



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPIUSAMBANDS ÍSLANDS

Samningur Kraftlyftingasambands Íslands við keppanda í landsliðsverkefnum

Hér með gera Kraftlyftingasamband Íslands (kt. 700410-2180) og

Keppandi: _____ Kt.: _____

Netfang: _____ Farsími: _____

samning um þátttöku í alþjóðlegum mótum fyrir hönd Kraftlyftingasambands Íslands.

I. Markmið og lagaumhverfi

1. gr.

Með þessum samningi er kveðið á um hlutverk og skyldur Kraftlyftingasambands Íslands (hér eftir nefnt KRAFT) sem sérsambands innan ÍSÍ, sem og keppanda á vegum KRAFT.

Markmiðið er að keppanda sé skapað svigrúm til þess að undirbúa sig eins vel og kostur er fyrir alþjóðlegar keppnir, hámarksárangri verði náð sem og markmiðum afreksstefnu KRAFT.

Ákvæði samningsins eru til viðbótar þeim reglum sem íþróttafólki KRAFT ber að fylgja. Þannig má nefna lög og reglur KRAFT, Ferðareglur KRAFT (fylgiskjal 3), lög og reglur ÍSÍ, reglur Alþjóða kraftlyftingasambandsins (IPF), reglur World Anti-doping Agency (WADA) og landslög. Það er á ábyrgð keppanda að kynna sér lög og reglur sem gilda um þátttöku íþróttafólks KRAFT.

Markmið KRAFT er að keppendur á vegum sambandsins séu í fremstu röð á heimsvísu. Undirritun samkomulags þessa er skilyrði þátttöku keppanda fyrir hönd KRAFT í landsliði sambandsins. Samningurinn gefur keppanda ekki skilyrðislausan rétt til

pátttöku á alþjóðamótum. Endanlegt val landsliðs og keppenda er í höndum landsliðsnefndar sem starfar í umboði stjórnar.

2. gr.

Landsliðsnefnd starfar samkvæmt Verklagsreglum um val í landslið. Nefndin skal fyrir 31. desember ár hvert senda stjórn KRAFT tillögur sínar að landsliði og verkefnum næsta tímabils til samþykktar. Við vinnu sína skal nefndin taka mið af óskum félaga, markmiðum afreksstefnu og fjárhagsstöðu sambandsins. Stjórn KRAFT hefur endanlegt úrskurðarvald um ágreiningsmál ef upp koma. Þegar stjórn KRAFT hefur samþykkt val og áætlun landsliðsnefndar skal nefndin tilkynna það keppenda og KRAFT birta landsliðsval á heimasíðu KRAFT. Þetta skal gert fyrir 10. janúar. Skrifstofa KRAFT sendir í framhaldinu á keppenda þau gögn sem hann þarf að hafa kynnt sér fyrir fyrsta upplýsingafund KRAFT með landsliðsnefnd og íþróttastjóra KRAFT. Sá fundur skal haldinn fyrir lok janúar og þar undirritar keppandi landsliðssamning.

II. Skyldur KRAFT

3.gr.

Til þess að þau markmið náist sem um getur í 1. og 2. gr. skuldbindur KRAFT sig til að leggja til:

- a) Þjálfara/aðstoðarmann á mótum samkvæmt nánari ákvörðun landsliðsnefndar og stjórnar KRAFT. Sambandið leggur ekki til þjálfara á öldungamótum.
- b) Greiðslu fyrir lyfjapróf og mótsgjöld í opnum flokki og unglingsflokki. KRAFT greiðir lyfjapróf fyrir öldunga en keppendur í öldungaflokki greiða sjálfir mótsgjöld.
- c) Skráningar og önnur samskipti við mótshaldara og alþjóðasamtök s.s. IPF, EPF og NPF eftir því sem við á hverju sinni.
- d) Í samráði við keppenda:
 - Flug- og hótelpantanir fyrir opinn flokk og unglingsflokk.
 - Hótelpantanir fyrir öldungaflokk.
 - Rútuferðir milli hótels og flugvallar.
- e) Landsliðsbúning skv. Reglugerð um landsliðsbúning (fylgiskjal 5).
- f) Fjárstyrki samkvæmt fjárhagsáætlun KRAFT hverju sinni. Styrkveitingar vegna ferðakostnaðar eru endurskoðaðar í sérstökum tilfellum þar sem keppni fer fram utan Evrópu og skoðað í hverju tilfelli fyrir sig af stjórn KRAFT.

4.gr.

Heilbrigðisteymi starfar á vegum KRAFT. Hver keppandi skal sækja árlegan fund með sérfræðingum teymisins. Keppendur geta auk þess fyrir milligöngu íþróttastjóra KRAFT

sótt frekari þjónustu eins og kveðið er á um í samningi við fagaðila. Sérfræðingum í heilbrigðisteymi KRAFT er heimilt að upplýsa landsliðsnefnd um þætti sem geta haft áhrif á íþróttalega frammistöðu keppandans, að veittu samþykki keppanda, enda ber þeim að gæta trúnaðar vegna þessa. Sérfræðingum heilbrigðisteymis KRAFT er jafnframt heimilt að skiptast á upplýsingum um keppanda sem geta skipt máli í meðferð meiðsla og þjónustu við keppandann og KRAFT. Sérfræðingum í heilbrigðisteymi KRAFT ber þó að gæta trúnaðar vegna keppanda, líkt og siðareglur þeirra tilgreina, og óska eftir samþykki hans vegna þessa, komi upp viðkvæm mál sem nauðsynlegt er að vinna með innan teymisins og í tengslum við KRAFT.

III. Skyldur keppanda

5. gr.

Keppandi skal kynna sér og fara eftir þeim reglum sem getið er um í 1. grein.

6. gr.

Skyldumæting er á þá fundi sem landsliðsnefnd og/eða íþróttastjóri boðar keppenda til og tengist landsliðspáttöku viðkomandi. Ef keppandi mætir ekki á boðaða landsliðsfundi/upplýsingafundi á hann á hættu að missa sæti sitt í landsliðinu. Hann skal sækja árlegan fund með sérfræðingum fagteymis KRAFT.

7. gr.

Keppandi skal vinna sjálfboðavinnu við innanlandsmót og þannig gefa til baka til íþróttarinnar. Ef hann sinnir ekki því hlutverki sem skyldi getur það haft áhrif á þáttöku hans í landsliðinu.

8. gr.

Skráningar á öll mót, innanlands sem utan, eru háðar því að mótið samrýmist markmiðum þessa samnings. Skv. 3. gr. lið e) í Verklagsreglum um val í landslið skal keppandi taka þátt á meistaramóti KRAFT í þeirri grein sem keppandi er tilnefndur í innan tólf mánaða.

Í þessum samningi tiltekur keppandi þau markmið sem hann stefnir að á hverju móti (fylgiskjal 1). Hann skal upplýsa íþróttastjóra ef þau breytast og veita íþróttastjóra allar umbeðnar upplýsingar um gang undirbúnings fyrir mót. Keppandi skal án tafar tilkynna landsliðsnefnd með tölvuskeyti á coach@kraft.is ef fyrrsjáanlegt er að hann geti ekki, vegna meiðsla eða annarra ástæðna, staðið við skuldbindingar sínar samkvæmt samningi þessum. Nái keppandi bata á ný og telji sig geta staðið við skuldbindingar

sínar skal hann tilkynna landsliðsnefnd það án tafar með því að senda tölvuskeyti á coach@kraft.is.

Keppandi skal ætíð haga þjálfun sinni og öðrum þáttum sem taldir eru hafa áhrif á árangur í keppni, samkvæmt markmiðum samningsins. Komi til þess að keppandi skipti um þjálfara á samningstímabili, ber honum að tilkynna það til landsliðsnefndar með tölvuskeyti á coach@kraft.is.

Keppandi skal einungis taka þátt á þeim mótum sem samið hefur verið um. Hætti keppandi að eigin frumkvæði við þátttöku í keppni sem hefur verið ákveðin skv. samningi þessum án þess að góðar og gildar ástæður liggi til grundvallar þeirri ákvörðun, er keppanda skylt að endurgreiða KRAFT allan útlagðan kostnað og styrki vegna fyrirhugaðrar þátttöku.

9. gr.

Keppandi skal greiða útiliggjandi kostnað í síðasta lagi viku eftir að skrifstofa KRAFT hefur sent upplýsingar á viðkomandi, sjá 3.gr.lið d).

10. gr.

Keppandi ber ábyrgð á að fylgja gildandi reglum um ferðir á viðkomandi áfangastað t.d. ef sækja þarf um vegabréfsáritun. Eindregið er mælt með því að keppandi útvegi sér góðar ferðatryggingar og hafi meðferðis Evrópska sjúkratryggingakortið á ferðum í Evrópu. Keppanda ber skylda til að gista á því hóteli sem skipuleggjandi keppni leggur til og fer gistipöntun fram gegnum skrifstofu KRAFT. Komi til sektargreiðslu vegna þess að keppandi brýtur ákvæði þetta er sú sektargreiðsla alfarið á ábyrgð keppanda. Keppandi skal mæta á mótstað erlendis í það minnsta tveimur nóttum fyrir þátttöku í móti og skal ekki yfirgefa mótsstað fyrr en í fyrsta lagi einni nóttu eftir að þátttöku hans lýkur m.ö.o. lágmarksdvöl er þrjár nætur á keppnisstað. Landsliðsnefnd getur heimilað að vikið sé frá þessari reglu um lágmarksdvöl. Þegar keppandi er mættur á mótstað, er ætlast til að hann sé til staðar þegar aðrir keppendur keppa fyrir hönd Íslands til að hvetja, treysta liðsanda og sýna samstöðu landsliða á vegum KRAFT.

11. gr.

Keppandi ber ábyrgð á að búnaður hans allur sé löglegur. Um landsliðsbúning gildir Reglugerð um landsliðsfatnað (fylgiskjal 5). Óheimilt er að setja aðrar auglýsingar á keppnisbúning eða annan klæðnað en þær sem KRAFT ákveður.

12. gr.

Keppendur á vegum KRAFT eiga að sýna af sér háttvísi og þróðmennsku, og ganga í hvívetna fram með íþróttamannslegum hætti hvort sem er í keppni eða utan hennar. Það gildir einnig á samfélagsmiðlum. Á lokahófi skal keppandi vera snyrtilega klæddur og sýna góða framkomu.

13. gr.

Vanræksla á skyldum samkvæmt framansögðu getur leitt til þess að keppandi fellur út úr landsliði KRAFT og tekur því ekki þátt í mótum fyrir hönd Íslands. Áður en kemur til þess skal keppanda með sannanlegum og skriflegum hætti (tölvupósti) gefinn kostur á að bæta úr þeim atriðum sem ábótavant þykja. Ef um alvarleg brot gegn þessum samningi eða reglum sem nefnd eru í 1.gr. er að ræða getur stjórn vísað keppanda úr landsliði án fyrirvara.

IV. Lyfjamál

14. gr.

a) Keppandi skal fylgja gildandi reglum um lyfjanotkun, og er hann undir lyfjalögsögu ÍSÍ, þ.e. reglum ÍSÍ, WADA og IPF. Það er alfarið á ábyrgð keppandans að kynna sér gildandi reglur og þau efni sem ekki eru leyfileg. Athygli er vakin á því að ýmis fæðubótarefni geta innihaldið efni á bannlista.

b) Keppandi skal við undirritun samnings upplýsa landsliðsnefnd um notkun lyfja sem hann þarf að nota samkvæmt læknisráði og hugsanlega þarf að sækja um undanþágu fyrir (TUE). Keppandi skal jafnframt upplýsa þjálfara sinn um fæðubótarefni sem hann kann að neyta við undirbúning keppni.

c) Keppandi í sínu fyrsta landsliðsverkefni skal vinna fræðsluefni WADA fyrir alþjóðaðátttöku og leggja fram staðfestingu á kraft@kraft.is fyrir 31. janúar:

- <https://adel.wada-ama.org/learn/learning-plans/1/international-level-athletes-education>

Keppendur á NM unglunga:

- <https://adel.wada-ama.org/learn/learning-plans/177/adel-fyrir-haefileikarikt-ithrot-tafolk-talicelandic>

15. gr.

Keppanda er skylt að mæta í lyfjapróf og kynna sér viðurlög við brotum á lyfjareglum.

Það er skilyrði fyrir gildistöku þessa samnings að keppandinn hafi fyllt út og skilað skjalinu "Skráningarblað í lyfjaeftirlitshóp Kraftlyftingasambands Íslands" (fylgiskjal 2). Verði breytingar á æfingastað, æfingatímum eða þjálfara ber íþróttamanni að tilkynna

það tafarlaust með tölvupósti á coach@kraft.is. Vanræksla á tilkynningarskyldu getur valdið brottrekstri úr landsliði. Keppendur undir lögaldri þurfa að leggja fram samþykki foreldra (fylgiskjal 6).

16. gr.

Falli keppandi á lyfjaprófi skal hann endurgreiða alla styrki sem hann hefur hlotið á samningstímanum. Auk þess skal hann greiða sem jafngildir 2000 Evrum í sekt til KRAFT ef um er að ræða þátttöku í alþjóðlegu móti, svo og allan útlagðan kostnað sem KRAFT þarf að greiða vegna jákvæðs lyfjaprófs. KRAFT veitir ekki liðsinni eða sérfræðiaðstoð, komi til þess að keppandi falli á lyfjaprófi. Prófun B sýna, lögfræðikostnaður, kæruekostnaður, áfrýjunarkostnaður osfrv. greiðist af hálfu keppanda, og er KRAFT með öllu óviðkomandi.

V. Almenn ákvæði

17. gr.

Keppandi skal upplýsa landsliðsnefnd um alla þá styrki sem hann hlýtur vegna þátttöku í mótum samkvæmt samkomulagi þessu. KRAFT og landsliðsnefnd er bundin trúnaði um þær upplýsingar sem keppandi lætur þeim í té samkvæmt ákvæðinu. Skal þess gætt að styrktaraðili eða vara hans og þjónusta fari ekki gegn reglum og lögum KRAFT, ÍSÍ, IPF, landslögum eða brjóti í bága við almennt velsæmi.

Keppanda sem nýtur styrks frá Afrekssjóði ÍSÍ ber að skila skýrslum til sambandsins samkvæmt sérstökum samningi þar um. Sama á við um þá keppendur sem hafa fengið vilyrði um endurgreiðslu hluta kostnaðar sem hlýst af þátttöku í erlendum mótum.

18. gr.

KRAFT hefur heimild til að nota myndir og myndbönd tekin í tengslum við landsliðsverkefni í sína þágu. KRAFT hefur heimild til að miðla nauðsynlegum upplýsingum í tengslum við skráningar á mót og miðlun úrslita.

19. gr.

Keppanda ber að kynna sér og fara eftir Ferðareglum KRAFT (fylgiskjal 3).

20. gr.

Samningur þessi er gerður í tveimur eintökum. Við undirritun samningsins falla úr gildi allir fyrri samningar milli samningsaðila. Um samning þennan skal gilda trúnaður milli samningsaðila. Að öðru leyti en að framan greinir gilda um samningin þennan íslensk

lög. Allar tilkynningar, fyrirspurnir og önnur samskipti frá keppanda um samning þennan skulu berast á coach@kraft.is, nema annað sé tekið fram.

Samningurinn gildir frá _____ til _____.

Ég, undirritaður keppandi, hef lesið ofangreint og staðfesti það með undirskrift minni. Ég mun fylgja þeim reglum sem í gildi eru og leggja mig fram við að efla íslenskar kraftlyftingar og vera verðugur fulltrúi Kraftlyftingasambands Íslands og íslensku íþróttahreyfingarinnar.

Staður og dagsetning _____

Keppandi

f.h. Kraftlyftingasambands Íslands

Samþykki lögráðamanna/foreldra ólögráða keppanda:

Vottar

FYLGISKJÖL

Fylgiskjal 1: Fyrirhuguð mót og markmið.

Fylgiskjal 2: Skráningarblað í lyfjaeftirlitshóp Kraftlyftingasambands Íslands.

Fylgiskjal 3: Ferðareglur Kraftlyftingasambands Íslands.

Fylgiskjal 4: Reglugerð um styrkveitingar vegna keppni erlendis og annars kostnaðar.

Fylgiskjal 5: Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands um landsliðsfatnað.

Fylgiskjal 6: Samþykki foreldra vegna lyfjaprófs (fyrir ólögráða keppendur).

<https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/Parental-Consent-form.pdf>

Fylgiskjal 7: Samþykki foreldra til ferðalags barns til útlanda:

Samþykkisyfirlýsing af www.island.is

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/43QNdW0uwdocK18UvnGL5r/f712d2edd9a119f55644a127b384fbb2/samthykkt-ferd-barns-til-utlanda-utf.-__1_.pdf



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPÍUSAMBANDS ÍSLANDS

Samningur Kraftlyftingasambands Íslands við keppanda í landsliðsverkefnum

FYLGISKJAL 1

Keppandi: _____ Kt.: _____

Netfang: _____ Farsími: _____

Fyrirhuguð mót innanlands og erlendis samkvæmt samningi þessum:

Íþróttaleg markmið á hverju móti:



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPIUSAMBANDS ÍSLANDS

Samningur Kraftlyftingasambands Íslands við keppanda í landsliðsverkefnum

FYLGISKJAL 2

Skráningarblað í lyfjaeftirlitshóp Kraftlyftingasambands Íslands

Upplýsingar um keppanda

Nafn: _____

Lögheimili: _____

Kennitala: _____

Farsími: _____

Netfang: _____

Æfingastaður: _____

Æfingatímar: _____

Upplýsingar um þjálfara

Nafn: _____

Lögheimili: _____

Kennitala: _____

Farsími: _____

Netfang: _____

Verði breytingar á æfingastað, æfingátímum eða þjálfara ber íþróttamanni að tilkynna það tafarlaust með tölvupósti á coach@kraft.is. Vanræksla á tilkynningarskyldu getur valdið brottrekstri úr landsliði. Útfylling þessa eyðublaðs er forsenda þess að landsliðssamningur gangi í gildi.

Staður og dagsetning: _____

Undirskrift keppenda: _____



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍPRÓTTA- 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 opunarhátíð 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

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. 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 unglingsflokk.
 - 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 einmannsherbergi 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 fararstjórar eða /þjálfarar / aðstoðarmenn á vegum KRAFT gista á gististað keppenda.

Reglugerð þessi öðlast þegar gildi.

Samþykkt af stjórn Kraftlyftingasambands Íslands 21. janúar 2026.

Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um styrkveitingar vegna keppni erlendis og annars kostnaðar

1.gr. Almennt

KRAFT styrkir keppendur í ungmenna-, unglinga-, og opnum flokki vegna keppni erlendis. KRAFT styrkir þjálfara, dómara og aðra aðstoðarmenn á vegum KRAFT á mótum erlendis.

KRAFT stendur undir kostnaði vegna keppnis,- og lyfjagjalda í öllum tilfellum ásamt kostnaði vegna lokahófs í lok keppni fyrir keppendur, þjálfara/aðstoðarmenn og dómara.

Kostnaður vegna móta erlendis er styrkt sbr. töflur 1.- 6. í 2 gr. *Styrkveitingar*.

Mót á mótaskrá IPF, EPF eða NPF falla undir mót sem KRAFT styrkir, ekki eru veittir styrkir vegna keppni innanlands nema í sérstökum umsömdum tilvikum.

Auk þess styður KRAFT við keppendur sem hafa náð ákveðnum lágmarkum, á sviði næringar, geðheilbrigði og líkamlegrar heilsu í formi heilbrigðisstyrks.

Styrkir eða endurgreiðslur til keppenda eru ætlaðir sem hvatning til frekari framfara ásamt því að mæta útlögðum kostnaði vegna keppni.

Stjórn KRAFT úrskurðar í álitamálum sem upp kunna að rísa við framkvæmd þessara reglna.

2.gr. Styrkveitingar

Mót erlendis

KRAFT styrkir keppendur, þjálfara, aðstoðarmenn og dómara eftirfarandi samkvæmt töflum 1-6 vegna keppni erlendis.

Almennt er gisting einungis greidd af KRAFT í tvær nætur fyrir keppni og eina nótt eftir að keppni hefur verið lokið.

Styrkveitingar vegna ferðakostnaðar eru endurskoðaðar í sérstökum tilfellum þar sem keppni fer fram utan Evrópu og skoðað í hverju tilfalli fyrir sig af stjórn KRAFT.

OPINN FLOKKUR

Keppnis-, lyfja og önnur gjöld tengd keppni eru styrkt eftirfarandi:

1.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	KRAFT	KRAFT	KRAFT
Þjálfarar/aðstoðarm.	N/A	N/A	N/A
Dómarar	N/A	N/A	N/A

Hótel/gisting vegna keppni er styrkt eftirfarandi:

2.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Þjálfarar/aðstoðarm.	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Dómarar	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*

Flug og/eða annar ferðakostnaður vegna keppni er styrkt eftirfarandi:

3.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	90.000kr**	60.000kr**	30.000kr**
Þjálfarar/aðstoðarm.	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Dómarar	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*

UNGLINGA-, OG UNGMENNA FLOKKUR

Keppnis-, lyfja og önnur gjöld tengd keppni eru styrkt eftirfarandi:

4.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	KRAFT	KRAFT	KRAFT
Þjálfarar/aðstoðarm.	N/A	N/A	N/A
Dómarar	N/A	N/A	N/A

Hótel/gisting vegna keppni er styrkt eftirfarandi:

5.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Þjálfarar/aðstoðarm.	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Dómarar	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*

Flug og/eða annar ferðakostnaður vegna keppni er styrkt eftirfarandi:

6.	A-MÓT	B-MÓT	C-MÓT
Keppendur	70.000kr**	40.000kr**	x
Þjálfarar/aðstoðarm.	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*
Dómarar	KRAFT*	KRAFT*	KRAFT*

Heilbrigðisstyrkur

KRAFT styrkir keppendur í opnum- og unglingsflokkum sem hafa náð A- eða B lágmarkum á hverju keppnistímabili.

Heilbrigðisstyrkur er hugsaður sem árlegur stuðningur við afreksfólk frá heilbrigðisteymi KRAFT í formi næringarþjálfunar, sjúkraþjálfunar, sálfræðipjónustu, nudds eða annarskonar íþróttalegs kostnaðar.

7.	A lágmark	B lágmark
Opinn flokkur	100.000kr**	50.000kr**
Unglingsflokkur	40.000kr**	20.000kr**

* KRAFT greiðir kostnað eða endurgreiðir útlagðan kostnað upp að vissu hámarki sem er metinn í hverju tilfelli fyrir sig.

** KRAFT greiðir að hámarki tilgreinda upphæð eða endurgreiðir útlagðan kostnað upp að tilgreindri upphæð.

3. gr. Greiðslur

Endurgreiðsluform skal vera útfyllt svo endurgreiðsla sé framkvæmd, endurgreiðsluform er hægt að nálgast á heimasíðu KRAFT undir [Endurgreiðsla | Kraftlyftingasamband Íslands](#), auk þess skulu kvittanir og/eða viðeigandi reikingar fylgja.

Endurgreiðslur vegna erlendra móta eru almennt framkvæmdar eftir að lokaskýrslu aðalþjálfara hefur verið skilað til stjórnar KRAFT eða eftir samkomulagi.

Allar umsóknir um endurgreiðslu skulu sendar ásamt fylgiskjölum á gjaldkeri@kraft.is ásamt kraft@kraft.is.

Umsóknir um endurgreiðslu skulu berast fyrir lok hvers almanaksárs. Ábyrgð umsækjanda er að tryggja að umsókn berist innan tilskilins tíma. Ekki er hægt að sækja um endurgreiðslu fyrir fyrri ár eða milli ára.

4. gr. Dagpeningar

Dagpeningar þjálfara og dómara á vegum KRAFT vegna móta erlendis eru greiddir út í lok hvers verkefnis gegn framvísun endurgreiðsluforms.

Dagpeningar eru einungis greiddir fyrir þá daga þar sem er keppni eða þjálfari/dómari er við störf.

5. gr. Framkoma og ábyrgð

KRAFT áskilur sér rétt til þess að halda aftur að styrkjum eða endurgreiðslum á útlögðum kostnaði sé grunur um brot á reglum IPF eða KRAFT.

Keppandi sem hefur hlotið dóm vegna lyfjamisnotkunar þarf að endurgreiða alla styrki og útlagðan kostnað greiddan af KRAFT eða ÍSÍ á síðustu 12 mánuðum frá gildistöku dómsins, sbr 10.gr. í *Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um kraftlyftingakeppni*.

Reglugerð þessi öðlast þegar gildi. Samþykkt á fundi stjórnar Kraftlyftingasambands Íslands 25.02.2025

Uppfærslur og viðbætur

Uppfært 27.02.2025 – Dálkar í 2. gr., þar sem vísað var til bekkpressumóta, hafa verið fjarlægðir. Fyrsta útgáfa innihélt prentvillu, þar sem misræmi var í styrktarupphæðum í opnum flokki, og hefur breytingin verið gerð til að leiðrétta þessa villu.



KRAFTLYFTINGASAMBAND ÍSLANDS

SÉRSAMBAND INNAN ÍPRÓTTA- OG ÓLYMPIÚSAMBANDS ÍSLANDS

Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands um landsliðsfatnað

1. gr.

Fulltrúar Íslands í landsliðs- eða afrekshópi Kraftlyftingasambands Íslands (hér eftir nefnt KRAFT) eru samningsbundnir til að vera í landsliðsfatnaði frá KRAFT eða samstarfsaðilum þeirra í landsliðsverkefnum. Landsliðsverkefni teljast til æfingabúða, landsliðsæfinga, móta á alþjóðlegum vettvangi eða öðrum verkefnum tengdum landsliði KRAFT.

Fatnaðinn skal ekki nota á innanlandsmótum, æfingum eða á viðburðum utan vébanda KRAFT.

Allur landsliðsfatnaður er eign KRAFT og er einungis í umsjá iðkandans, jafnvel þó iðkandi hafi greitt sjálfur fyrir fatnaðinn. Sama á við um fatnað sem er úthlutað af samstarfsaðilum KRAFT. Ekki má selja hann eða skipta á honum nema með útgefnu leyfi stjórnar KRAFT.

KRAFT hefur rétt til að láta keppendur og þjálfara skila öllum landsliðsfatnaði eftir að landsliðsverkefni er klárað.

2. gr.

Við notkun landsliðsfatnaðar eru reglur sem iðkendur og þjálfarar þurfa að þekkja og fylgja. Nánari útskýringar er að finna hér fyrir neðan. Ef einhver vafi leikur á þessum reglum og skyldum er hægt að nálgast nánari upplýsingar á skrifstofu KRAFT eða á netfangið : kraft@kraft.is.

Það er heiður að fá tækifæri til að vera fulltrúar Íslands á alþjóðamótum og gerir KRAFT þær kröfur til keppenda og þjálfara að umgangast landsliðsbúning með það að leiðarjóni. Það er á ábyrgð keppenda og þjálfara að gæta þess að landsliðsfatnaður sé hreinn og óskemmdur.

3. gr.

Notkun landsliðsfatnaðs:

Keppendur :

- Ferðast í landsliðspeysu og landsliðsbol.
- Klæðast landsliðspeysu og landsliðsbol á keppnishóteli og keppnisstað.
- Á mótsdag: Landsliðspeysa, keppnisbúningur (eng. singlet) landsliðs og landsliðsbolur. Landsliðssokkar þegar það á við.
- Á verðlaunaafhendingu: Landsliðspeysa (lokuð/upprennd), svartar íþróttabuxur, sokkar og reimaðir/lokaðir íþróttaskór. Merki framleiðanda svartra íþróttabuxna má vera að hámarki 2 cm x 5 xm að stærð annars engin önnur merki á buxum.

Þjálfarar og aðstoðarmenn :

- Ferðast í landsliðspeysu og landsliðsbol.
- Klæðast landsliðspeysu og landsliðsbol á keppnishóteli og keppnisstað.
- Á mótsdag: Landsliðspeysa og landsliðsbolur, landsliðsbuxur eða svartar síðbuxur/stuttbuxur, svartir sokkar og reimaðir/lokaðir íþróttaskór.
- Uppfylla tæknireglur IPF um leyfilegan klæðnað þjálfara).

Nánari lýsingu um fatnað og framkomu þjálfara á alþjóðamótum má sjá í Keppnisreglum í kraftlyftingum frá IPF.

4. gr.

1) Fatnaður keppenda:

- a) Landsliðsfatnaður frá KRAFT fyrir keppendur:
 - Landsliðspeysa
 - Bolir merktir KRAFT (ekki landsliðsbolir frá SBD)
- b) Landsliðsbúningur frá SBD fyrir keppendur á mótsdegi:

OPINN FLOKKUR - KLASSÍK :

Fyrir HM :

- 1 keppnisbúningur landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 sett hnéhlífar
- 1 sett úlnliðsvafningar
- 1 parháir sokkar

Fyrir EM :

- 1 keppnisbúningur landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 sett hnéhlífar
- 1 sett úlnliðsvafningar
- 1 par háir sokkar

Ef keppendur skipta á eða gefa bolina sína (að útgefnu leyfi stjórnar KRAFT) þá verða þeir að passa að eiga bol fyrir næsta mót eða standa sjálfir kostnað af kaupum á fleiri bolum.

OPINN FLOKKUR - BÚNAÐUR:

- KRAFT lánar 1 keppnisbúning landsliðs (eng. singlet) frá SBD á ári.
- KRAFT úthlutar 2 landsliðsbolum á ári frá SBD.

Ef keppendur óska eftir að fá fleiri boli þá verða þeir að standa sjálfir kostnað af kaupum.

UNGLINGAFLOKKUR - KLASSÍK:

Fyrir HM og EM : KRAFT úthlutar 1 landsliðssett fyrir árið frá SBD.

- 1 keppnisbúningur landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 sett hnéhlífar
- 1 sett úlnliðsvafningar
- 1 par háir sokkar

Ef keppendur óska eftir að fá fleiri boli þá verða þeir að standa sjálfir kostnað af kaupum.

UNGLINGAFLOKKUR - BÚNAÐUR:

Fyrir HM og EM : KRAFT úthlutar 1 landsliðssett fyrir árið frá SBD:

- KRAFT lánar 1 keppnisbúning landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 par háir sokkar

Ef keppendur óska eftir að fá fleiri boli þá verða þeir að standa sjálfir kostnað af kaupum.

C-MÓT:

Pau mót sem flokkast sem C-mót eru: Vestur-Evrópumótið, Smáþjóðaleikar og Norðurlandamót unglunga.

KRAFT úthlutar eftirfarandi fyrir árið frá SBD:

- KRAFT lánar 1 keppnisbúning landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 par háir sokkar

ÖLDUNGAFLOKKUR - KLASSÍK OG BÚNAÐUR:

KRAFT úthlutar eftirfarandi fyrir árið frá SBD:

- KRAFT lánar 1 keppnisbúning landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 par háir sokkar

ALLIR ALDURSFLOKKAR Í BEKKPRESSU - KLASSÍSK OG MEÐ BÚNAÐI:

KRAFT úthlutar eftirfarandi fyrir árið frá SBD:

- KRAFT lánar 1 keppnisbúning landsliðs (eng. singlet)
- 1 landsliðsbolur
- 1 par lágir sokkar

Ef keppendur óska eftir að fá fleiri boli þá verða þeir að standa sjálfir kostnað af kaupum.

2) Fatnaður þjálfara / aðstoðarmanna:

a) Landsliðsfatnaður frá KRAFT fyrir þjálfara:

- Landsliðspeysa
- Bolir merktir KRAFT

b) SBD landsliðsbolir sem KRAFT útvegar til að nota á mótsdegi.

KRAFT úthlutar þjálfurum / aðstoðarmönnum að hámarki 4 boli á ári. Ef þjálfarar óska eftir fleiri bolum yfir árið þá bera þeir kostnað af því sjálfir.



If you are under 18 years of age on the day you compete you MUST provide parental consent that you can provide urine samples during testing conducted on behalf of IPF

PARENTAL / LEGAL GUARDIAN

CONSENT FORM

To accompany nominations for the Championships for lifters under the age of 18 and to be filled out by a parent or legal guardian.

I (name of parent/guardian) _____ consent to
(Athlete name) _____
submitting to doping control when requested to do so during the (insert name of event)
_____ IPF Championships and to respecting all possible consequences arising from the
doping control process.

On behalf of (athlete name) _____ I agree and consent to the IPF collecting, processing, disclosing, and using information for the purposes of the implementation of the IPF Anti-Doping Rules in accordance with the International Standard for the Protection of Privacy and Personal Information and pursuant to applicable data protection laws.

I am aware of the IPF Anti-Doping Rules. On behalf of (athlete name) _____, I agree that he/she will comply with such rules, regulations, and procedures, to submit to the jurisdiction of the bodies which are in charge of applying them, and to be bound by any enforceable penalties deriving from my breach of these rules and regulations in the course of IPF official competitions.

I understand that (athlete name) _____ has important obligations under the IPF Anti-Doping Rules and that he/she is liable for a breach of these obligations.

Full Name of athlete: _____

Athlete Date of Birth: _____

Signature of parent/ guardian: _____

Date: _____

Relationship to the above-named athlete: _____

Signature of athlete: _____

If you have any questions regarding this application, please contact:

Dr. Maia Blackman @ maia.blackman@powerlifting.sport

Samþykki vegna ferðar barns til útlanda - Consent Letter for Child Travelling Abroad

Til þess sem málið varðar: / To whom it may concern:

Ég/Við undirrituð/undirritaður, sem er/erum foreldri/foreldrar/með forsjá gagnvart neðangreindu barni:
I/We undersigned, the parent/parents, with custody over the following child:

Fullt nafn þess sem gefur samþykki / Full name of the person giving consent:

Kennitala / identification number:

Sími og netfang / Phone number and email address:

Fullt nafn þess sem gefur samþykki / Full name of the person giving consent:

Kennitala / identification number:

Sími og netfang / Phone number and email address:

Fullt nafn barns sem ferðast erlendis / Full name of child travelling abroad:

Kennitala / identification number:

Heimili / Address:

Fæðingardagur / Date of birth:

Vegabréfsnúmer / Passport number:

Fæðingarstaður / Place of birth:

Útgáfuland vegabréfs / Country issuing passport:

Barnið hefur heimild mína/okkar til að ferðast eitt. / The child has my/ours consent to travel alone. [] **EDA/OR**
Barnið hefur heimild mína/okkar til að ferðast með: / The child has my/our consent to travel with: []

Fullt nafn þess sem ferðast með barni / Full name of the accompanying person:

Kennitala/ identification number:

Heimili/ address:

Tengsl við barn: (móðir, faðir, stjúpfórelldri, afi, amma, systkini, ættingi, annað) / Relationship to child: (mother, father, stepparent, grandparent, brother, sister, relative, other)

Vegabréfsnúmer / Passport number:

Útgáfuland vegabréfs / Country issuing passport:

Ég/við samþykki/samþykkjum að barnið ferðist til útlanda: I/We give our consent for this child to travel abroad:

Áfangastaður / áfangastaðir / Destination/s:

Heimild þessi gildir á tímabilinu (brottfarardagur – komudagur) / This consent is valid between (departure date – return date)

Undirskriftir / Signatures: Vottfest af tveimur vottum, **EDA** lögbókanda (mælt með) / Witnessed by two witnesses **OR** Notary Public (recommended).

Dagsetning / Date:

Undirskrift þess sem gefur samþykki / Signature of person(s) giving consent:

Vottorð lögbókanda / Signature of Notary Public.
Undirritað í minni viðurvist/Signed in my presence
af/by

Dagsetning / Date:

Undirskrift þess sem gefur samþykki / Signature of person(s) giving consent:

Vottur, fullt nafn með prentstöfum / Witness, full name:

Dagsetning / Date:

Undirskrift votts / Signature of witness:

Vottur, fullt nafn með prentstöfum / Witness, full name:

Dagsetning / Date:

Undirskrift votts / Signature of witness: