



HANDBÓK MÓTSHALDARA

Mótshaldari skal kynna sér Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um kraftlyftingakeppni á heimasíðu KRAFT.

http://kraft.is/wp-content/uploads/2021/12/reglugerd_kraftlyftingakeppni-2021.pdf

FYRIR MÓT

TÍMASETNINGAR	VERKEFNI	SKÝRING
3 mnd fyrir mót	KEPPNISSTAÐUR	Minnst 3 mánuðum fyrir mót skal keppnisstaður vera ljós.
4 vikum fyrir mót	AUGLÝSING	Mótið auglýst á kraft.is - upplýsingum komið tímanlega til kraft@kraft.is um mótsstað og netfang ábyrgðarmanns.
3 vikum fyrir mót	DÓMARAR	KRAFT tilnefndir dómara á meistaramót. Á heimasíðu KRAFT er dómaraalisti. Dómarar skulu ávallt vera snyrtilega klæddir og ekki í íþróttafötum. Þeir skulu ekki vera merktir tilteknu félagi.
3 vikum fyrir mót	STREYMI	Ásvaldur Kristjánsson sér um streymi frá meistaramótum KRAFT. Mótshaldari hefur samband við Ásvald og staðfestir tíma og keppnisstað - asvaldur@gmail.com
3 vikum fyrir mót	TÆKNIKERFI	Róbert Kjaran sér um uppsetningu og tölvuvinnu í tengslum við Íslands- og bikarmót og umsjón með vél- og hugbúnaði. Mótshaldari hefur samband við Róbert og staðfestir tíma og keppnisstað - RÓBERT GSM : 849-7834
14 dögum fyrir mót	LOKASKRÁNING	Lokaskráning liggur fyrir. Keppendalisti auglýstur á kraft.is
14 dögum fyrir mót	STANGARMENN / RITARABORÐ / ÞULUR	Mótshaldari sér um að útvega nægjanlega fjölda starfsmanna á mótum : Stangarmenn, ritaraborð, þulur. ATHUGA MEÐ STANGARMENN / STARFSMENN FRÁ ÖÐRUM FÉLÖGUM SEM SENDA MARGA KEPPENDUR.
7 dögum fyrir mót	AUGLÝSINGAR	Mótshaldari skal hafa tilkynningu tilbúna til að senda á KRAFT sem setur á sína miðla (heimasíðu, fésbók og instagram). Í sumum tilfellum er einnig sent á fjölmiðla.

7 dögum fyrir mót	UPPLÝSINGAR - TÍMAPLAN	Mótshaldari skal í samráði við dómarnefnd setja upp tímaplan fyrir mótið og senda á kraft@kraft.is þar sem það er birt. Mótshaldara skal senda upplýsingar á keppendur ef þeir þurfa að gæta að einhverju sérstöku á keppnisstað. Viðmið við tímaáætlun: fjöldi keppenda x fjöldi tilrauna x konstant (þríþraut 1,15 – stök grein 1,05)
7 dögum fyrir mót	VERÐLAUN	Á félagsmótum og opnum mótum eru verðlaunaveitingar alfarið í höndum mótshaldara. Sjá 29. gr. Verðlaun veitt af mótshaldara í Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um kraftlyftingakeppni.
1 degi fyrir mót	AÐSTAÐA	Mótshaldari skal tryggja nægjanlega fjölda tækja (rekka/bekki) og búnað (lóð osfrv.) á upphitunarsvæði og keppnisfalli. Gæta skal að öryggi keppenda og starfsmanna við val, staðsetningu og skipulag.
1 degi fyrir mót	EYÐUBLÖÐ	Róbert Kjaran sem sér um uppsetningu og tölvuvinnslu prentar út úr kerfinu eyðublöð. Ef eyðublöð vantar má finna þau á heimasíðu KRAFT undir flípanum MÓT / ÚRSLIT / MET. Meldingarmiðar fast á skrifstofu KRAFT.
1 degi fyrir mót	DÓMARALJÓS	Dómaraljós eru geymd á skrifstofu KRAFT. Hafa samband við skrifstofu til að nálgast þau. Tengja þau með góðum fyrirvara og gæta að þau séu stillt rétt þ.e. skv. sætisskipan dómara.
1 degi fyrir mót	VIGT	Vigt er geymd á skrifstofu KRAFT. Hafa samband við skrifstofu til að geta nálgast hana. Vigtun skal fara fram í herbergi sem hægt er að loka, helst læsa, meðan á vigtun stendur. Ef af einhverjum ástæðum er ekki hægt að nota vigt KRAFT skal gæta að sú vigt sem er notuð geti vigað allt að 180 kg.
1 degi fyrir mót	ÖRYGGI OG FYRSTA HJÁLP	Mótshaldari skal útnefna einn öryggisfulltrúa sem hefur þekkingu á fyrstuhjálpi. KRAFT útvegar sjúkrakassa sem er hluti af keppnisbúnaði KRAFT. Sjúkrakassinn skal vera við / á ritaraborði á öllum mótum.
1 degi fyrir mót	AÐSTAÐA FYRIR LYFJAEFTIRLIT	Herbergi með klósettaðstöðu nálægt svo að Lyfjæftirlitið geti komið og tekið fólk í próf.

KEPPNISDAGUR

TÍMASETNINGAR	VERKEFNI	SKÝRING
Keppnisdagur	MAGNESÍUM	Standur með magnesíum þar sem keppendur bíða eftir að komast inn á keppnisfallinn.

Keppnisdagur	ANNAR BÚNAÐUR	Við keppnisvall skal vera ryksuga, vírbursti, sóttþreinsivökvi og tuskur. Ef þörf er á að hafa blauta tusku fyrir keppendur að stíga á áður en þeir fara inn á keppnisvall til að taka réttstöðulyftu.
Keppnisdagur	VEITINGAR	Hafa klárar veitingar og drykki fyrir stangarmenn og starfsfólk sem er að vinna á mótinu.
Keppnisdagur	ALLIR AÐRIR STARFSMENN	Viku fyrir mót skal liggja fyrir listi allra annara starfsmanna mótsins, yfirstangarmaður, stangarmenn, ritara etc. Listi skal sendur á skrifstofu KRAFT : lara@kraft.is

EFTIR MÓT

TÍMASETNINGAR	VERKEFNI	SKÝRING
Keppnisdagur + 1 dagur	ÚRSLIT	Mótshaldari tryggir að úrslit séu send á Kraft : lara@kraft.is KRAFT sér um að setja úrslit á alla miðla KRAFT (og fjölmiðla).
7 dögum eftir mót	SKÝRSLA MÓTSHALDARA	Mótshaldari sendir stutta skýrslu á skrifstofu KRAFT eftir mót (lara@kraft.is) þar sem stiklað er á hvernig mótið gekk, og þá sérstaklega hvað gekk ekki vel, til að draga lærdóm af og laga fyrir næsta mót.
Max 14 dögum eftir mót	KEPPNISSKÝRSLA	Undirritaðri keppnisskýrslu skal skila til KRAFT innan tveggja vikna og verða úrslit þá skráð í gagnabanka KRAFT.
Max 14 dögum eftir mót	KEPPNISGJÖLD	Gjaldkeri KRAFT yfirfærir keppnisgjöld á reikning mótshaldara að frádregnum 1000 kr pr.keppanda sem er eyrnamerkt nýliðunarstarfi sambandsins.

ANNAÐ

Allar upplýsingar til að halda mót er hægt að nálgast á heimasíðu KRAFT (www.kraft.is). Einnig er hægt að hafa samband við skrifstofuna (lara@kraft.is) til að fá allar þær upplýsingar sem þarf.

Ekki treysta á að aðrir vinni vinnuna fyrir mótið fyrir þig. Mótshaldari þarf að hafa yfirsýn og utanumhald á öllum þáttum til að geta haldið mót: Ekki hika við að leita aðstoðar ef þess þarf.

Dómarar, stangarmenn, starfsmenn á ritaraþorði, þjálfarar og aðstoðarmenn keppenda skulu vera skráðir iðkendur eða félagar í félagi innan KRAFT.

Mótshaldari ber ábyrgð á fjármálum vegna mótsins.