



## Reglur um ferðir á vegum KRAFT

Keppendur, fararstjórar, þjálfarar/aðstoðarmenn og dómarar eru fulltrúar Íslands í ferðum á vegum KRAFT og skulu ávallt vera til fyrirmyndar um alla framkomu og sýna hæversku og reglusemi á keppnisstað og utan.

Á ferðalagi sameinast allir í að vinna að velferð hópsins, góðri ímynd, liðsheild og velgengni.

Ætlast er til að menn mæti á mótsstað þegar liðsfélagar keppa og hvetja og aðstoða eftir megni.

Alvarleg brot gegn reglum sambandsins geta leitt til ferðabanns eftir nánari ákvörðun stjórnar KRAFT.

### Yfirþjálfari

1. Yfirþjálfari fer með æðsta vald og ábyrgð meðan á ferð stendur og er ábyrgur gagnvart stjórn KRAFT. Hann kemur fram fyrir hönd hópsins og þarf því að tala íslensku og ensku eða það mál sem talað er í viðkomandi landi.
2. Yfirþjálfari skal hafa vakandi auga með hegðun þátttakenda á mótsstað og aðvara þá telji hann framkomu þeirra ábótavant.  
Ef um alvarlegt brot er að ræða er yfirþjálfara heimilt að útiloka þátttakenda frá keppni. Skal fyrst leita samþykkis stjórnar KRAFT og upplýsa forráðamenn ef um ólögráða keppendur er að ræða. Eftir heimkomu skal stjórn funda um málið, skrá í atvikaskrá og ákveða frekari aðgerðir.
3. Yfirþjálfari gerir skriflegan samning við stjórn KRAFT og undirritar líka IPF – Coach Code of Ethics.  
[https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/IPF\\_Coach\\_Code\\_of\\_Ethics.pdf](https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/IPF_Coach_Code_of_Ethics.pdf)
4. Yfirþjálfari skal skipaður svo snemma sem auðið er, gjarnan að hausti um leið og tekin er sú ákvörðun að senda keppendur á ákveðið mót.
5. Yfirþjálfari situr tæknifundi ef hann er kominn á mótsstað og kemur upplýsingum til dómara, þjálfara og keppenda.
6. Yfirþjálfari er tengiliður þjálfara og keppenda við mótstjórn. Hann ber ábyrgð á að fulltrúi Íslands taki þátt í opunarhátíð og að keppendur mæti

í verðlaunaafhendingu í landsliðsgalla og samkvæmt ákvæðum mótshaldara

7. Yfirþjálfari ber ábyrgð á að úrslitum og öðrum upplýsingum sé komið til skrifstofu KRAFT, þannig að hægt sé sem fyrst að koma þeim í fjölmiðla, á kraft.is, Facebook KRAFT osfrv. Hann lætur taka hópmynd af liðinu á mótsstað.
8. Yfirþjálfari sér um að afhenda gjöf í lokahófi og þakka fyrir, fyrir hönd hópsins þar sem það á við.
9. Yfirþjálfari skal skila skýrslu um ferðina til KRAFT eigi síðar en 7 dögum eftir heimkomu. Þar skal segja frá árangri keppenda miðað við markmið og tiltaka atvik sem hafa komið upp í ferðinni.
10. Yfirþjálfari sinnir öðrum störfum sem tengjast velferð, góðri ímynd, liðsheild og þátttöku hópsins í viðkomandi ferð.
11. KRAFT endurgreiðir ferð, gistingu og annan kostnað og greiðir dagpeninga til yfirþjálfara eftir samkomulagi.

### **Þjálfarar/aðstoðarmenn**

Krefjist stærð hópsins þess, skipar stjórn KRAFT aðstoðarmenn. Þá er heimilt að notast við aðra starfsmenn KRAFT í ferðinni s.s. dómara og fylgdarmenn keppenda. Allir þjálfarar/aðstoðarmenn skulu undirrita samning við KRAFT og hlíta fyrirmælum yfirþjálfara

1. Í hverri ferð er skipaður yfirþjálfari. Aðrir þjálfarar/aðstoðarmenn í ferð heyra undir yfirþjálfara. Þeir skulu koma upplýsingum um atvik og gang mótsins til yfirþjálfara sem skilar skýrslu að loknu móti.
2. Þjálfarar/aðstoðarmenn annast alla faglega þætti sem tengjast keppendum í keppninni sjálfri og fylgi þeim í vigtun, búnaðartékk og lyfjapróf ef þeir óski þess.
3. Um klæðnað þjálfara/aðstoðarmanna gilda eftirfarandi reglur: Hann skal klæðast landsliðsból, landsliðsbuxum eða landsliðsgalla á ferðalagi, mótsstað og mótshótel. Á lokahófi skal þjálfari vera snyrtilega klæddur.

### **Keppendur**

1. Keppendur skulu ávallt sýna íþróttamannslega framkomu jafnt utan sem innan keppnisstaðar og lúta þeim reglum sem yfirþjálfari setur. Einnig skal keppandi tileinka sér háttvísi á keppnispalli og gæta að orðbragði.
2. Keppendur undirrita landsliðssamning við KRAFT, kynna sér vel ákvæði samningsins og fer eftir þeim. Í samningnum gefur keppandi upp markmið sitt á hvert mót.
3. Keppendur tilkynna landsliðsnefnd með skeyti á coach@kraft.is um nauðsynlega lyfjanotkun, s.s. notkun astmalyfja, með góðum fyrirvara og ekki síðar en 60 dögum fyrir mót svo hægt sé að ganga frá nauðsynlegum vottorðum (TUE).
4. Keppandi ber ábyrgð á að allur keppnisbúnaður sé löglegur, hreinn og í góðu ásigkomulagi.

- Um klæðnað keppenda gilda eftirfarandi reglur: Keppandi skal klæðast landsliðsból, landsliðsbuxum, eða landsliðsgalla á ferðalaginu, mótsstað og mótshóтели. Í sjálfri keppni klæðist keppandi keppnisgalla, þar með talinn landsliðsbolur ( sem er í notkun á þeim tíma , ekki frá öðrum tímum) Á lokahófi skal keppandi vera snyrtilega klæddur og sýna góða framkomu.  
Landsliðsboli má nota á æfingum með sínu félagi og á æfingum með landsliðinu. Langermajakka skal eingöngu nota í landsliðsverkefnum innanlands og utanlands. Landsliðsfólk skal nota gildandi landsliðsboli í keppnum utanlands og innalands
- Keppendur greiði sjálfir fyrir ferð og gistingu. Endurgreiðslur/styrki frá KRAFT eru samkvæmt samkomulagi hverju sinni.
- Fyrri skráning á alþjóðleg mót er 8 vikum fyrir fyrsta dags móts. **Eigi síður en 5 vikum fyrir mót** skal vera búið að koma flugupplýsingum á skrifstofu Kraft til að hægt sé að bóka hótél fyrir hópinn. Hótélbókanir fara alltaf í gegnum Kraft.
- Hótelfyrirkomulag í keppnisferðum: keppendur, aðstoðarmenn og dómarar gista í tveggjamanna herbergjum. Ef einhver vill láta bóka einsmannsherbergi greiðir hann sjálfur mismuninn.  
Aðstandendur keppenda gista ekki með landsliðshópnum.

### Dómarar

- Dómarar skulu með framkomu sinni og athöfnum skapa góða ímynd útávið.
- Dómarar sem sendir eru á mót á vegum KRAFT, aðstoða þjálfara og fararstjóra með hópinn eftir samkomulagi hverju sinni.
- Dómarar fá endurgreiddan ferðakostnað, hotel og lokahóf og greiddir dagpeningar eftir samkomulagi.

### Foreldrar og aðrir fylgdarmenn

Aðstandendur sem eru með í för til að hvetja og styðja eru ekki partur af landsliðinu og halda sig á áhorfendasvæði. Þau eru á eigin vegum og bóka sjálf gistingu. Einungis aðstandendur sem eru fararstjórar eða aðstoðarmenn/þjálfarar á vegum KRAFT gista á gististað keppenda.

Þannig samþykkt af stjórn KRAFT þ. 10.janúar 2023.

*Landsliðsnefnd annast skipulagningu og framkvæmd við undirbúning ferða KRAFT í samráði við stjórn. Reglur þessar eru settar til að stuðla að bættum liðsanda og til að öllum hlutaðeigandi aðilum sé ljóst hvert hlutverk þeirra og ábyrgð eru og skulu þær kynntar öllum hlutaðeigendum áður en haldið er í keppnisferð.*