

# 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 á 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 sem við á en stjórn KRAFT getur sett nánari reglur og leiðbeiningar um einstök mót og framkvæmd þeirra. Mótshaldari er framkvæmdaraðili móts 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 /drengrja, flokkur unglunga, opinn flokkur, öldungaflokkur I, II osfrv

Frá 1. janúar á 14. fæðingarári má keppandi taka þátt í innanlandsmótum og unnið til verðlauna. Keppandi getur ekki fengið á sig skráð Íslandsmet. Keppni barna undir 14 ára aldri er heimil með skriflegu samþykki forráðamanna

Skv. reglum IPF verður keppandi að hafa náð 14 ára aldri (frá þeim degi, er 14 ára aldri er náð) til að taka þátt í alþjóðamótum.

### 4. gr. Félagaskráning

Allar skráningar miðast við skráningu í félagakerfi ÍSÍ. 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 sýna drengskap og forðast hvaðeina sem rýrt gæti álit almennings á íþróttinni og koma fram af hollustu, heiðarleika og sönnum íþrótaanda. Þeir sem taka þátt í starfi kraftlyftingahreyfingarinnar skulu leitast við að gera ekkert það sem rýrt getur orðstýr íþróttarinnar. Sérhvert félag er ábyrgt fyrir framkomu keppenda sinna og allra þeirra sem hafa hlutverk á vegum þess í tengslum við mótahald og keppni.

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

Engum félagsmanni í aðildarfélagi að KRAFT er heimilt, án sérstaks leyfis stjórnar 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 stjórnar KRAFT.

Brjótí félagsmaður gegn þessari grein getur hann þurft að þola allt að 12 mánaða keppnisbann og er það ákvörðun stjórnar

### **7. gr. Lágörk**

Stjórn KRAFT er heimilt að ákveða að lágörk skulu gilda á Íslandsmeistaramótum og öðrum mótum hverju sinni. Lágörk skulu kynnt á heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is) og taka gildi við upphaf næsta keppnistímabils. Lágörk til þátttöku á innanlandsmótum 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 kraftlyftingarfélagi.

Erlendum ríkisborgurum er heimil þátttaka í mótum á 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 aðildarfélagi 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

gestakeppendur. 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 mótshaldari og KRAFT enga ábyrgð á meiðslum er hann kann að verða fyrir.

Geti keppandi ekki mætt til þátttöku á móti skal hann tilkynna mótshaldara og KRAFT það svo fljótt sem auðið er á netföngum sem eru gefin upp við skráningu.

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

Öllum meðlimum í aðildarfélögum 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 fallinn í málinu.

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

## **III. kafli. UM MÓTAHALD**

### **11. 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 skráningarkerfi ÍSÍ.

#### Opin mót

Opin mót eru á mótaskrá KRAFT og hlíta viðeigandi greinum þessarar reglugerðar. Undirritaðri keppnisráskýrslu skal skila til KRAFT innan tveggja vikna og verða úrslit þá 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 eftirfarandi meistaramót KRAFT:

- Bikarmót í kraftlyftingum
- Bikarmót í klassískum kraftlyftingum
- Bikarmót í bekkpressu og klassískri bekkpressu
- Íslandsmeistaramót í kraftlyftingum í öllum aldursflokkum
- Íslandsmeistaramót í klassískum kraftlyftingum í öllum aldursflokkum,
- Íslandsmeistarmót í bekkpressu í öllum aldursflokkum

- Íslandsmeistarmót í klassískri bekkpressu í öllum aldursflokkum
- Íslandsmeistarmót í réttstöðulyftu
- Íslandsmeistaramót í klassískri réttstöðulyftu

Mótin fara fram í umboði KRAFT og má ekki nota þessi heiti á önnur mót. Mótshaldari innan KRAFT má ekki halda önnur mót samhliða meistaramótum KRAFT nema með sérstöku leyfi stjórnar KRAFT.

## 12. gr. Mótanefnd

Mótanefnd í umboði stjórnar KRAFT annast yfirstjórn mótamála og niðurröðun þeirra Mót er aðeins gilt, að farið sé eftir lögum og reglugerðum KRAFT, IPF og ÍSÍ.

Mótanefnd getur lagt til 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 KRAFT.

## 13. gr. Mótaskrá

Mótanefnd KRAFT samþykkir mót og ber ábyrgð á mótaskrá. Mótanefnd birtir mótaskrá næsta árs í síðasta lagi 1. október ár hvert að fengnu samþykki stjórnar. Mótaskráin skal birt á heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is) og um leið auglýsa eftir mótshaldara fyrir öll meistaramót.

Beiðni um skráningu á mótahaldi á mótaskrá skal berast fyrir 1. september og skal í henni tilgreina:

- Nafn og lýsing móts
- Hvort um sé að ræða mót með eða án búnaðar
- Dagsetning og mótsstaður
- Mótshaldari og ábyrgðarmaður

Skýrt skal taka fram hvort keppt verði með eða án búnaðar, en þessum mótum skal halda aðskildum nema með sérstöku leyfi mótanefndar KRAFT.

Félög skulu vera skuldlaus við KRAFT og ÍSÍ til að fá samþykkt mót á mótaskrá.

## 14. gr. Auglýsing móta

Önnur mót en félagsmót skal auglýsa á heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is) með a.m.k. eins mánaðar fyrirvara.

Í auglýsingu um mót skal koma fram:

- Hvers konar mót er um að ræða
- Dagsetning og staðsetning
- Mótshaldari og ábyrgðarmaður
- Upphæð þátttökugjalds og bankaupplýsingar
- Skráningarfrestur og hver tekur við skráningu
- Önnur sérstök ákvæði

## **15. gr. Breytingar á mótaskrá**

Allar breytingar frá áður auglýstri mótaskrá eru háðar samþykki mótanefndar KRAFT 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 heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is).

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

Stjórn KRAFT getur ógilt mót ef alvarlegur misbrestur er á framkvæmd, t.d. ef gild keppnisskýrsla berst ekki innan tveggja vikna eða óhlotgengir keppa eða starfa á mótinu. Við ógildingu skal mótshaldari greiða sekt til KRAFT að upphæð kr. 100.000 kr. 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 kr.

Meðan sektin er ógreidd er félagið í keppnisbanni.

## **IV. kafli. UM SKRÁNINGU Á MÓT**

### **17. 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.

### **18. gr. Skráningarferli**

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

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 heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is).

Á meistaramótum er skráning send til mótshaldara með umbeðnum upplýsingum og afrit til KRAFT með tölvupósti innan auglýsts skráningarfrests. Skrá skal bæði keppendur, aðstoðarmenn og dómara. Eingöngu skráðir aðilar, fulltrúi mótanefndar og fulltrúar stjórnar KRAFT hafa aðgang að upphitunar- og keppnissvæði fyrir utan starfsmenn mótsins.

Listi yfir skráða keppendur á mótum sem eru á mótaskrá er birtur á heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is) um leið og hann liggur fyrir.

### **19. gr. Skráningarfrestur**

Skráningarfrestur fyrir mót á mótaskrá er tvískiptur. Fyrri skráningarfrestur er 21 dagur fyrir mótisdag og má ekki bæta við keppendum eftir þann tíma. Frá skráningu á mót hafa félög 7 daga til að ganga frá greiðslu keppnisgjalda og breytingum á skráningu í þyngdarflokka. Lokað er fyrir breytingar 14 dögum fyrir mót.

### **20. gr. Keppnisgjald**

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

Keppnisgjald er ákveðið á kraftlyftingapingi, ár hvert.

Núgildandi keppnisgjald (2021):

- Keppni með allar þrjár greinar : 7.500 kr.
- Keppni í einni grein : 6.000 kr.

Stjórn KRAFT getur ákveðið önnur gjöld fyrir einstök mót.

Keppnisgjaldið rennur til mótshaldara að fráskildum 1000 kr. af hverju gjaldi sem renna til unglíngastarfs KRAFT. KRAFT sér um innheimtu á keppnisgjaldi, dregur frá 1000 kr. af hverju gjaldi og millifærir rest á reikning mótshaldara.

### **21.gr. Afskráning**

Ef keppandi hættir við þátttöku á móti skal hann tilkynna mótshaldara og KRAFT það svo fljótt sem auðið er á netföngum sem erum gefin upp við skráningu.

Keppandi á ekki rétt á endurgreiðslu keppnisgjalds ef lokaskráningarfrestur er útrunninn.

## **V. kafli. UM FRAMKVÆMD MÓTA**

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

Á meistaramótum skal tímasetning og dómatalisti liggja fyrir ekki seinna en 7 dögum fyrir mót og birt á heimasíðu KRAFT [www.kraft.is](http://www.kraft.is). Tímaplan keppni skal ákveða í samráði við dómara nefnd.

Vigtun keppenda skal ekki hefjast fyrr en kl. 08:00 að morgni keppnisdags og keppni skal eigi hefjast fyrr en kl. 10:00 að morgni keppnisdags. 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.

KRAFT tilnefnir dómara á meistaramótum.

KRAFT sér um streymi og tölvumál á meistaramótum.

Mótshaldari leggur til og setur upp keppnisaðstöðu skv. keppnisreglur í kraftlyftingum. Mótshaldari sér um að útvega nægjanlega fjölda starfsmanna á mótum, þmt á ritaraborðið. Starfsmenn skulu vera auðkenndir með fatnaði ef þess er kostur eða merkjum.

### **23. gr. Öryggi á mótstað**

KRAFT útvegar sjúkrakassa sem er hluti af keppnisbúnaði KRAFT. Sjúkrakassinn skal vera við / á ritaraborði á öllum mótum.

Mótshaldari skal útnefna einn öryggisfulltrúa sem hefur þekkingu á fyrstuhjálpi

### **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. Þeir skulu ekki vera merktir tilteknu félagi.

Á öllum mótum sem eru á mótaskrá skulu þeir sem sinna dómgæslu hverju sinni koma frá

a.m.k. 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.

Dómarar móts skulu án tafar koma skriflegri skýrslu til stjórnar KRAFT verði þeir varir við brot gegn reglum þessum við framkvæmd mótsins.

## **25. gr. Keppnisgögn**

KRAFT útvegar keppnisskýrslur, meldingarmiða, borðspjöld, rásnúmerlista, og eyðublöð fyrir skoðunarmenn búnaðar og hæðartöku

## **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 skal berast innan tveggja vikna frá mótsdegi og verða þá úrslit færð í gagnabanka KRAFT. Ef hún berst ekki innan frestsins varðar það ógildingu mótsins sbr. 16.grein.

Á félagsmótum verða úrslit birt eftir reglum félagsins.

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

Mótshaldari ber ábyrgð á fjármálum vegna mótsins.

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

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

## **28. gr. Dómararéttindi**

Dómaranefnd KRAFT ber ábyrgð á að dómaraalistinn sé réttur hverju sinni.

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

- hafa staðist dómarapróf KRAFT
- vera skráður félagi eða iðkandi í kraftlyftingafélagi innan KRAFT
- hafa dæmt á móti á vegum KRAFT eða tekið þátt í upprifjunarnámskeiði á sl. tveimur árum

Allir dómarar hafa dómaraskírteini þar sem dómgæsla er skráð og vottuð af mótshaldara og gildir það sem staðfesting á dómgæslu. 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**

### **29. 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, unglingsflokkum 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.

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

KRAFT veitir eftirfarandi verðlaun á hverju ári

Farandbikar fyrir stigahæstu keppendur í karla- og kvennaflokkum á

- Bikarmót KRAFT í kraftlyftingum
- Bikarmót KRAFT í klassískum kraftlyftingum
- Bikarmót KRAFT í bekkpressu og klassískri bekkpressu

Í lok keppnistímabils

- Viðurkenningar til kraftlyftingamanns og kraftlyftingakonu ársins
- Viðurkenningar til stigahæstu liða ársins í karla- og kvennaflokkum

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

### **31. grein.**

Ef einhver verður var við brott á þessum reglum skal koma ábendingum sem fyrst til stjórnar KRAFT. Ábendingar eru skráðar skriflega hjá KRAFT.

Með brott á þessum reglum verður farið eins og lög og reglugerðir sambandsins kveða á um.

Reglugerð þessi öðlast þegar gildi.

Samþykkt á fundi stjórnar Kraftlyftingasambands Íslands 23.nóvember 2021