



# Þjóðarleikvangur fyrir kraftlyftingar

Kraftlyftingasamband Íslands

31. maí 2021

---

## FORMÁLI

Þetta hefti er samantekt á þeim kröfum sem íþróttamannvirki þarf að uppfylla til að fá viðurkenningu sem þjóðarleikvangur í kraftlyftingum.

### Um KRAFT

Kraftlyftingasamband Íslands (KRAFT) var stofnað árið 2010. Sambandið er sérsamband innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og aðili að IPF (Alþjóða kraftlyftingasambandinu), EPF (Evrópska kraftlyftingasambandinu) og NPF (Norræna kraftlyftingasambandinu). Það eru 25 aðildarfélög í KRAFT og eru þau dreifð um allt land.

### Kraftlyftingar

Kraftlyftingar eru sívaxandi íþrótt, bæði héraðs og erlendis. Það er hægt að skrifa langa greinargerð um kosti þess að stunda kraftlyftingar. Einn styrkur íþróttarinnar er að iðkendur eru aldrei of gamlir. Hægt er að byrja hvenær sem er á lífsleiðinni og eiga keppnisferil þó að viðkomandi íþróttamaður sé kominn af léttasta skeiðinu. Keppnir gera ráð fyrir öllum aldurshópum og þyngdarflokkum þannig að íþróttin er bókstaflega fyrir alla. Kraftlyftingar eru einnig íþrótt þar sem fatlaðir geta keppt samhliða ófötluðum en HM fatlaðra er ávalt haldið samtímis með HM.

Ísland hefur átt fulltrúa á alþjóðamótum í fjöldamörg ár, bæði konur og karla. Árið 2019 var Júlían J. K. Jóhannsson íþróttamaður ársins en það var í fjórða skiptið sem kraftlyftingamaður er valinn íþróttamaður ársins.

### Markmið

Í dag á Kraftlyftingasamband Íslands ekki aðgengi að neinu íþróttamannvirki til að geta boðið afreksfólki sínu upp á fyrsta flokks æfingaaðstöðu eða húsnæði til að halda innanlandsmót eða alþjóðamót.

Það hefur lengi verið stefna Kraftlyftingasambands Íslands að eiga aðgengi að íþróttamannvirki sem mun búa yfir því rými og tækjabúnaði sem þarf til að kallast þjóðarleikvangur kraftlyftinga á Íslandi.

### Reglugerð

Árið 2018 var birt Reglugerð um viðurkenningu þjóðarleikvanga í íþróttum.

Í 2. grein reglugerðar segir m.a. að leitast skal við að veit sérsamböndum íþróttgreina, sem hafa skapað sér sterka stöðu alþjóðlega og skipulagg alþjóðleg íþróttamót á Íslandi, nauðsynlega umgjör og aðgengi að íþróttamannvirkjum sem standast kröfur um slíkar keppnir.

3. grein reglugerðar fjallar um hvaða heildarumgjörð og búnaðar er krafist af þjóðarleikvangi til að geta haldið viðurkennda viðburði í alþjóðakeppnum viðkomandi íþróttgreinar.

## FORSÖGN

### Húsnæðiskröfur

Til þess að íþróttamannvirki fái viðurkenningu sem þjóðarleikvangur kraftlyftinga verður það að uppfylla skilgreindar lágmarkskröfur um íþróttamannvirki skv. alþjóðlegum reglum (IPF, EPF og NPF) og reglugerðum um mannvirki fyrir almenning, starfsmenn, keppendur og fjölmiðla í tengslum við mikilvæg alþjóðleg íþróttamót.

### Húsrými og búnaður

KEPPNISSVÆÐI			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m <sup>2</sup>
<p>Sjá Skýringamynd nr. 1</p> <p>Keppnissvæði er ca. 9m x 9m en getur verið 7m x 7m ef ritaraborð og borð kviðdóms er staðsett til hliðar.</p> <p>Til hliðar (ekki á keppnispalli) er borð með verðlaunagripum.</p> <p>Á alþjóðamótum er gert ráð fyrir tveimur keppnispöllum / svæðum.</p>	<p>Rekkar, stangir, lóð og lásar skulu vera samþykktir af IPF.</p> <p>1 keppnispallur 3m x 3m</p> <p>1 rekki með stöng, bekk og öryggisslám.</p> <p>Lóðafjöldi skv. kröfum IPF</p> <p>2 lóðastandarar</p> <p>Blokkir fyrir bekkpressu (5cm, 10cm, 20cm og 30cm.</p> <p>Stangalyftari</p> <p>Ílát fyrir magnesíum</p> <p>3 stólar fyrir dómara</p> <p>Borð og 6 stólar fyrir ritarborð</p> <p>Borð og 6 stólar fyrir kviðdóm og fulltrúa alþjóðasambanda</p>	2	100m <sup>2</sup> – 180m <sup>2</sup>

<b>UPPHITUNARSVÆÐI</b>			
<b>Sjá Skýringamynd nr. 2</b>			
<b>Upplýsingar</b>	<b>Búnaður</b>	<b>Fjöldi</b>	<b>Stærð m2</b>
<p>Upphitunarsvæði er ca. 18m x 6m. Má vera L-laga eða ferkantað en þarf að rúma fjóra 2,5mx2,5m palla. Helst 5 palla.</p> <p>Skjár sem sýnir röðun keppenda. Skjár sem sýnir stig. Skjár sem sýnir keppnispall. Hljóðkerfi tengt keppnispalli. Keppendur þurfa að geta heyrt í þuli.</p>	<p>Rekkar, stangir, lóð og lásar skulu vera samþykktir af IPF.</p> <p>4-5 allar 2,5m x 2,5m</p> <p>4-5 rekkar með stöng, bekk og öryggisslám.</p> <p>Lóðafjöldi skv. kröfum IPF</p> <p>4-5 lóðastandarar</p> <p>Min 3 vafningarúllustatíf</p> <p>4-5 stangalyftarar</p> <p>Min 3 ílát fyrir magnesíum</p> <p>4-5 ruslatunnur</p> <p>Blokkir fyrir bekkpressu (5cm, 10cm, 20cm og 30cm.</p>	1	108m2

<b>BIÐSVÆÐI</b>			
<b>Sjá Skýringamynd nr. 3</b>			
<b>Upplýsingar</b>	<b>Búnaður</b>	<b>Fjöldi</b>	<b>Stærð m2</b>
<p>Biðsvæði skal vera lágmark 4m x 4m. Þar skal koma fyrir stólum og þremur skjám.</p> <p>Skjár sem sýnir röðun keppenda. Skjár sem sýnir stig. Skjár sem sýnir keppnispall. Hljóðkerfi tengt keppnispalli. Keppendur þurfa að geta heyrt í þuli.</p> <p>Kostur er smá svæði er til hliðar fyrir keppendur að bera á sig þúður fyrir réttstöðulyftu.</p>	<p>Stóla fjöldi í samræmi við keppendafjölda í holti.</p>	1	Min 16m2

VIGTUNARHERBERGI			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Þarna eru keppndur vigtaðir, einn í einu, með tvo dómara viðstadda. Kostur ef snyrting er inn af herbergi eða nálægt. Skal vera læsanlegt. Staðsett við hliðina á búnaðarskoðun.	Vigt sem hefur verið yfirfarin og vottuð  1 skrifborð 2 stólar	1	6-10m2

BÚNAÐARSKOÐUN			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Herbergi þar sem dómara geta skoðað búnað keppenda. Skal vera læsanlegt. Staðsett við hliðina á vigtunarherbergi.	2 skrifborð 2 stólar	1	6-10m2

LYFJAPRÓF			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Herbergi þar sem fer fram lyfjapróf á keppendum. Rýmið þarf að rúma tvo fulltrúa frá lyfjaeftirlitinu og keppenda. Kostur ef snyrting er inn af herbergi eða nálægt. Almennt þarf þetta rými að uppfylla kröfur sem lyfjaeftirlitið gerir.	1 skrifborð 3 stólar	1	8-10m2

BÚNINGSKLEFAR			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð
Fyrir hvert kyn. Æskilegt að búningsskólar séu allir á sama stað í byggingunni. Sturtur og snyrtingar hluti af búningsskólum.	Ef ekki eru læstir búningsskólar þá þurfa keppendur að hafa aðgengi að læsanlegum munaskápum (fyrir vegabréf og önnur verðmæti keppenda).	min. 4	x

SNYRTINGAR			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð
Snyrtingar / sturtur í búningsskólum. Æskilegt er að ekki sé langt að fara á snyrtingar frá upphitunarsvæði / biðsvæði keppenda.		2	
Snyrtingar nálægt upphitunarsvæði / biðsvæði keppenda.		2	
Snyrtingar nálægt áhorfendasvæðum. Ein skal uppfylla kröfur fyrir hreyfihamlaða.		3	

Áhorfendasvæði	Fjöldi	Stærð
Áhorfendasvæði	1	
Sæti : Áhorfendasæti geta verið stúkur eða lausir stólar. Fjarlægð 5m frá keppnissvæðinu.	500	

AÐSTAÐA KEPPNISHALDARA			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Aðstaða þarf sem keppnishaldari hefur aðstöðu meðan á keppni stendur. Starfsmenn meðan á keppni stendur : Keppnisstjóri Fjölmiðlafulltrúi Þulur Tækniritari Tímavörður „Dyraverðir“ milli svæða Skrásetjarar (fylgjast með gangi keppni) Stangarmenn Aðstoðarmenn Lyfjaeftirlits Heilbrigðisstarfsfólk (fyrsta hjálp)	x skrifborð x stólar Prentarar Ljósritunarvél Almennar kröfur til skrifstofuhúsnæðis  Aðgengi að rými þar sem hægt er að halda tæknifund í byrjun keppni.	1	

SJÚKRAHERBERGI			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Búnaður skv. ráðleggingum viðeigandi heilbrigðisstarfsfólks (læknis).		1	6-10m2

FJÖLMIÐLAHERBERGI			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Aðstaða fyrir fjölmiðafólk	Aðgengi að Wi-Fi Skjár sem sýna gang keppni.	1	

---

VEITINGASALA			
Upplýsingar	Búnaður	Fjöldi	Stærð m2
Skal vera nálægt áhorfendasvæði og keppendasvæði.	Skal bjóða upp á heitan og kaldan mat, vatn, sóðavatn, kaffi, te, snakk o.s.frv.	1	

### Annar búnaður

Hljóðkerfi - Þarf að ná inn í upphitunarsvæði

Skjávarpi við keppnissvæði

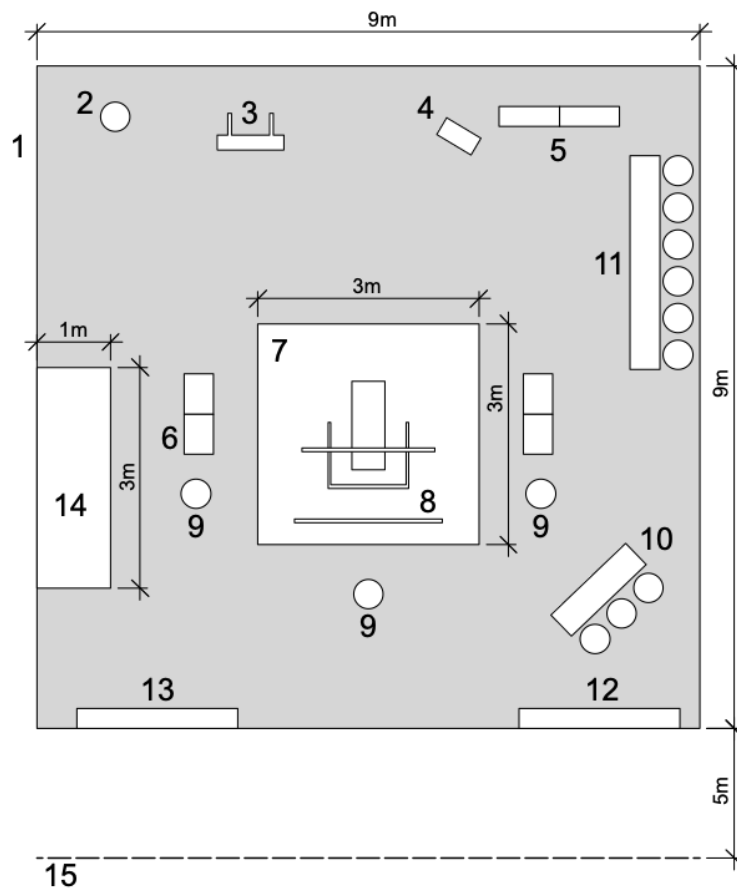
Verðlaunapallar fyrir 1., 2. og 3. sæti.

Aðgengi að ræstingu

Kostur að geta boðið keppendum upp á ókeypis Wi-Fi.

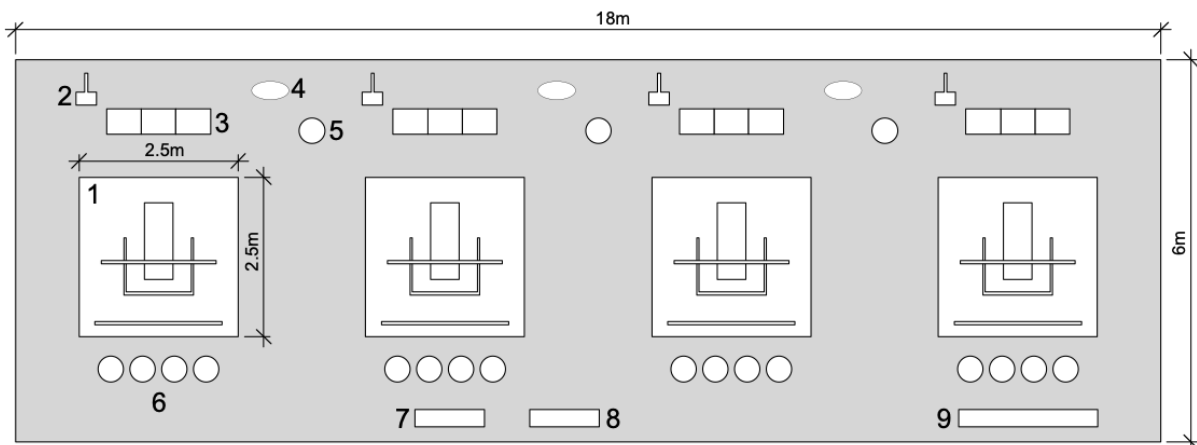
---





### Skýringamynd nr. 1

1. Inngangur keppenda
2. Ílát fyrir magnesíum
3. Stangarlyftari
4. Upplýsingaskjár fyrir stangarmenn
5. Dómaraljós / Keppnisklukka
6. Lóðastandur með 482,5kg (sitthvoru megin við keppnisball)
7. Keppnisballur með hálkufriú teppi, einn samþykktur keppnirekki, ein samþykkt stöng með lásum.
8. Gólfrest slá sem kemur í veg fyrir að rekki fari fram af palli.
9. Dómarasæti
10. 3 manna kviðdómur auk tæknilegur ritari og fulltrúi Lyfjaeftirlits
11. Ritaraborð, lágmark 6 sæti
12. Skjár með upplýsingum um keppenda
13. Skjár sem sýnir gang keppni, stig keppenda
14. Svæði fyrir þjálfara, 3m x 1m



### Skýringamynd nr. 2

1. Upphitunarpallur með hálkufríu teppi, ein samþykktur keppnirekki, ein samþykkt stöng með lásnum. Gólfest slá sem kemur í veg fyrir að rekki fari fram af palli.
2. Stangarlyftari
3. Lóðastandur með 382,5kg
4. Vafningarúllustatif
5. Ílát fyrir magnesíum
6. Stólar
7. Skjár sem sýnir stigastöðu
8. Skjár sem sýnir röðun keppenda

### Skýringamynd nr. 3

1. Stólar fyrir keppendur og þjálfara / aðstoðarmenn
2. Skjár sem sýnir röðun keppenda
3. Skjár sem sýnir stigastöðu
4. Skjár sem sýnir keppnisvall

