



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBANDS ÍSLANDS

Ferðareglur

Kraftlyftingasambands Íslands

Almennt

Keppendur, fararstjórar, þjálfarar/aðstoðarmenn og dómara eru fulltrúar Íslands í ferðum á vegum Kraftlyftingasambands Íslands (hér eftir nefnt 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 mótssstað 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 mótssstað og aðvara þá telji hann framkomu þeirra ábótavant. Ef um alvarlegt brot er að ræða er yfirþjálfara heimilt að útiloka þátttakanda 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 *International Powerlifting Federation Coach Code of Ethics*:
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 mótssstað 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 opnunarhátíð og að keppendur mætií 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 mótssstað.
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.
12. Um klæðnað yfirþjálfara gildir Reglugerð um landsliðsfatnað. Á lokahófi alþjóðamóts skal yfirþjálfari vera snyrtilega klæddur.

Þjálfarar/aðstoðarmenn

Krefjst stærð hópsins þess, skipar stjórn KRAFT aðstoðarmenn. Þá er heimilt að notast við aðra starfsmenn KRAFT í ferðinni s.s. dómara og fylgdarmenn keppenda. Keppendur geta einnig aðstoðað aðra keppendur, ef það er svo skal það ákveðið við skipulag landsliðsferðar. 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 Reglur um landsliðsfatnað. Á lokahófi alþjóðamóts skulu þjálfara /aðstoðarmenn vera snyrtilega klæddir.

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 um landsliðsfatnað. Á lokahófi í alþjóðakeppni skal keppandi vera snyrtilega klæddur og sýna góða framkomu.
5. Flug- og hótelpantanir: Í samráði við keppenda
 - Flug- og hótelpantanir fyrir opinn flokk og unglingaflokk.
 - Hótelpantanir fyrir öldungaflokk.
 - Rútuferðir milli hótels og flugvallar.

Hótelfyrirkomulag í keppnisferðum

Keppendur, yfirþjálfari, þjálfarar /aðstoðarmenn og dómarar gista í tveggjamanna herbergjum. Ef einhver vill láta bóka einsmannsherbergi greiðir hann sjálfur fyrir það. Aðstandendur keppenda gista ekki með landsliðshópnum.

Dómarar

1. Dómarar skulu með framkomu sinni og athöfnum skapa góða ímynd út á við.
2. Dómarar sem sendir eru á mót á vegum KRAFT, aðstoða yfirþjálfara með hópinn eftir samkomulagi hverju sinni.
3. Dómarar fá endurgreiddan ferðakostnað, hótél 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 skulu halda sig á áhorfendasvæði. Þau eru á eigin vegum og bóka sjálf gistingu. Einungis aðstandendur sem eru fararstjorar eða /þjálfarar / aðstoðarmenn á vegum KRAFT gista á gististað keppenda.

Reglugerð þessi öðlast þegar gildi.

Samþykkt af stjórn Kraftlyftingasambands Íslands 21. janúar 2026.