

**AFREKSSTEFNA**  
**Kraftlyftingasambands Íslands**  
**(KRAFT)**  
**2025 – 2033**



## **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

Samstarf við ÍF

Markmið 2025-2033 - Almenn þátttaka og nýliðun

### **Afreksíþróttir**

Kraftlyftingar - skilgreining

Afrek – skilgreining

Afrekshópar – skilgreining

A – HÓPUR

B – HÓPUR

C – HÓPUR

Stórmót – skilgreining

Landsliðsverkefni

OPINN FLOKKUR

FLOKKUR UNGLINGA 19-23 ÁRA

FLOKKAR TELPNA OG DRENGJA 14-18 ÁRA

Landsliðssamningar

Markmið 2025-2033 - Landslið

### **Aðstaða og fagmennska**

Þjálfun

Dómgæsla

Lyfjamál

Æfingaaðstaða

Fagteymi

Fræðsla

Markmið 2025-2033 - Aðstaða og fagmennska

### **Fjármögnun**

Markmið 2025-2033 - Fjármögnun

## Inngangur

Kraftaíþróttir hverskonar hafa löngum verið vinsælar á Íslandi og áhugi fólks 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 frjálsíþróttafólki, en smátt og smátt byggðist upp aðstaða og félagsskapur fólks sem lögðu þessa íþrótt fyrir sig sérstaklega. ÍSÍ stofnaði lyftinganefnd 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 íþróttafrek sín og persónuleika. Kraftlyftingar voru stundaðar á vegum ÍSÍ fram til ársins 1985 þegar kraftlyftingafólk 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. 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 afreksstefnu til 8 ára. Í framhaldi af því stofnaði KRAFT afreksnefnd sem horfði til lengri tíma og lagði fram nýja stefnu til 2025. Hún var samþykkt af stjórn og kynnt á á formannafundi 21. apríl það ár. Stefnan var síðast staðfest á kraftlyftingapingi 26. febrúar 2022.

Á þessum árum síðan fyrsta afreksstefna KRAFT leit dagsins ljós hafa félögum og iðkendum á öllum aldri fjölgað stórlega. Fjöldi Íslandsmeta slegin, íslenskt kraftlyftingafólk tekið þátt í alþjóðlegum mótum og unnið á þeim til fjölda verðlauna. Í mars 2025 eru samtals 16 félög skráð í KRAFT.

### Ábyrgðaraðilar og hlutverk þeirra

#### STJÓRN KRAFT

Stjórn KRAFT er kosin á kraftlyftingapingi. Hún ber ábyrgð á gerð og framkvæmd afreksstefnu sambandsins. Stjórnin vinnur að eflingu kraftlyftinga í landinu samkvæmt lögum sambandsins, ÍSÍ og Alþjóða kraftlyftingasambandsins (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 á heimasíðu KRAFT. Stjórnin hefur milligöngu um samskipti við Afrekssjóð ÍSÍ og semur við starfsmenn, stuðningsaðila, fagteymi og aðra sem koma að framkvæmd afreksstefnu.

#### LANDSLIÐSNEFND

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

#### 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 landsliðsnefndar að öllu jöfnu og tekur þátt í keppnisferðum eftir samkomulagi. Hann skipuleggur landsliðsæfingar og æfingabúðir fyrir afreksefni.

## 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, [www.kraft.is](http://www.kraft.is). Afreksstefnan skal endurskoðuð og rædd á formannafundi í nóvember á hverju ári. Stjórn KRAFT mun hafa álit og ábendingar landsliðsnefndar, íþróttastjóra, formannafundar og nefnda KRAFT til hliðsjónar við endurskoðun. Breytingar á afreksstefnunni skulu kynntar og staðfestar á Kraftlyftingabingi 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.

*Afreksmiðstöð Íslands (AMÍ) er í burðarliðnum. Tilkoma AMÍ mun hafa breytingar í för með sér varðandi skipulag afreksstarfs og er sú vinna í gangi hjá afrekssviði ÍSÍ. Þar til ljóst er hverjar breytingarnar verða þá mun KRAFT vinna áfram samkvæmt samþykktri afreksstefnu KRAFT.*

# Almenn þátttaka og nýliðun

## Staða kraftlyftinga

Í mars 2025 voru 16 kraftlyftingafélög starfandi í landinu. 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 afreksefnin verða til. Mörg félög hafa staðið sig vel á þessu sviði en ljóst að nú árið 2025 má fjölga virkum félögum í ákveðnum landsfjórðungum.

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 unglíngastarfi félaganna. Innanlandsmót eru haldin árlega, sem og Norðurlandamót, Evrópu- og heimsmeistaramót fyrir telpur og drengi (14-18 ára) og unglínga (19-23 ára). Markviss hluti af afreksstarfi KRAFT hefur falist í vali á ungu fólki til þátttöku í erlendum mótum. Lagt er upp úr því að velja stóran og öflugan hóp unglínga til að taka þátt í Norðurlandamótinu (NM) þó að sumir hafi ekki C-lágmörk. Það hefur sýnt sig að þátttaka á NM er unglíngunum mikil gulrót og hvatning.

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 öldunga er haldið og Bikarmót eru aldursskipt. KRAFT hvetur til þátttöku á alþjóðamótum öldunga. Hvort sem menn taka þátt í keppni eða ekki er markviss styrktarþjálfun mikil heilsubót fyrir fólk á efri árum. Kraftlyftingar eru mjög aðgengileg íþrótt fyrir marga sem búa við fötlun og keppa fatlaðir til jafns við aðra á opnum mótum.

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

Árið 2016 voru skráningar á mót innanlands 258, árið 2024 voru skráningar á mót innanlands 341 og er það aukning um tæp 32%.

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. Í landsliðssamningi er ætlast til að viðkomandi einstaklingur komi á keppnisárinu að mótahaldi í formi sjálfboðavinnu. 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 alþjóðamót á Íslandi til að efla færni félagsmanna 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.

### **Samstarf við ÍF**

Íþróttasamband fatlaðra (ÍF) og KRAFT gerðu um vorið 2022 með sér samstarfssamning. Gott samstarf hefur verið um árabíl og þarna var samstarfið formgert. Samningurinn hvetur til aukinnar fagmennsku við æfingar, keppni og mótahald og um leið bæta aðstöðu fatlaðra til að iðka kraftlyftingar. Þegar hefur fatlað kraftlyftingafólk tekið þátt í mótum KRAFT innanlands sem og alþjóðamótum með þjálfurum frá KRAFT við góðan orðstír.

### **Markmið 2025-2033 - Almenn þátttaka og nýliðun**

- Árlegur fjöldi skráninga á innanlandsmót vaxi stöðugt ár frá ári.
- Hvetja ungmennafélög/íþróttafélög í dreifbýli til að stofna kraftlyftingadeildir og KRAFT aðstoði þau eins og kostur er við það.
- Bæta alla umgjörð í kringum innanlandsmót svo upplifun keppenda og starfsmanna sé jákvæð og hvatning til þeirra að gera vel.
- Flest félög haldi mót á hverju ári, hvort sem er eitt eða í samstarfi við önnur félög.
- Styrkja samstarf við ÍF og tryggja þannig fötluðu afreksfólki faglega þjálfun og aðstoð í tengslum við keppni.
- Auka umfjöllun um kraftlyftingar í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum og ná þannig til allra aldurshópa.

## Afreksípróttir

### Kraftlyftingar - skilgreining

Í kraftlyftingum er keppt í þremur greinum, hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu. Ýmist er keppt í sérstökum búnaði (kraftlyftingar með búnaði) eða án búnaðar (klassískar kraftlyftingar). Sömu keppnisreglur gilda, hvort sem er með eða án búnaðar.

### Afrek – skilgreining

Landsliðslágmörk eru skilgreind sem A, B og C-lágmörk og eru aðgengileg á heimasíðu KRAFT. Þau eru ákveðin af stjórn eftir tillögu og umsögn landsliðsnefndar. Lágmörk eru tiltekin í kraftlyftingum, klassískum kraftlyftingum, bekkpressu og klassískri bekkpressu.

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

Landsliðslágmörk eru uppfærð reglulega með hliðsjón af árangri á mótum á vegum Alþjóða kraftlyftingasambandsins (IPF) og Evrópska kraftlyftingasambandsins (EPF). Um leið og þau hafa verið staðfest af stjórn KRAFT eru þau sett á heimasíðu KRAFT.

### 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 Norðurlandamóti unglunga. 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. Árið 2025 er í fyrsta skipti keppt einnig í klassískum kraftlyftingum en þar áður var eingöngu keppt í kraftlyftingum með búnaði. Einungis þeir allra sterkustu í heimi fá keppnisrétt á leikunum og ræður Alþjóða kraftlyftingasambandið (IPF) valinu.

HEIMSMEISTARAMÓT

Heimsmeistaramót eru haldin árlega og eru sterkustu mótin fyrir utan World Games.

EVROPUMEISTARAMÓT

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

## **Landsliðsverkefni**

### **OPINN FLOKKUR**

Landsliðsnefnd leggur fram tillögu að landsliðsverkefnum eigi síðar en 1. desember næstliðins árs á undan. Tillögunni skal fylgja fjárhagsáætlun og taka skal 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.

### **FLOKKUR UNGLINGA 19-23 ÁRA**

Flokk unglinga 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. Haldið verður áfram að gefa keppendum í þessum aldursflokki tækifæri til þátttöku á alþjóðamótum.

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

Þennan flokk skipa keppendur 14 – 18 ára.

Lágmörk hafa verið sett fyrir landsliðspáttöku þeirra með sama hætti og í opnum flokki. Stjórn KRAFT leggur upp með að fyrsta landsliðsverkefni telpna- og drengjaflokks sé Norðurlandamótið. Heimilt er er að veita undanþágu í einstaka tilfellum. 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 þjálfara/verkefnastjóra/aðstoðarmenn í landsliðsverkefnum og er undirritun hans skilyrði fyrir þátttöku.

## Markmið 2025-2033 - Landslið

- Á tímabilinu muni KRAFT tefla fram keppendum sem ná á verðlaunapall á A-mótum. 50-75% af íslensku keppendum séu að jafnaði í hópi tíu efstu í sínum flokki og stefni á verðlaun.
- Á tímabilinu muni KRAFT tefla fram keppendum sem ná á verðlaunapall einstakra greina á A-mótum. 50-75% af íslensku keppendum séu að jafnaði í hópi tíu efstu í sínum flokki og stefni á verðlaun.
- Á tímabilinu muni KRAFT tefla fram keppendum sem ná á verðlaunapall á B-mótum. 75% af íslensku keppendum séu að jafnaði í hópi tíu efstu í sínum flokki og stefni á verðlaun.
- Á tímabilinu muni KRAFT tefla fram keppendum sem ná á verðlaunapall einstakra greina á B-mótum. 75% af íslensku keppendum séu að jafnaði í hópi tíu efstu í sínum flokki og stefni á verðlaun.
- Ísland eigi fulltrúa meðal keppenda á Heimsleikunum (World Games).
- KRAFT muni fjölga keppendum á C-mótum.
- Fjölga keppendum í flokki 14-18 ára á Norðurlandamóti.
- Íþróttastjóri í samráði við landsliðsnefnd og þjálfara félaga myndar úrvalshóp 19 – 23 ára. og skipuleggur árlegar æfingabúðir með hópnum.
- Haldnar eru sameiginlegar æfingar fyrir hvert stórmót.
- Halda fræðslufundi fyrir landslið, þvert á aldurshópa.
- Uppfæra reglulega allt regluverk og landsliðssamninga í kringum landsliðsverkefni erlendis ef þörf krefur.
- Samningar við þjálfara/verkefnastjóra og aðstoðarmenn sem fara á mót á vegum KRAFT séu uppfærðir reglulega ef þörf krefur. Frá 2026 verður skilyrði að aðalþjálfari á alþjóðamótum sé með IPF þjálfararéttindi II.

## 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. Æskilegt er að upplýsingar um þjálfara séu birtar á heimasíðu / Facebook / Instagram reikningi viðkomandi félags. Menntaður þjálfari hefur lokið þjálfaranámskeiði 1 hjá KRAFT hið minnsta. 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. Frá 2026 verður skilyrði að aðalþjálfari á alþjóðamótum sé með IPF þjálfararéttindi II.

### Dómgæsla

Góð dómgæsla er undirstaða öflugs kraftlyftingastarfs. KRAFT hefur staðið fyrir reglulegum dómaramámskeiðum 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. Nauðsynlegt er að fjölga alþjóðadómurum vegna krafna Alþjóða kraftlyftingasambandsins (IPF) um fjölda dómara í hlutfalli við fjölda keppenda hverju sinni ella greiða sekt til IPF.

### 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. Afreksfólk skal gangast undir regluleg lyfjapróf. Lyfjaeftirlit Íslands á að hafa greiðan aðgang að æfingastöðum allra félaga og öllum mótum á vegum sambandsins. Allt landsliðsfólk skrifar undir samning þar sem ábyrgð þeirra í lyfjamálum er skýr. Alþjóða kraftlyftingasambandið (IPF) gerir kröfur um að allir keppendur taki ADEL sem stendur fyrir Anti-Doping Education and Learning platform og er undir WADA (The World Anti-Doping Agency).

## **Æfingaaðstaða**

Aðstaða skiptir 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.

Vinna við hönnun á nýrri Þjóðarhöll í Laugardalnum er í fullum gangi. Þjóðarhöllin verður fjölnota mannvirki fyrir íþróttir, menningu, kennslu og viðburði.

Byggingarframkvæmdir eru ekki hafnar og ekki ljóst hvenær hún verður vígð en það er von sambandsins að Þjóðarhöllin muni hafa gríðarlega breytingar í för með sér fyrir mótahald í kraftlyftingum á Íslandi.

## **Fagteymi**

Fagteymi sem mannað er fagfólki á sviði heilbrigðisfræða og íþróttasálfræði skal vera starfrækt innan KRAFT í samstarfi við ÍSÍ. Það tryggir að komi upp meiðsli eða þörf er á fyrirbyggjandi aðgerðum vegna sé hægt að koma viðkomandi undir hendur lækna, sjúkrannuðara, íþróttasálfræðing o.s.frv. innan 48 klst. frá því að viðkomandi atvik kom upp. Tryggja skal aðgang landsliðsfólks fagfólki óháð búsetu.

Fagteymið skal koma að starfi yngri aldursflokka, t.d. með fræðslu um æfingar, æfingaálag, matarræði, heilbrigða markmiðasetningu og hvernig koma eigi í veg fyrir meiðsli.

## **Fræðsla**

Öll félög hafi fólk innan sinna raða með dómara réttindi og þjálfara réttindi. KRAFT skal halda fræðslufundi fyrir landslið og hvetja félög til að gera slíkt hið sama fyrir sína iðkendur. Námskeið fyrir dómara, þjálfara og mótshaldara þurfa að vera í boði á vegum sambandsins. Regluleg fræðsla um næringu, heilbrigði og almennri vellíðan kraftlyftingafólks skal vera í boði og upplýsingar um ólögleg efni og umsóknir um undanþágur frá lyfjareglum skulu ávallt vera aðgengilegar á heimasíðu KRAFT.

Á ársþingi KRAFT 2024 var samþykkt samhljóða að kraftlyftingahreyfingin á Íslandi starfi eftir Viðbragðsáætlun Íþróttá- og æskulýðsstarfs sem útgefin var árið 2022.

Markmið áætlunarinnar er að færa aðilum innan íþróttá- og æskulýðsfélaga og samtaka um allt land samræmda áætlun vegna atvika og áfalla sem upp geta komið í starfinu og innfelur leiðbeiningar varðandi erfið og flókin mál.

Á heimasíðu KRAFT er að finna tengla inn á Viðbragðsáætlun, Samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs og fræðslusíðu ÍSÍ um kynferðislega áreitni og ofbeldi.

## Markmið 2025-2033 - Aðstaða og fagmennska

- Þjóðarleikvangur í kraftlyftingum verði kominn í notkun þar sem afreksæfingar og mót fari fram við bestu aðstæður.
- Íþróttastjóri skipuleggi árlegar æfinga- og fræðslusamkomur fyrir 14 – 18 ára.
- Öll félög hafi komið sér upp lágmarksæfingaaðstöðu innan tveggja ára frá stofnun.
- Tölvukerfi KRAFT sé uppfært reglulega og gerðar nauðsynlegar breytingar í takt við kröfur hverju sinni.
- Aðgangur lyfjaeftirlits að æfingaaðstöðu skal vera greiður.
- Lyfjaprófað verður á meistaramótum. Lyfjaprófum verði fjölgað og gert ráð fyrir útgjöldum til fræðslu o.fl. í lyfjamálum í sérstökum lið í fjárhagsáætlun.
- Öll félög hafi á að skipa menntuðum þjálfara.
- Að flest félög haldi mót á hverju ári, hvort sem er eitt eða í samstarfi við önnur félög.
- Haldin verði námskeið um mótahald og stangarmennsku.
- Þjálfaranámskeið 1 og 2 verði reglulega í boði á vegum KRAFT.
- Á dómaraalista KRAFT verði að lágmarki 6 virkir alþjóðadómarar hverju sinni og skal leitast við að kynjaskipting verði jöfn.
- Fjölga skal alþjóðlegum dómurum, bæði Cat II og Cat I.
- Öll félög hafi á að skipa menntuðum kraftlyftingadómara með gild réttindi.
- Allir aðalþjálfarar sem taki þátt í landsliðsverkefnum 2025 hafi lokið þjálfaranámi 1 hið minnsta eða sambærilegu námi og geti lagt fram skírteini því til staðfestingar. Frá 2026 verður skilyrði að aðalþjálfari á alþjóðamótum sé með IPF þjálfararéttindi II.
- Gerðir verði samningar við alla verkefnastjóra /aðstoðarmenn sem taka þátt í alþjóðamótum fyrir hönd sambandsins.
- Streymi verður frá öllum meistaramótum KRAFT.
- Uppfæra samninga við fagteymi KRAFT, í samvinnu við ÍSÍ, ef þörf krefur og tryggja aðgang afreksfólks að því.
- Gerðar verða siðareglur KRAFT sem öll félög innan sambandsins skulu fylgja.
- Gerð verður reglugerð um viðurlög við agabrotum.

## 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 mótast grunninn. Áætlun varðandi fjárframlag KRAFT byggist á áætlun um val í landslið og tímasettri þátttöku í einstökum mótum. Þetta fjármagn nægir þó engan veginn og nauðsynlegt að fá fasta styrkaraðila.

Enn er það svo að íþróttamaðurinn sjálfur eða aðstandendur hans, s.s. foreldrar, félög, fyrirtæki o.fl. leggja fram verulegt fjármagn.

Mikilvægt er að félögin haldi úti öflugri fjáröflun til handa sínu afreksfólki og leyti 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 2025-2033 - Fjármögnun

- KRAFT verði komið með einn eða fleiri fasta styrktaraðila sem geta auglýst á meistarmótum innanlands, á landsliðstreyjum og á miðlum KRAFT.
- Skýrt ferli verði mótað um umsóknir og umsýslu með styrkjum úr Afrekssjóði ÍSÍ í samvinnu við afrekssvið ÍSÍ.
- Uppfæra reglulega Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um styrkveitingar vegna keppni erlendis og annars kostnaðar.
- Yfirfara landsliðsverkefni öldunga.
- Styrkja keppendur í A-hópi í kraftlyftingum með búnaði um kaup á sértilgerðum keppnisbúningi.
- Hluti af keppnisgjaldi á innanlandsmótum sem rennur til landsliðsverkefna í yngri flokkum tengist prósentu af mótagjöldum hverju sinni.