

Skýrsla stjórnar fyrir starfsárið 2025-2026
Flutt á 16. ársþingi Kraftlyftingasambands Íslands 7. mars 2026

Þingforseti, ágætu þingfulltrúar

ÞAKKIR

Ég vil byrja á að þakka innilega stjórninni, starfsmönnum og öllum nefndarmeðlimum KRAFT fyrir síðasta starfsár og alla þá óeigingjörnu vinnu sem þau hafa öll skilað til að gera sambandið sterkara og öflugra. Einnig vil ég sérstaklega þakka öllum sjálfboðaliðunum sem hafa komið að mótahaldi síðasta árs, það eru engin mót haldin nema að þeim komi hópur af öflugum sjálfboðaliðum sem eru tilbúnir að eyða sínum frítíma til að gera mótin eins flott og þau hafa verið. Aðildarfélög KRAFT fá þakkir fyrir ánægjulegt samstarf og stundir á árinu.

MANNAUÐUR - SKRIFSTOFA

Stjórn KRAFT var þannig skipuð starfsárið 2025-26:

Laufey Agnarsdóttir, formaður

Kristleifur Andrússon, varaformaður

Aron Ingi Gautason, gjaldkeri

Elín Melgar Aðalheiðardóttir, ritari

Alex Cambray Orrason, meðstjórnandi

Ingimundur Björgvinsson, meðstjórnandi

Þórunn Brynja Jónasdóttir, meðstjórnandi

Þrjú stjórnarmenn ganga nú úr stjórn, þau Alex, Aron Ingi og Þórunn. Þau hafa öll gefið kost á sér til endurskjörs. Ég, formaðurinn, gef kost á mér til áframhaldandi formennsku.

Stjórnin hefur haldið 12 bókaða stjórnarfundum og í nóvember sl. var formannafundur aðildarfélaganna. Allir stjórnarfundir hafa verið haldnir með fjarfundabúnaði. Það hefur reynst heillavænlegast þ.s. fundarmenn eru dreifðir um landið. Það hafa verið haldnir nokkrir óformlegir fundir innan stjórnar auk funda stjórnarmanna með öðrum aðilum t.d. ÍSÍ og Afreksmiðstöð Íslands. Spjallþráðurinn Messenger hefur sýnt sig og sannað að hann er nauðsynlegur í stjórnarstarfinu þegar það þarf að klára málin hratt.

Sambandið deilir skrifstofu með Lyftingasambandi Íslands í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal. Lára Bogey Finnbogadóttir frkv.stjóri hefur viðveru á skrifstofu einu sinni í viku (á þriðjudögum) og eftir samkomulagi þar fyrir utan. Auðunn Jónsson sinnir starfi íþróttastjóra sambandsins. Magnús

Magnússon færir bókhaldið fyrir okkur og gerir ársreikning og vil ég þakka þeim fyrir störfin.

Á árinu hafa starfað eftirfarandi nefndir: dómaranefnd, laganefnd, mótanefnd, landsliðsnefnd og heiðursmerkjanefnd.

Formenn nefnda voru kosnir til tveggja ára árið 2024 og verður því kosið um formenn nefnda á þinginu. Á síðasta ári urðu reyndar formannskipti í laganefnd þegar Daði Heiðar Kristinsson tók við formennsku.

Dómaranefnd: Alex Cambray Orrason (formaður), Helgi Hauksson, Laufey Agnarsdóttir, Aron Ingi Gautason og Daníel Geir Einarsson.

Laganefnd: Daði Heiðar Kristinsson (formaður), Sigurjón Pétursson og Sigríður Á. Andersen.

Mótanefnd: Ellert B. Ómarsson (formaður), Þórunn Brynja Jónasdóttir, Þorbjörg Matthíasdóttir, Reginn Unason og Guðný Ásta Snorradóttir.

Landsliðsnefnd: Róbert Kjara (formaður), Hjálmar Andrésón, Hinrik Pálsson, Ingimundur Björgvinsson og María Guðsteinsdóttir.

Heiðursmerkjanefnd: Gry Ek (formaður), Auðunn Jónsson og Kristleifur Andrésón.

Kraftlyftingar eiga einn fulltrúa í Íþróttamannanefnd ÍSÍ en það er Krístrún Ingunn Sveinsdóttir. KRAFT átti tvo fulltrúa á Íþróttapingi ÍSÍ sem var haldið í maí í fyrra, það voru þau Þórunn Brynja Jónasdóttir og Auðunn Jónsson.

Skilakerfi ÍSÍ er Sportabler og er það notað af mörgum aðildarfélögum en alls ekki öllum. Almennt þá virðist þetta forrit ekki henta öllum aðildarfélögum og gerir það KRAFT erfiðara fyrir að hafa yfirsýn yfir raunverulegan skráðan fjölda iðkenda. Þetta hefur áhrif á 9. gr. í lögum KRAFT um rétt til þingsetu ef yfirsýn KRAFT er ekki eins og hún á að vera. Undir liðnum „Önnur mál“ í lok þings mun stjórn KRAFT óska eftir umræðu um þetta.

AÐSTÖÐUMÁL

Allir geta verið sammála um að góð aðstaða til æfinga og mótahalds er mikilvæg og nauðsynleg til að íþróttin kraftlyftingar vaxi og dafni. Það er gleðilegt að nokkur aðildarfélög bættu sína aðstöðu til muna á árinu og þar með möguleika á mótahaldi hjá þeim félögum. Litlar fréttar berast af uppbyggingu á nýrri þjóðarhöll í Laugardalnum. Þrjú teymi voru valin árið 2024 til að keppa um hönnun og byggingu nýrrar hallar en síðan hefur lítið frést.

ERLEND SAMSKIPTI OG SAMSTARF

Ísland á nokkra fulltrúa í alþjóðasamstarfi. Sigurjón Pétursson er forseti Alþjóða Kraftlyftingasambandsins. Laufey Agnarsdóttir situr í stjórn NPF og

Gry Ek er vefstjóri þess sambands, Lára Bogey Finnbogadóttir er í nefndinni Íþróttir fyrir alla sem er undir IPF.

Þing EPF var haldið 19. mars í fyrra í tengslum við EM í klassískum kraftlyftingum og var Lára Bogey Finnbogadóttir fulltrúi okkar.

Þing Alþjóða kraftlyftingasambandsins var haldið 11. júní í fyrra. Lára Bogey mætti á þingið fyrir hönd KRAFT. Á því þingi var Sigurjón Pétursson kosinn forseti IPF. Auk þing IPF var síðan haldið 22. september í gegnum fjarfundarbúnað og mætti formaður á þann fund. Fyrir þingið var slóvenska kraftlyftingasambandið í forsvari fyrir myndun hóps þar sem umræðan snéri að gagnsæi og lýðræði innan IPF. Þessi hópur lagði fram tvær ályktanir fyrir þingið. Í hópnum voru Slóvenía, Danmörk, Noregur, Írland, Sviss, Kanada, Þýskaland, Svíþjóð, Finnland, Ísland og Ástralía. Fyrri ályktunin lagði til að tryggja yrði að allir meðlimir framkvæmdastjórnar IPF séu lýðræðislega kjörnir. Seinni ályktunin tók fyrir að tryggja yrði að breytingar á reglugerðum (by-laws) séu í höndum þings IPF en ekki framkvæmdanefndar IPF. Báðar voru samþykktar með sterkum meirihluta.

Í tengslum við Norðurlandamót unglunga sem var haldið á Íslandi í september þá var haldið ársþing NPF. Laufey Agnarsdóttir (formaður), Þórunn Brynja Jónasdóttir (meðstjórnandi) ásamt Lára Bogeyju Finnbogadóttur frkv.stjóra KRAFT sóttu þingið. Á þinginu fóru fram góðar umræður um hin ýmsu mál. Nýr formaður var kosinn en það er Sofia Kamlund frá Svíþjóð. Tvær tillögur voru lagðar fyrir þingið. Fyrri var að leyfa öldungum að keppa á NM. Hins vegar endaði kosning um það í jafntefli og var ekki samþykkt. Seinni tillagan lagði til að greiðsla á lyfjaprófum er aðeins gerð ef lyfjaeftirliti er sinnt. Þessi tillaga var samþykkt.

Samstarfið við Íþróttasamband fatlaðra vex og dafnar og er Lára Bogey tengiliður við sambandið. Íþróttamenn frá ÍF mættu til Rúmeníu á HM í kraftlyftingum og gerðu þar góða hluti eins og áður.

LÖG OG REGLUGERÐIR

Fyrir þingið liggja tvær lagabreytingar ásamt lagfæringum á uppsetningu og orðalagi. Daði Heiðar formaður laganefndar mun fara yfir þær á eftir. Breytingarnar eru mjög nauðsynlegar og sérstaklega sú sem varðar viðurlög en með þeim breytingum munum við uppfylla 49.3 gr. Lið f) Í lögum ÍSÍ þar sem segir að í lögum sérsambanda skulu vera ákvæði um viðurlög við brotum á lögum og reglum sambandsins. Eitt fyrsta verk nýrrar stjórnar verður í framhaldinu að samþykkja nýja Reglugerð um agabrot.

Í lok síðasta árs óskaði stjórn KRAFT eftir því að landsliðsnefnd kæmi með tillögur að uppfærslu á Verklagsreglum um landsliðsval. Stjórn KRAFT taldi að reglugerðin sem innihélt liði um undanþágur biði upp á ójafnræði og

erfiðara væri að gæta sanngirnis við landsliðsval. Það er samdóma álit stjórnar KRAFT að uppfærð reglugerð muni auðvelda vinnu landsliðsnefndar við val í landslið nú þegar skilyrðin fyrir landsliðvali eru skýr og allar undanþágur fjarlægðar. Stjórnin er meðvituð um að smá hnökrar hafa verið á þessu í byrjun árs, það hefur þurft að uppfæra reglugerðina vegna misskilnings en vonandi er þetta komið og að allir séu nú á sömu síðu.

Mótareglur KRAFT voru uppfærðar í tengslum við uppfærslu á verklagsreglum og lágmarkum í opnum flokki á ÍM og Bikarmótum KRAFT (mun koma inn á það hér síðar).

Farið var í að gera nýja Reglugerð um landsliðsfatnað sem er eitt af fylgiskjöllum með landsliðssamningi. Það hefur sýnt sig með fjölgun keppenda og nýjum landsliðsfatnaði að þörf er á reglugerð til að halda utan um hvaða kröfur KRAFT gerir til keppenda og þjálfara um notkun á landsliðsfatnaði.

Uppfærð reglugerð um stigakeppni félaga tók gildi núna um áramótin. Í nýrri reglugerð er stigahæstum liðum skipt upp eftir aldursflokkum sem fyrri reglugerð gerði ekki. Stjórn telur breytinguna vera sanngjarnari þ.s. aldursflokkar skiptast misjafnlega á milli aðildarféлага.

Landsliðssamningar voru uppfærðir fyrir fyrsta landsliðsfund í lok janúar. Skerpt var á ýmsum atriðum og öðrum bætt við m.a. sjálfboðavinnu keppenda. Það hefur ekki enn náðst að uppfæra þjálfarasamninginn en það er í vinnslu.

Nýjar tæknireglur IPF voru gefnar út 1. janúar sl. og áttu að taka gildi samdægurs. Breytingarnar ollu miklu fjaðrafoki innan kraftlyftingaheimsins. Eftir mikinn þrýsting m.a. vegna ámæla um vöntun á gagnsæi og frekari útskýringum þá var innleiðingu þeirra frestað til 1. mars og samböndum gefið færi á að senda inn athugasemdir. Nýjar uppfærðar reglur með nýju útliti og með skýringum tóku gildi 1. mars sl. Meira að segja er hægt að senda endurgjöf á heimasíðu IPF. Íslenska þýðingin er í vinnslu.

MÓTAMÁL

Það er engin hægðarleikur að raða upp mótum fyrir keppnisárið og það er ljóst að mótanefnd leggur hart að sér að reyna að raða mótum þannig að keppendur eiga möguleika á að ná lágmarkum fyrir stórmót. Fjöldi alþjóðamóta hefur bara fjölgað sem og okkar mótum, þetta er því mikið þúsluspil. Á næsta ári verður t.d. EM unglunga splittað í tvennt, sitthvort mótið, þ.e. unglingar og síðan drengja- og telþnaflokkur. Þessi breyting gerir það að verkum að á næsta ári verður ekkert Vestur-Evrópumót.

Eins og síðustu ár var mótahald innanlands öflugt og mörg mótin mjög fjölmenn. Það bættust við nöfn á lista mótshaldara sem er ánægjulegt.

Í fyrra ákvað KRAFT að sleppa þátttöku á RIG og eins núna í ár. Meðan ekki eru breytingar á kröfum til sérsambanda um þátttöku erlendra aðila sem og tímasetning þá er þátttaka ekki að svara kostnaði.

Skv. 7. gr. Mótareglna KRAFT er stjórn KRAFT heimilt að ákveða lágmörk á Íslandsmeistaramótum og öðrum mótum. Síðustu tvö árin hafa verið tilmæli til félaga um að skrá aðeins til keppni á ÍM keppendur sem eru með 70 IPF GL stig. Þetta var gert til að hafa stjórn á fjölda og gera mótin öflugri. Það hefur sýnt sig að betra er að hafa þetta svart á hvítu og fór stjórn í það að gera lágmörk fyrir opinn flokk á ÍM og Bikarmótum KRAFT. Þetta var auglýst í lok síðasta árs en finna má lágmörkin undir síðunni „Reglugerðir o.fl.” á heimasíðu KRAFT. Ný lágmörk mun væntanlega fjölga keppendum á byrjendamótum þ.s. þau verða lágmarkamót fyrir meistaramótin.

Í september var Norðurlandamót unglunga haldið á Íslandi. Upphaflega átti mótið að vera hér 2024 en vegna HM í kraftlyftingum skiptum við við Dani. Mótið var haldið í glæsilegri aðstöðu Stjórnunnar í Miðgarði og tókst einstaklega vel. Lára Bogey var mótsstjóri og færum við henni þakkir fyrir einstaklega vel heppnað mót. Fjöldi keppenda og áhorfenda mætti og góður andi í húsinu alla helgina.

MIÐLAR

Opinber miðill KRAFT er heimasíða sambandsins en einnig er fréttum og mikilvægum tilkynningum póstað á síður KRAFT á Instagram og Facebook. Á stórmótum erlendis hefur keppendum verið veittur aðgangur að Instagram síðunni til að leyfa fólkinu heima að fylgjast með upphitun og keppni.

Meistaramótum KRAFT er streymt á YouTube síðu KRAFT. Það er ánægjulegt að sjá að sífellt hækka gæði streymis með ólíkum sjónarhornum myndavéla og upplýsingum á skjá um keppendur og tilraunir.

Í fyrra var KRAFT skráð sem almannaheillafélagi og sum ykkar hafa kannski tekið eftir rauðum kassa á forsíðu heimasíðu KRAFT „Styrkja KRAFT”. Það hefur ekki ennþá náðst að auglýsa kosti þess að styrkja félagið en einstaklingar og fyrirtæki geta fengið endurgreiðslu frá skatti ef þau styrkja almannaheillafélög.

FRÆÐSLUMÁL OG HÆFILEIKAMÓTUN

Heilbrigðisteymi KRAFT er vel skipað og hefur sambandið leitað til þeirra þegar fræðslufundir eru haldnir í tengslum við landsliðsverkefni. Fræðslufundirnir hafa sýnt sig að vera nauðsynlegir hvort sem er fyrir eldri eða yngri keppendur.

Dómarapróf var haldið í október í fyrra og bættust þar við fjórir á dómaraalista KRAFT. Það er jákvætt að alltaf fjölgar dómurum og vonandi næst að halda sem flestum virkum því það er skemmtilegt að dæma :)

Í gegnum tíðina hefur verið talað um að halda námskeið í stangarvörslu en það hefur ekki alveg gengið eftir. Í fyrra var bætt við síðu á heimasíðu KRAFT sem kallast „Stangarvarsla“. Þar er fjallað stuttlega um stangarvörslu og hlekkir á myndbönd sem sýna réttu handtökin. Þið megið endilega senda á KRAFT ef þið vitið af einhverjum góðum kennslumyndböndum sem má bæta þarna við.

Námskeiðið Kraftlyftingapjálfari 1 byrjaði í fyrra og er seinni hluti námskeiðsins þessa helgina, það er ánægjulegt að það eru 10 manns sem sækja námskeiðið. Það fjölgaði í hópi þjálfara sem hafa lokið IPF II þjálfaranáminu en í fyrra bættust Auðunn Jónsson og Hinrik Pálsson í hópinn og nú um daginn Þórunn Brynja Jónasdóttir.

NÝR SAMSTARFSAMNINGUR VIÐ LYFJAEFTIRLIT ÍSLANDS

Hér fyrr var skrifað undir samstarfssamning við Lyfjaeftirlit Íslands. Eins og kom fram þá ákvað stjórn KRAFT á síðasta ári að hafa samband við Lyfjaeftirlit Íslands og kanna með mögulegan samstarfssamning sem myndi fela í sér fræðslu og aukinn fjöldi lyfjaprófa. Til að gera KRAFT þetta kleift var leitað að styrkjum sem gekk vel þar sem markmiðið með styrknum er einstaklega jákvætt. Það er gleðiefni að nú sé búið að skrifa undir samning og við erum full tilhlökkunar fyrir þessu samstarfi.

LANDSLIÐ OG AFREKSMÁL

Landsliðs- og afreksmál eru í höndum stjórnar, starfsmanna og landsliðsnefndar. Auðunn Jónsson er íþróttastjóri KRAFT og Lára Bogey frkv.stj. sér um allt utanumhald og skráningar landsliðsverkefna. Í kringum stórmót hafa verið haldnar samæfingar auk fræðslufunda með öðrum landsliðsverkefnum. Á síðasta ári voru skráningar á erlend stórmót 39 í opnum flokki, 47 í unglíngaflokki (NM á Íslandi) og 28 í öldungaflokki. Það er augljóst út frá þessum tölum að landsliðverkefnin stækka með ári hverju.

Landsliðsfólk okkar vann til fjölda verðlauna og titla á árinu og það gildi í öllum aldursflokkum sem er einstaklega gleðilegt.

Kraftlyftingakona ársins er Kristín Þórhallsdóttir (KRA)
Kraftlyftingakarl ársins er Guðfinnur Snær Magnússon (BRE)
Stigahæsta lið ársins í kvennaflokki er Kraftlyftingafélag Reykjavíkur
Stigahæsta lið ársins í karlaflokki er Stjarnan

Í nóvember á síðasta ári voru birt í fyrsta skipti lágmörk öldunga fyrir þátttöku á alþjóðamótum. Stjórn KRAFT taldi vegna fjölgunar síðustu ára að tímabært væri að hafa lágmörk eins og í öðrum aldursflokkum. Lágmörkin gilda þó aðeins í flokkum 1 og 2. Stjórn telur að ný lágmörk verði þessum aldursflokkum hvatning til bætinga.

Í byrjun árs hafði TYR samband við KRAFT og óskaði eftir samtali um hugsanlegt samstarf. Eins og kannski mörg ykkar vita framleiðir TYR kraftlyftingaskó og sk. „barefoot” skó. Það er með ánægju að tilkynna hér með að kominn er samningur milli TYR og KRAFT. Samningurinn er fyrst til eins árs og fyrsta verkefnið verður HM í opnum flokki í júní. Frekari upplýsingar verða fljótlega birtar á heimasíðu KRAFT.

AFREKSSJÓÐUR OG AFREKSSTEFNA

Framlög frá Afrekssjóði eru helsta tekjulind KRAFT og eru styrkir eyrnamerkir verkefnum. Það er því mikilvægt að við sýnum ábyrgð í hvernig styrkurinn er nýttur hverju sinni og vonandi hefur það tekist vel. Samstarfið við Afrekssjóð hefur gengið vel en Aron Ingi gjaldkeri KRAFT mun fara betur yfir tölurnar þegar farið verður yfir ársreikninga.

Það voru gleðileg tímamót í maí í fyrra þegar Afreksmiðstöð Íslands var formlega stofnuð. Stofnun hennar markar svo sannarlega tímamót í sögu ÍSí. En eins og segir á heimasíðu AMÍ : Afreksmiðstöð Íslands er stjórnstöð afreksíþróttastarfs á Íslandi. Faglegur vettvangur fyrir afreksfólk ólíkra íþróttanna sem hefur möguleika á að verða sigurvegarar á heimsmælikvarða. Starf AMÍ verður í náinni samvinnu við sérsambönd og íþróttafélög landsins, framhaldsskóla, háskóla og vísindasamfélag sem og sérfræðinga í íþrótt- og heilsufræðum.

Afreksstefna hefur ekki tekið breytingum nema í einu atriði sem verður kynnt hér á eftir. Það hefur ennþá ekki komið í ljós hvort þörf verði á að endurskoða hana þegar regluverk og kröfur Afreksmiðstöðvar koma betur í ljós.

Á árinu eru það þrjú keppendur innan KRAFT sem fá einstaklingsstyrki og seinni hluta síðasta árs kom í ljós að Sóley Margrét Jónsdóttir fengi starfslaun frá Afreksmiðstöð Íslands.

NÆSTA ÁR

Í lokin vil ég telja upp nokkur atriði sem eru á dagskrá næsta ár:

- Stefnumótun á starfi sambandsins með hliðsjón af kröfum nýrrar Afreksmiðstöðvar og afreksstefnu KRAFT.
- Setja skýrari umgjörð í kringum mannauðsmál.
- Fara í allsherjar yfirferð á lögum sambandsins.

- Hefja samtal við (mögulega heimsóknir á) svæðisstöðvar íþróttahéraða og athuga með möguleika og áhuga á stofnun kraftlyftingadeilda.
- Eigin siðareglur KRAFT sem öll félög innan sambandsins skulu fylgja.
- Reglugerð um viðurlög við agabrotum (fyrsta verk nýrrar stjórnar)
- Uppfæra Reglugerð Kraftlyftingasambands Íslands (KRAFT) um styrkveitingar vegna keppni erlendis og annars kostnaðar.
- Yfirfara tölvukerfi KRAFT (heimasíðu, gagnabanka og mótakerfi (sérstaklega að þessi seinni tvö vinni saman og að tölur færast inn í rauntíma).
- Skoða útfærslur til að lækka kostnað á mótahaldi.
- Fá fasta styrktaraðila KRAFT. Tækifæri í beinu streymi og samfélagsmiðlum.
- Skoða betur útfærslur á 9. gr. Í lögum um rétt til þingsetu. - Umræða undir önnur mál.
- .. og svo mun eflaust bætast í listann.

Þar með held ég að allt sé upptalið.
Óska ykkur öllum farsældar á árinu 2026.

Takk fyrir.

Reykjavík, 7. mars 2026
Laufey Agnarsdóttir
Formaður Kraftlyftingasambands Íslands