyfjamálum er skýr.

Æfingaaðstaða

Aðstaða skiptir máli í afreksstarfi og má aðstöðuleysi ekki standa í vegi fyrir eflingu og fjölgun í starfi. Sum aðildarfélög KRAFT hafa yfir að ráða eða hafa aðgang að góðri aðstöðu til æfinga og eru vel tækjum búin en bæta þarf aðstöðu víða. Lágmarksbúnaður til æfinga þarf að vera til staðar en hann telst vera tveir rekkar, bekkur, tvær stangir og lóðasett.

Landsliðsæfingar þurfa að eiga sér stað við bestu aðstæður. Löglegur keppnisbúnaður þarf að vera til staðar og rými fullægjandi.

Íþróttastjóri, skipuleggur sameiginlegar landsliðsæfingar og ákveður hverju sinni hvar þær eru haldnar í samvinnu við þjálfara afreksmanna.

Fyrirmyndarfélög

Vinna eftir stöðlum Fyrirmyndarfélags ÍSÍ er mikill styrkur í öllu uppbyggingarstarfi og hvetur stjórn sambandsins aðildarfélög til að gerast Fyrirmyndarfélög.

Heilbrigðisteymi

Heilbrigðisteymi sem mannað er fagfólki á sviði heilbrigðisfræða og íþróttasálfræði skal vera starfrækt innan KRAFT. Það tryggir að komi upp meiðsli eða þörf er á fyrirbyggjandi aðgerðum vegna landsliðsmanns sé hægt að koma viðkomandi undir hendur lækna, sjúkranuddara, íþróttasálfræðing o.s.frv. innan 48 klst. frá því að viðkomandi atvik kom upp.

Tryggja skal aðgang landsliðsmanna að fagfólki óháð búsetu.

Heilbrigðisteymið skal koma að starfi yngri aldursflokka, t.d. með fræðslu um æfingar, æfingaálag, matarræði, heilbrigða markmiðasetningu og hvernig koma eigi í veg fyrir meiðsli.

Fræðsla

Þörf er á aukinni fræðslu á öllum stigum innan KRAFT. Stefnan er að öll félög hafi á að skipa mönnum með dómara réttindi og þjálfara réttindi og að þau efi mótahald sitt.

Námskeið fyrir dómara, þjálfara og mótshaldara þurfa að vera í boði á vegum sambandsins.

Regluleg fræðsla um næringu og heilbrigði kraftlyftingamanna skal vera í boði og upplýsingar um ólögleg efni og umsóknir um undanþágur frá lyfjareglum ávallt aðgengilegar.

Markmið 2017-2025:

- Íþróttastjóri í samráði við félagsþjálfara myndar úrvalshóp 19 – 23 ára. og skipuleggur árlegar æfingabúðir með hópnum.
Stjórn og íþróttastjóri skipuleggja árlegar æfinga- og fræðslusamkomur fyrir 14 – 18 ára
- Landsliðsæfingar afreksmanna fari fram við bestu aðstæður
- Öll félög hafi komið sér upp lágmarksæfingaaðstöðu innan tveggja ára frá stofnun.
- Aðgangur lyfjaeftirlits að æfingaaðstöðu skal vera greiður
- Öll félög hafi á að skipa menntuðum þjálfara innan tveggja ára frá stofnun félagsins.
- Öll félög verði Fyrirmyndarfélög ÍSÍ innan tveggja ára frá stofnun
- Öll félög haldi a.m.k. eitt mót árlega
- Haldin verði námskeið um mótahald og stangarmennsku
- Þjálfaranámskeið 1 og 2 verði reglulega í boði á vegum KRAFT
- Á dómaraalista KRAFT verði a.m.k. 6 alþjóðadómarar hverju sinni og skal leitast við að kynjaskipting verði jöfn
- Öll félög hafi á að skipa menntuðum kraftlyftingadómara
- Allir þjálfarar sem taki þátt í landsliðsverkefnum hafi lokið þjálfaranámi 1 hið minnsta eða sambærilegu námi og geti lagt fram skírteini því til staðfestingar
- Gerðir verði samningar við alla verkefnastjóra /aðstoðarmenn sem taka þátt í alþjóðamótum f.h. sambandsins.
- Samningar verði gerðir um heilbrigðisteymi KRAFT
- Gert verði ráð fyrir lyfjaprófum afreksmanna á fjárhagsáætlun

Fjármögnun

Afreksíþróttir eru kostnaðarsamar og það fjármagn sem KRAFT getur aflað er mikilvægur þáttur í afreksstarfinu. Í fjárhagsáætlun KRAFT sem samþykkt er á ársþingi í upphafi árs kemur fram sundurliðun á framlagi KRAFT til afreksstarfsins. Þessi fjárhagsrammi mótar grunninn.

Áætlun varðandi fjárframlag KRAFT byggist á áætlun um val í landslið og tímasettri þátttöku í einstökum mótum. Þetta fjármagn nægir þó engan veginn. Enn er það svo að íþróttamaðurinn sjálfur eða aðstandendur hans, s.s. foreldrar, félög, fyrirtæki o.fl. leggja fram verulegt fjármagn. Mikilvægt er að félögin haldi úti öflugri fjáröflun til handa sínu afreksfólki og leiti framlaga og styrkja, m.a. hjá móðurfélögum sínum, sveitarfélögum, héraðssamböndum, fyrirtækjum, stofnunum o.fl. svo að afreksfólk geti undirbúið sig sem allra best fyrir þátttöku í mótum á erlendri grundu fyrir hönd KRAFT.

Aðildarfélög KRAFT þurfa að setja sér markmið um framlög þeirra til afreksstarfsins, bæði á vegum félaganna heima fyrir sem og í landsliðinu.

Markmið 2017-2025

- KRAFT verði komið með einn eða fleiri fasta styrktaraðila
- Skýrt ferli verði mótað um umsóknir og umsýslu með styrkjum úr afreksjóði ÍSÍ
- Hluti af keppnisgjaldi á innanlandsmótum renni til landsliðsverkefna í yngri flokkum

VIÐAUKI 1

Árangur á alþjóðamótum 2012 - 2016

Mót	Þátttakendafjöldi		Árangur	
	Áætlað	Raun	Áætlað	Raun
2012				
NM unglunga	2	2	1-2 topp10	6. sæti
NM opinn PL+BP	1	1	1 topp 10	1. sæti
EM unglunga	3	3	2 verðlaun	1 verðlaun
HM unglunga	4	2	1 verðlaun	1 verðlaun
EM opinn	2	2	1-2 topp 10	5.+9. sæti
HM opinn	2	2	1-2 topp 10	8. sæti
	14	12		

Mót	Þátttakendafjöldi		Árangur	
	Áætlað	Raun	Áætlað	Raun
2013				
NM unglunga	10+	13	Sigur í 2 flokkum	Sigur í 3 flokkum
EM unglunga	5	6	3 verðlaun	5 verðlaun
HM unglunga LB+BP	4	5	2 verðlaun	6 verðlaun
EM opinn PL+BP	4	3	1-2 Topp 5	3. sæti
HM opinn PL+BP+KLASSÍSK	4	4	1-2 topp 10	6.+10. sæti
	27	31		

Mót	Þátttakendafjöldi		Árangur	
	Áætlað	Raun	Áætlað	Raun
2014				
NM unglunga	6	6	Sigur í 2 flokkum	Sigur í 1 flokki
NM opinn PL+BP	10+	16	2 topp 10	3 gull – 6 silfur – 5 brons
EM unglunga	6	4	3 verðlaun	1 verðlaun

HM unglunga PL+BP	5	+2	2 verðlaun	2 gullverðlaun
EM opinn PL+BP	5	2	1-2 topp 5	
HM opinn PL+BP	5	5	1-2 topp 10	2.+7. sæti - 9. sæti - 1.brons
		36		

Mót	Þátttakendafjöldi		Árangur	
	Áætlað	Raun	Áætlað	Raun
2015				
NM unglunga í búnaði		3		1+2+4 samanlagt
NM unglunga án búnaðar		2		1+3 samanlagt
EM unglunga		4		1+4+4 samanlagt í greinum: 3xgull, 2xsilfur, 3xbrons
HM unglunga PL		4		1+2+3+4 samanlagt í greinum: 2xgull 4xsilfur 1xbrons
HM unglunga BP		2		1+4
HM unglunga CL		2		6+7 samanlagt í greinum: 1xsilfur
EM opinn PL		3		4+5+9 samanlagt
EM opinn BP		1		1xgull
HM opinn PL		2		7+8 samanlagt
HM opinn CL		1		
		24		

Mót	Þátttakendafjöldi		Árangur	
	Áætlað	Raun	Áætlað	Raun
2016				
NM unglunga í búnaði		4		1+1+1+3 samanlagt
NM unglunga án búnaðar		6		1+2+3 samanlagt
EM unglunga BP		7		1+1+1+1+1+2+2
EM unglunga		1		1 samanlagt 3xgull í greinum

HM unglunga PL		3		1+3+3 samanlagt, 3 gull+ 3 silfur og 1 brons í greinum
HM unglunga BP		2		2+3
HM unglunga CL		1		12
EM opinn CL		3		6+9+11 samanlagt
EM opinn PL		1		dnf
EM opinn BP		6		1+4+4+4
HM opinn PL		3		5+6+12, 1 gull í greinum
HM opinn CL		1		6
HM opinn BP CL		1		1
		39		

VIÐAUKI 2



Landsliðslágmörk – klassískar kraftlyftingar

A-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á HM

B-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á EM

C-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á öðrum mótum, svo sem NM, WEC o.fl.

Keppandi þarf að hafa náð lágmarki á tímabilinu 365 – 70 dögum fyrir upphaf viðkomandi móts.

Árangur á mótum á mótaskrá KRAFT gildir sem lágmark. Sömuleiðis árangur á erlendum mótum sem eru viðurkennd af IPF og/eða viðkomandi landssambandi þar sem keppt er með leyfi stjórnar KRAFT.

Opinn flokkur kvenna

	t	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	277,5	327,5	345	375	400	420	437,5
PL	B	270	320	335	365	390	407,5	425
PL	C	237,5	280	290	320	342,5	360	370
BP	A	72,5	80	85	90	95	105	115
BP	B	67,5	75	80	85	90	97,5	107,5

Stúlknaflokkur

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	200	230	250	270	280	290	300	320
PL	B	190	217,5	237,5	257,5	265	275	285	305
PL	C	170	197,5	215	220	230	247,5	255	275
BP	A	42,5	47,5	52,5	57,5	62,5	67,5	72,5	77,5
BP	B	40	45	50	55	60	65	70	75

Unglingaflokkur kvenna

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	230	270	290	310	320	330	370	400
PL	B	217,5	257,5	275	295	305	312,5	352,5	380
PL	C	195,5	230	245	265	275	282,5	315	342,5
BP	A	52,5	60	67,5	72,5	77,5	82,5	90	100
BP	B	50	55	62,5	67,5	72,5	77,5	85	95

Opinn flokkur karla

		59	66	74	83	93	105	120	120+
PL	A	505	567,5	635	675	730	795	840	862,5
PL	B	490	550	617,5	655	710	772,5	815	837,5
PL	C	430	482,5	540	577,5	620	677,5	715	735
BP	A	122,2	140	155	172,5	187,5	202,5	225	245
BP	B	117,5	132,5	145	162,5	177,5	192,5	212,5	232,5

Drengjaflokkur

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
PL	A	300	370	430	500	520	530	550	570	590
PL	B	285	352,5	407,5	475	495	502,5	522,5	542,5	560
PL	C	255	315	370	427,5	445	455	470	490	505
BP	A	80	90	100	107,5	115	125	137,5	150	160
BP	B	75	85	95	102,5	110	120	132,5	140	150

Unglingaflokkur karla

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
PL	A	400	440	530	570	660	690	710	740	750
PL	B	380	417,5	502,5	542,5	627,5	655	675	702,5	712,5

PL	C	342.5	375	455	487.5	565	590	610	630	640
BP	A	90	102,5	117,5	132,5	147,5	162,5	175	195	210
BP	B	85	97,5	112,5	125	140	155	167,5	187,5	202,5



Landsliðslágmörk – kraftlyftingar

A-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á HM

B-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á EM

C-lágmark er skilyrði fyrir þátttöku á öðrum mótum, svo sem NM, WEC o.fl.

Keppandi þarf að hafa náð lágmarki á tímabilinu 365 – 70 dögum fyrir upphaf viðkomandi móts.

Árangur á mótum á mótaskrá KRAFT gildir sem lágmark. Sömuleiðis árangur á erlendum mótum sem eru viðurkennd af IPF og/eða viðkomandi landssambandi þar sem keppt er með leyfi stjórnar KRAFT.

Opinn flokkur kvenna

		47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	392,5	422,5	452,5	497,5	512,5	547,5	547,5
PL	B	362,5	385	397,5	437,5	477,5	500	500
PL	C	320	342,5	365	405	417,5	445	445
BP	A	90	105	107,5	117,5	132,5	147,5	152,5
BP	B	87,5	97,5	102,5	112,5	125	135	150

Stúlknaflokkur

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	250	270	290	310	340	370	400	430
PL	B	237,5	257,5	275	295	322,5	352,5	380	407,5

PL	C	215	230	247.5	265	290	315	342.5	370
BP	A	57,5	60	65	70	75	82,5	90	97,5
BP	B	55	57.5	62.5	67.5	70	75	85	95

Unglingaflokkur kvenna

		43	47	52	57	63	72	84	84+
PL	A	270	350	360	375	400	460	500	530
PL	B	257,5	332,5	342,5	357,5	380	437,5	450	450
PL	C	230	300	310	320	342.5	395	410	415
BP	A	65	80	95	100	105	110	115	130
BP	B	62.5	75	90	95	100	105	110	125

Opinn flokkur karla

		59	66	74	83	93	105	120	120+
PL	A	605	665	742,5	822,5	862,5	902,5	972,5	1012,5
PL	B	582,5	610	732,5	765	847,5	902,5	940	977,5
PL	C	510	535	640	670	740	792.5	822.5	855
BP	A	157,5	182,5	215	235	257,5	272,5	282,5	307,5
BP	B	147,5	157,5	200	222,5	245	265	275	292,5

Drengjaflokkur

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
PL	A	410	450	510	550	590	630	660	680	700
PL	B	390	427,5	485	522,5	560	597,5	627,5	645	665
PL	C	350	385	437.5	470	505	540	565	582.5	600
BP	A	100	110	122,5	132,5	142,5	152,5	160	167,5	170
BP	B	90	95	115	122.5	132.5	145	155	162.5	165

Unglingaflokkur karla

		53	59	66	74	83	93	105	120	120+
--	--	----	----	----	----	----	----	-----	-----	------

PL	A	480	560	600	700	750	780	820	860	900
PL	B	455	532,5	570	665	712,5	740	780	817,5	855
PL	C	410	480	512.5	600	640	667.5	700	735	770
BP	A	130	150	170	190	200	210	230	240	250
BP	B	122.5	130	165	182.5	190	202.5	225	235	245
