

**Afreksstefna  
Kraftlyftingasambands Íslands  
(KRAFT)**

**2017 - 2025**



## **Inngangur**

### **Almenn atriði**

Saga afreksstefnu

Ábyrgðaraðilar og hlutverk þeirra

Stjórn KRAFT

Landsliðsnefnd

Íþróttastjóri

Starfsmaður

Kynning og endurskoðun Afreksstefnu KRAFT

### **Almenn þátttaka og nýliðun**

Staða kraftlyftinga

Aldurshópar/markhópar

Fjölbreytt mótahald

Hæfileikamótun

Markmið

### **Afreksíþróttir**

Afrek – skilgreining

Afrekshópar – skilgreining

Stórmót – skilgreining

Landsliðsverkefni – OPINN FLOKKUR

Landsliðsverkefni - UNGLINGAFLOKKUR 19-23 ÁRA

Landsliðsverkefni – FLOKKAR TELPNA OG DRENGJA 14-18 ÁRA

Landsliðssamningar

Markmið

### **Aðstaða og fagmennska**

Þjálfun

Dómgæsla

Lyfjamál

Aðstaða til æfinga og mótahalds

Heilbrigðisteymi

Fræðsla

Markmið

### **Fjármögnun**

Markmið

**Viðauki 1: Landsliðslágmörk**

**Viðauki 2: Landsliðssamningar**

**Viðauki 3: Kröfur gerðar til þjóðarleikvangs**

**Viðauki 4: Árangur á alþjóðamótum 2010-2021**

# 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 Ármenninga 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 íþrótttaafrek 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 17 (2021).

Kraftlyftingafélög starfa nú í öllum landsfjórðungum.

Í *viðauka 4* má sjá fjölda íslenskra keppenda og verðlaunapeninga sem unnist hafa á alþjóðamótum 2010-2021.

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 afrekssstefnu til 8 ára. Í framhaldi af því stofnaði KRAFT afrekssnefnd 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 var síðast staðfest á kraftlyftingaþingi 26. febrúar 2022.

## **Ábyrgðaraðilar og hlutverk þeirra**

### **Stjórn KRAFT**

Stjórn KRAFT er kosin á kraftlyftingaþingi. Hún ber ábyrgð á gerð og framkvæmd afrekssstefnu. 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](http://www.kraft.is)). Stjórnin hefur milligöngu um samskipti við afrekssjóð og semur við starfsmenn, stuðningsaðila, fagteymi og aðra sem koma að framkvæmd afrekssstefnu.

### **Landsliðsnefnd**

Landsliðsnefnd er skipuð af stjórn KRAFT og starfar í umboði hennar. Nefndin ákveður, með samþykki stjórnar, lágmörk og önnur skilyrði til landsliðspáttöku, velur keppendur og verkefnastjóra í landsliðsverkefni samkvæmt ákveðnum verkferlum sem stjórn KRAFT setur og sinnir öðrum verkefnum sem stjórnin kann að fela henni. Landsliðsnefnd endurskoðar lágmörk og önnur skilyrði á 2 ára fresti.

Viðauki 1

### **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.

### **Starfsmaður**

Skrifstofustjóri er starfsmaður KRAFT og vinnur samkvæmt verklýsingu og samningi um starfið. Hann hefur umsjón með skráningum og samskiptum vegna erlendra móta, landsliðsbúningum, landsliðssamningum ofl.

## **Kynning og endurskoðun afreksstefnu KRAFT**

Afreksstefnan skal vera aðgengileg á heimasíðu kraftlyftingasambandsins, kraft.is. Afreksstefnan skal endurskoðuð og rædd á formannafundi. Stjórn KRAFT mun hafa álit og ábendingar landsliðsnefndar, íþróttastjóra, starfsmanns, formannafundar og nefnda KRAFT til hliðsjónar við endurskoðun. Breytingar á afreksstefnunni skulu kynntar og staðfestar á Kraftlyftingapingi 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 17 kraftlyftingafélög starfandi í landinu 2021. 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 afreksefni 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. Æskilegt er að öll félög séu með a.m.k. einn þjálfara og birti upplýsingar á samfélagsmiðlum 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 kraftlyftingaiþróttinni 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 styrktarþjálfum 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.

KRAFT vill auka samstarf við ÍF þannig að fötluðum afreksmönnum standi til boða fagleg þjálfun og aðstoð við keppni bæði innanlands og utan.

Margir iðkendur KRAFT eru í háskólanámi og fyrir þau er í boði þátttaka í kraftlyftingakeppnum innan FISU - International University Sports Federation. KRAFT vill auka samstarf við háskólana og búa í haginn fyrir slíka þátttöku.

### **Fjölbreytt mótahald**

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. Félög 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 heimsmælikvarða með eigin augum.

Stjórn KRAFT tryggir aðgang að handbók mótshaldara, góðu tölvukerfi og öruggri skráningu úrslita, vel unnu streymi, öruggri stangarvörslu og góðri dómgæslu.

### **Markmið 2017-2025**

Árlegur fjöldi skráninga á innalandsmót verði 700 keppendur í lok tímabils.

Komið verði á formlegt samstarfi við ÍF sem tryggi fötluðum afreksmönnum faglega þjálfun og aðstoð í tengslum við keppni.

Eftirtalin alþjóðleg mót verði haldin á Íslandi:  
RIG – Reykjavík International Games – árlega  
Norðurlandamót unglunga – 2018  
Western European Championships 2023 (Vestur-Evrópumótið 2023)  
Norðurlandamót unglunga 2024

Leitað verður samstarfs við háskólana um þátttöku í tengslum við FISU (International University Sports Federation)

# Afreksíþróttir

## Afrek – skilgreining

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

Lágmörk eru tiltekin í kraftlyftingum, klassískum kraftlyftingum, bekkpressu og klassískri bekkpressu.

*Sjá viðauka 1*

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

Alþjóðlegir afreksmenn teljast þeir sem hafa náð 100% af lágmarksviðmiðinu.

## 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 Norðurlandamót. 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 leikana og ræður alþjóðlega kraftlyftingasambandið (IPF) valinu.

### **Heimsmeistaramót**

Heimsmeistaramót eru haldin árlega og eru sterkustu mótin fyrir utan World Games. 134 lönd hafa keppnisrétt (2021). Hver þjóð má senda átta konur og átta karla í keppnina.

### **Evrópumeistaramót**

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

39 lönd hafa keppnisrétt (2021) Hver þjóð má senda átta konur og átta karla í keppnina.

## **Landsliðsverkefni OPINN FLOKKUR**

Landsliðsnefnd leggur fram tillögu að landsliðsverkefnum eigi síðar en 1. desember næstliðins árs á undan. Tillagan tekur 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 landsliðspáttöku 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.

## **Landsliðsverkefni – FLOKKAR TELPNA OG DRENGJA 14-18 ÁRA**

Þennan flokk skipa keppendur 14 – 18 ára.

Lágmörk hafa verið sett fyrir landsliðspáttöku þeirra með sama ferli.

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.

## **Landsliðssamningar**

Skriflegur samningur er gerður við keppendur og aðstoðarmenn í landsliðsverkefnum og er undirritun hans skilyrði fyrir þátttöku.

Viðauki 2



## **Markmið 2017-2025:**

- 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.
- Ísland á fulltrúa meðal keppenda á World Games.
- Settar verði verklagsreglur um yfirumsjón landsliðsmála.
- Ráðinn verði íþróttastjóri.
- Gerður verði samningur við þjálfara/verkefnastjóra og aðstoðarmenn sem fara á mót á vegum sambandsins.
- Skilgreindur verði úrvalshópur í flokki 19 – 23 ára sem fái sérstakt utanumhald og árlegar æfingabúðir.
- Í flokki 14 – 18 ára verði áhersla lögð á þátttöku á Norðurlandamótum.

## **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. Allir þjálfarar sem taki þátt í landsliðsverkefnum hafi lokið þjálfaranámi 1 hjá KRAFT hið minnsta eða sambærilegu námi og geti lagt fram skírteini því til staðfestingar.

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.

### **Dómgæsla**

Góð dómgæsla er undirstaða öflugs kraftlyftingastarfs. KRAFT hefur staðið fyrir reglulegum dómaramánum 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.

Allir sem taka þátt í landsliðsverkefni, keppendur og aðstoðarmenn, hafa lokið ADEL prófi WADA.

## **Aðstaða til æfinga og mótahalds**

Aðstaða skiptir miklu 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.

Sárlega vantar leikvang sem sambandið hefur öruggan aðgang að eða yferráð yfir sem fullnægir kröfum til mótahalds. Aðstöðuleysi stendur starfinu fyrir þrifum þegar kemur að nýliðun, mótahaldi innanlands og möguleika til að bjóða í stór alþjóðamót. Unnið verður að því að koma upp þjóðarleikvang í kraftlyftingum sem uppfyllir alþjóðakröfur.

Viðauki 3

## **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, sjúkrannudara, íþróttasálfræðings 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, mataræði, 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 efli 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:**

Þjóðarleikvangur í kraftlyftingum verði kominn í notkun þar sem afreksæfingar og mót fari fram við bestu aðstæður.

Öll félög hafi komið sér upp lágmarksæfingaaðstöðu innan tveggja ára frá stofnun.

Aðgangur lyfjaeftirlits að æfingaaðstöðu og mótum skal vera greiður.

Öll félög hafi á að skipa menntuðum þjálfara.

Þjálfaranámskeið 1 og 2 verði reglulega í boði á vegum KRAFT.

Haldin verði námskeið um mótahald og stangarmennsku og útbúin handbók mótshaldara.

Streymi verður frá öllum meistaramótum KRAFT.

Meistaramót KRAFT verða lyfjaprófuð.

Á dómara lista 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 með gild réttindi.

Allir þjálfarar sem taki þátt í landsliðsverkefnum hafi lokið kraftlyftingabþjálfaranámi 1 hið minnsta eða sambærilegu námi og geti lagt fram skírteini því til staðfestingar.

Samningar verði gerðir um heilbrigðisteymi KRAFT og afreksmönnum tryggður aðgangur.

Lyfjaprófað verður á meistaramótum. Lyfjaprófum verði fjölgað og gert ráð fyrir útgjöldum til fræðslu o.fl. í lyfjamálum í sérstökum lið í fjárhagsáætlun.

Stjórn og íþróttastjóri skipuleggja árlegar æfinga- og fræðslusamkomur fyrir 14 – 18 ára.

## **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 félagin 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 afrekssjóði ÍSÍ og aðgerðaráætlun taki mið af markmiðum þessarar afreksstefnu.

### **VIÐAUKI 1**

Landsliðslágmörk

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.

[http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/opin\\_21.pdf](http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/opin_21.pdf) - OPINN FLOKKUR

[http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/lagmork21\\_unglingar.pdf](http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/lagmork21_unglingar.pdf) - UNGLINGAFLOKKAR

[http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/lagmork21class\\_unglingar.pdf](http://kraft.is/wp-content/uploads/2020/09/lagmork21class_unglingar.pdf) -

UNGLINGAFLOKKAR KLASSÍSKAR KRAFTLYFTINGAR

## **VIÐAUKI 2**

### **LANDSLIÐSSAMNINGAR**

VIÐ KEPPENDUR : <http://kraft.is/wp-content/uploads/2021/05/landslidssamningur2021.pdf>

VIÐ AÐSTOÐARMENN : [http://kraft.is/wp-content/uploads/2021/06/landslidssamningur\\_tjalfarar\\_2021.pdf](http://kraft.is/wp-content/uploads/2021/06/landslidssamningur_tjalfarar_2021.pdf)

## **VIÐAUKI 3 - ÞJÓÐARLEIKVANGUR KRAFTLYFTINGA - VIÐMIÐ**

<https://kraft.is/wp-content/uploads/2022/02/THJODARLEIKVANGUR-KRAFT.pdf>

## **VIÐAUKI 4 – ÁRANGUR Á ALÞJÓÐAMÓTUM 2010 – 2021**

<https://kraft.is/wp-content/uploads/2022/02/afrek2010-2021.pdf>