

# Afreksstefna ÍF 2024-2032

## Inngangur

Íþróttasamband fatlaðra hefur allt frá stofnun þess verið í fremstu röð þeirra sársambanda ÍSÍ sem náð hafa góðum árangri á alþjóðavísu. Markmið starfs ÍF hefur alltaf verið að efla íþróttir einstaklinga með fötlun, jafnt í afreksstarfi sem og í unglinga og barnastarfi innan aðildarfélaganna í öllum þeim íþróttum sem einstaklingar með fötlun stunda hverju sinni. Starf ÍF í samvinnu við hinu fjölmörgu félög sem sinna íþróttamönnum með fötlun hefur skilað sér í fjölmörgum heimsmetum, heimsmeistaratitlum og verðlaunum á stærsta sviði íþróttamanna með fötlun, Paralympics.

Samkeppnin í heiminum hefur aukist mikið undanafarin ár nánast í öllum greinum á Paralympics. Til dæmis er hægt að benda á að fyrir 10 - 15 árum voru Norðurlöndin alltaf með fjölmarga keppendur og verðlaunahafa bæði á Paralympics og heimsmeistaramótum í sundi. Á heimsmeistaramótinu í sundi 2019 var Ísland með fjölmennasta liðið frá Norðurlöndunum (sjö keppendur) og eina Norðurlandabjóðin sem náði verðlaunum á mótinu.

Afreksstefna ÍF er höfð að leiðarljósi til að skerpa á markmiðum ÍF og er ætlað að vera skýr og einföld til að vinna eftir. Henni var einnig ætlað að ná yfir allar þær fjölmörgu íþróttagreinar, með mismunandi fötlunarflokkum, sem stundaðar eru innan ÍF. Gríðarlega aukin samkeppni er nú um þátttökusæti á stærstu mótunum s.s. Paralympics þar sem stærstu þjóðirnar verja háum fjárhæðum til að ná sem flestum keppendum og skapa þeim aðstöðu til að ná hámarks árangri.

Sú stefna sem hér er lögð fram er í grunninn unnin af yfirmönnum landsliðsmála ÍF 2017 til 2021, þeim Kára Jónssyni, Íþróttafulltrúa Garðabæjar og frjálsíþróttapjálfa og Dr. Inga Þór Einarssyni, lektor við HR og sundþjálfara. Sú stefna hefur verið uppfærð og er ætlað að gilda framm yfir Paralympics 2032 en henni fylgir aðgerðaráætlun fram yfir Paralympics í Los Angeles 2028. Þeir félagar hafa þjálfað íþróttafólk fatlaða sem ófatlaða á efsta afreksstigi og fylgst náið með þróun íþrótt

fatlaðra síðustu tvo til þrjá áratugi auk þess að taka þátt í menntun þjálfara og íþróttakennara við HÍ og HR síðustu tvo til þrjá áratugi. Fulltrúar Afrekssviðs og Ólympíuráðs ÍF höfðu einnig áhrif á gerð nýrrar afreksstefnu fyrir ÍF.

## Árangur fyrri stefnu

Á Paralympics 2020 sem voru haldnir árið 2021 var Ísland með þrjá keppendur í sundi (einn með þroskahömlun og tvo með hreyfihömlun), tvo í frjálsum íþróttum (bæði með hreyfihömlun) og einn í handahjólreiðum (með hreyfihömlun). Á Paralympics 2024 var Ísland með fjóra keppendur í sundi (einn með þroskahömlun og tvo með hreyfihömlun) og einn í frjálsum íþróttum (með hreyfihömlun).

*Tafla 1; Staða íþróttafólks ÍF í lok árs 2024  
(Hreyfihamlaðir/sjónskertir/þroskahamlaðir)*

| Íþróttagrein   | Keppendur á Íslandsmóti | Keppendur með | Keppendur með | Keppendur með        | Efsta staða á heimslista |
|----------------|-------------------------|---------------|---------------|----------------------|--------------------------|
|                |                         | lágmark á EM  | lágmark á HM  | lágmark á Paralympic |                          |
| Sund           | 2/2/7                   | 4             | 4             | 4                    | 7                        |
| Frjálsíþróttir | 3/0/20                  | 2             | 2             | 1                    | 10                       |
| Bogfimi        | 1/0/0                   | 1             | 1             | 0                    | 59                       |
| Skíða íþróttir | 0/0/0                   | 0             | 0             | 0                    |                          |
| Hjólreiðar     | 0/0/0                   | 0             | 0             | 0                    |                          |
| Borðtennis     | 14/0/10                 | 1             | 0             | 0                    | 41                       |

## Ábyrgð og stjórnskipan

Ábyrgðaraðili afreksstefnunnar er stjórn- og Ólympíuráð ÍF sem jafnframt felur framkvæmdastjóra afrekssviðs ÍF, yfirmönnum landsliðsmála eða afreks-, landsliðsþjálfurum að fylgja henni eftir. Fjárhagsleg áætlanagerð er í höndum afrekssviðs ÍF og Ólympíuráðs í samstarfi við stjórn sambandsins og Afrekssjóð ÍSÍ. Sömu aðilar sjá um að undirbúa og framfylgja samningum við afrekfólk innan ÍF. Tillögur að þeim einstaklingum sem fylla afrekshópinn sem samið er við ár hvert er í höndum yfirmanna landsliðsmála eða afreks-, landsliðsþjálfurum ÍF.

Hafa ber í huga að Íþróttasamband fatlaðra er fjölgreina samband þar sem allar íþróttagreinar sem fatlaðir íþróttamenn geta stundað eru í umsjón sambandsins. Að þessu sögðu er sérþekking hjá sérsamböndum innan ÍSÍ hornsteinn að þjálfun og þjálfaramenntun ÍF í hinum ýmsu íþróttagreinum. ÍF vinnur að því að formgera samstarfssamninga við önnur sérsambönd ÍSÍ og þá sérstaklega í íþróttagreinum sem eiga sér langa hefð innan raða ÍF. Nefna má íþróttagreinar s.s.; sund, frjálsar

íþróttir, borðtennis, bogfimi, vetraríþróttir, hjólreiðar, kraftlyftingar, boccia og fleiri sem iðkaðar eru innan vébanda ÍF. Búið er að formgera samstarfssamning ÍF og SSÍ og verður á tímabilinu unnið að gerð fleiri slíkra samninga.

**Aðildarfélög ÍF** og hin almennu íþróttafélög innan sér- og héraðssambanda innan ÍSÍ sinna því starfi sem fram fer við uppbyggingu íþróttafólks frá unga aldri. Þau sjá m.a. um ráðningu hæfra þjálfara, skipulag þjálfunar, undirbúning fyrir þátttöku í mótum og félagslega þætti starfsins. Félögin skapa afreksfólki og afreksefnum sínum faglega umgjörð til að styrkja þau enn frekar í æfingum og afrekum sem og að móta heilsteypa einstaklinga. Félögin, eða félagsþjálfarar þeirra í afreksgreinum, vinna náið með yfirmanni landsliðsmála og/eða afreks-, landsliðsþjálfurum og Ólympíuráði sambandsins varðandi framgang afreksstarfsins, kynningu og upplýsingar er snúa að landsliðsmálum og afreks starfinu almennt.

## **Mikilvægi sérgreinapjálfa**

**Sérgreinapjálfarar** eru nauðsynlegur hlekkur í afreksstarfinu. Þjálfarar og íþróttafólk setja sér langtímamarkmið með velferð íþróttafólksins að leiðarljósi. Gert er ráð fyrir að þjálfarar leggi metnað sinn í að efla þekkingu sína á sviði þjálfunar og uppbyggingar afreka, hafi frumkvæði og frjóa hugsun við að þróa og móta nýjar leiðir.

## Afreksflokkar ÍF

(óháð íþróttagreinum, miðast við árangur á EM, HM og Paralympics (IPC)) (sjá töflu 2)

- **A - Afrekshópur:** Íþróttamenn sem ná eða eiga færi á verðlaunasætum á Evrópu-, heimsmeistara- og Paralympics.
- **B - Alþjóðamótagópur:** Íþróttamenn sem eiga færi á að komast inn í úrslit á Evrópu-, heimsmeistara- og Paralympics.
- **C - hópur:** Þeir sem eru með, eða í færi við að ná, árangursviðmið á EM, HM eða Paralympic.

**Fötlunarflokkun:** Til að geta verið í A, B eða C flokki þarf íþróttamaðurinn að vera með viðurkennda **alþjóðlega flokkun** (sjá viðauka 3).

Íþróttir og greinar sem hægt er að stunda til að eiga möguleika á að vera í A, B eða C hópur:

<http://paralympic.org/Sports/Summer> og <http://paralympic.org/Sports/Winter>

Greinar sem keppt er í til verðlauna á Paralympics, HM og EM geta verið breytilegar frá móti til móts, en það eru ávallt aðeins verðlaunagreinar á þessum mótum sem koma til greina.

*Tafla 2: Afreksflokkar og kröfur óháð íþróttagreinum eða fötlunarflokkum.*

A - Afrekshópur

B - Alþjóðamótagópur

C - hópur

M: Verðlaun

EM-HM-Paralympics

M: ná inn í 8 manna úrslit

M: MQS (lágmark)

Hér geta íþróttanefndirnar þó sótt um undanþágu vegna sérstakra aðstæðna. (sjá viðauka 4)

### Árangur/Getan

#### Staða á heimslistum

Til að vera í A-flokki þurfa íþróttamenn/íþróttalið að vera nr. 1 – 6 á styrkleikalista IPC fyrir viðkomandi grein sem keppt er í til verðlauna. Á Paralympic og HM árum gildir heimslistinn en á EM ári (12 mánuðum fyrr) gildir styrkleikalisti Evrópu.

#### Staða á heimslistum

Til að vera í B-flokki þurfa íþróttamenn/íþróttalið að vera nr. 7 – 14 á styrkleikalistanum hjá IPC fyrir viðkomandi grein sem keppt er í til verðlauna. Á Paralympic og HM árum gildir heimslistinn en á EM ári (12 mánuðum fyrr) gildir styrkleikalisti Evrópu.

Til að vera í C-hópi þurfa íþróttamenn/íþróttalið að vera með lágmarks árangur (MQS) eða vera innan við 2% frá lágmarkunum viðkomandi greinar. Hjá sumum íþróttum eru ekki gefin út lágmark og það er þá í höndum hvernar íþróttanefndar að setja fram viðmið sem eru sambærileg við lágmark hinna greinanna.

### Ástundun og markmið:

Til að geta talist afreksíþróttamaður, og þar af leiðandi að vera í A-flokk ÍF, þarf að uppfylla viðurkennd viðmið um æfingamagn (20-30 klst/viku). Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttamenn ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðspjálfa viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í A-flokk ÍF (sjá viðauka 1). Ef íþróttamenn komast mjög ungir á lista yfir 6 bestu íþróttamenn í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.

### Viðhorf

Til að íþróttamenn geti talist til A-flokks ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfist í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttamenn þurfa almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf fyrir íþróttamenn

### Ástundun og markmið:

Til að teljast afreksíþróttamaður í B-flokki ÍF eru til alþjóðleg viðmið (15-25 klst/viku). Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttamenn ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðspjálfa viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í B-flokk ÍF (sjá viðauka 1). Ef íþróttamenn komast mjög ungir á lista yfir 14 bestu íþróttamenn í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.

### Viðhorf

Til að íþróttamenn geti talist til B-hóps ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfi í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttamenn þurfa almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf

### Ástundun og markmið:

Til að geta talist afreksíþróttamaður í C-flokki ÍF eru til alþjóðleg viðmið (12-20 klst/viku). Einnig þurfa að liggja fyrir skýr markmið um hvernig viðkomandi íþróttamenn ætli að ná lengra í sinni íþrótt. Þessi markmið þurfa að vera unnin af íþróttamönnum, þjálfurum þeirra og landsliðspjálfa viðkomandi greinar. Markmiðin þurfa að liggja fyrir áður en samþykkt er að viðkomandi íþróttamaður/lið fara í C-flokk ÍF (sjá viðauka 1). Ef íþróttamenn komast mjög ungir á lista yfir 14 bestu íþróttamenn í sinni grein er ekki hægt að ætlast til að þeir auki æfingamagn sitt óhóflega hratt og mikið en fyrir þarf að liggja áætlun til nokkurra missera um hvernig þessum viðmiðunar æfinga stundum skuli ná.

### Viðhorf

Til að íþróttamenn geti talist til C-hóps ÍF þurfa þeir að sýna skýrt fram á að þeir æfi í samræmi við þau viðhorf sem afreksíþróttamenn þurfa almennt að temja sér. Til að skýra þetta frekar leggur ÍF fram leiðbeinandi viðhorf

sína í A-flokki (sjá viðauka 2).

fyrir Íþróttamenn sína í B-hóp (sjá viðauka 2).

fyrir Íþróttamenn sína í C-hóps (sjá viðauka 2).

## Aðstöðumál

ÍF, líkt og önnur sérsambönd innan ÍSÍ, er háð þeirri aðstöðu sem sveitarfélög bjóða upp á varðandi aðstöðu fyrir afreksþjálfun og keppni. Góð íþrótt- og keppnisaðstaða er lykillinn að árangri afreksfólks. ÍF, líkt og önnur sérsambönd innan ÍSÍ, fara fram á það við ríki og sveitarfélög að þau skapi viðunandi æfinga og keppnisaðstæður fyrir íslenskt afreksfólk. Í flestum tilfellum fara þarfir afreksfólks ÍF saman með þörfum ófatlaðra. **Aðgengismál fatlaðra að æfinga og keppnis aðstöðu er lykilatriði.** Æfingar þurfa að hafa forgang umfram annað þannig að stöðugleiki og samfella sé tryggð í þjálfun íþróttafólksins.

ÍF mun í samvinnu við íþrótt- og héraðssambönd viðkomandi afreksfólks leitast við að semja við eigendur íþróttamannvirkja um aðgengi afreksfólks.

## Stoðþjónusta

Fagteymi ÍF (læknaráð) skal skipað fagfólki sem styður við og aðstoðar afreksmenn ÍF og þjálfara þeirra við æfingar og keppni með það að markmiði að íþróttamaðurinn ná hámarksárangri.

Meðlimir í fagteymi ÍF skulu hafa víðtæka þekkingu og reynslu á sínu sviði og geta boðið afreksmönnum ÍF þjónustu í hæsta gæðaflokki í tengslum við alla þjálfun og keppni þeirra.

Megin markmið með starfi fagteymis er að undirbúa afreksmenn sem best fyrir æfingar og keppni og hámarka þannig möguleika þeirra til árangurs. Enn fremur að fyrirbyggja og meðhöndla meiðsli, sjá um fræðslu og forvarnir sem tengjast þátttöku í landsliðsverkefnum ÍF. Framkvæmdastjóri afrekssviðs ÍF er tengiliður afreksmanna og þjálfara þeirra við fagteymið og sér um bókanir á tímum og að koma þeim í samband við rétta aðila fagteymisins. Í fagteyminu skulu vera a.m.k.:

- Tveir sjúkrabjálfarar / nuddarar

- Einn íþróttasálfræðingur
- Tveir læknar
- Einn næringarfræðingur

## **Þjálfun**

ÍF mun greiða hluta kostnaðar við þjálfun afreksíþróttamanna sinna m.a. með greiðslu æfingagjalda þeirra og með ráðningu afreks-landsliðsþjálfara eða YL. Þetta skuldbindur ÍF sig til að framkvæma samkvæmt samningum sem gerðir verða við afreksfólkið í A og B flokkum. **Þannig verði tryggt að þeir hafi faglega þjálfun sérhæfðra þjálfara.** Gerð er krafa um að þjálfarar haldi utan um áætlanir íþróttamanna sinna á hverjum tíma og geti aðstoðað þá við að uppfylla þau skilyrði sem sett eru fyrir fjárhagslegum stuðningi til þeirra. Einnig þarf að vera hægt að leita til viðkomandi þjálfara til að fylgja íþróttafólkinu á stærri mót s.s. EM, HM og Paralympics eða sambærileg mót. Gerð er krafa til þjálfaranna að þeir taki þátt í sameiginlegum fundum yfirmanns/manna landsliðsmála ÍF og/eða afreks-/landsliðsþjálfara ÍF þegar þess er óskað.

**Aðgerðir:** ÍF stefnir á að skapa fleiri tækifæri sem eru nógu spennandi og eru nógu vel borguð fyrir þessa hæfu þjálfara til að fá þá til starfa. Eins mun ÍF í samstarfi við ÍSí og háskólana vinna að því að auka framboð á námskeiðum til starfandi þjálfara, bæði innan íþróttafélaga sem starfa beint undir ÍF sem og almennra félaga hjá ÍSí. Mikilvægt er að ÍF hlutist til um sérhæfð námskeið/námsefni í fötlunarfræðum og flokkunarkerfi íþróttfatlaðra.

Sjá viðauka 4 um þjálfaramenntun.

## Mótamál

Starfsnefndir ÍF í mismunandi íþróttagreinum hlutast til um að halda sem flest mót á Íslandi sem viðurkennd verða af IPC. Til þess þarf að hafa **löggilda dómara** í íþróttagreinum og aðstöðu sem uppfyllir alþjóðlegar kröfur. ÍF mun styrkja dómara til að taka alþjóðleg dómararéttindi í einstökum íþróttagreinum.

Íþróttafólkinu verður gert kleift að taka þátt í mótum viðurkenndum af IPC heima og erlendis.

Annar keppnisvettvangur þar sem keppendur þurfa að safna stigum til að komast inn á stórmót verða gerð aðgengileg meti YL og/eða afreks-/landslíðsþjálfarar ÍF og ólympíuráð það mikilvægt.

## Fjármögnun

Fjárhagsáætlun ÍF er samþykkt á sambandsþingum ÍF sem fara fram annað hvert ár. Fjármunir sem ÍF er úthlutað ár hvert úr Afrekssjóði ÍSÍ eru nýttir í þágu afreksíþróttafólks ÍF með gerð samninga við íþróttafólkið og þar með nýttir til þátttöku í mótum á alþjóðavettvangi. Fjárhagsáætlanir sambandsins má finna inni á ifsport.is.

Á stjórnarfundum sem haldnir eru í nóvember ár hvert er fjárhagsáætlun yfirfarin út frá verkefnaáætlun fyrir komandi ár og samþykkt eða breytt eftir atvikum.

## Lyfjaeftirlit

Í **lyfjamálum** fylgir ÍF eftir alþjóðlegum staðli sem tengist World-Anti-Doping-Agency (WADA). ÍF vinnur náið með Lyfjanefnd ÍSÍ að framkvæmd lyfjaprófa.

# Markmið afreksstefnunnar til 2032

- Stefnt er að fjölgun íþróttamanna í efstu getustigum A, B og C flokkum.
- Árangur er metinn í mælanlegum greinum s.s. frjálsum og sundi eftir fjölda Íslandsmeta og hækkun á árangurs listum og fjölgun keppenda á alþjóðamótum.
- Koma á hvatakerfi til árangurs fyrir félög og afreksíþróttafólk.
- Talning er á titlum á erlendum vettvangi EM, HM, PL eða mótaröðum.
  - Einnig þátttaka PL...HM...EM... Grand Prix eða mótaröðum.

*Tafla 3: Tímasett markmið um samtals fjölda í hverjum afreksflokkum óháð fötlun eða íþróttagrein:*

| ÁRTAL       | A   | B  | C  |
|-------------|-----|----|----|
| 2026        | 2   | 8  | 14 |
| <b>2028</b> | 2-3 | 10 | 16 |
| 2030        | 3   | 12 | 16 |
| <b>2032</b> | 3-4 | 12 | 18 |

*Tafla 4: Markmið ÍF sundurgreint eftir íþróttagreinum og fötlunarflokkum í lok árs 2032 (Hreyfihamlaðir/sjónskertir/proskahamlaðir)*

| Íþróttagrein    | Keppendur með | Keppendur með | Keppendur með        | Efsta staða á heimslista |
|-----------------|---------------|---------------|----------------------|--------------------------|
|                 | lágmark á EM  | lágmark á HM  | lágmark á Paralympic |                          |
| Sund            | 4/2/2         | 4/2/2         | 2/1/2                | 1                        |
| Frjálssíþróttir | 3/1/3         | 2/1/2         | 2/1/2                | 1                        |
| Skíði           | 2/0/0         | 1/0/0         | 1/0/0                | 1                        |
| Borðtennis      | 2/0/0         | 1/0/0         | 1/0/0                |                          |
| Hjólreiðar      | 2/0/0         | 1/0/0         | 1/0/0                |                          |

## Leiðir að markmiðum

Nýting á fjármagni er afgerandi þáttur sem gerir kröfur um að “spíssa” eða straumlínulaga aðgerðaáætlunina. Til að koma fleiri íþróttamönnum í afreksflokk A, þarf að nýta þekkingu og hefðir sem til eru í íþróttasamfélaginu. Samkeppnin í heiminum er að harðna og íþróttamenn með fatlanir eru sífellt að verða sérhæfðari íþróttamenn. Til að þessi sérhæfing geti átt sér stað á Íslandi þurfa **þjálfararnir** einnig að verða sérhæfðir í þjálfun afreksíþróttafólks með fatlanir.

- Á tímabilinu 2024 - 2032 mun ÍF skilgreina sérstaklega þær afreksíþróttir sem lögð verður áhersla á („fókus“ íþróttir).
- Leiðin til að bæta árangur er að **æfa jafn mikið eða meira** en þeir bestu í viðkomandi íþrótt.
- Því þarf að skapa íþróttafólkinu og þjálfurum þeirra tækifæri til að vinna meira saman.
  - Tími og aðstaða til daglegra æfinga ræður þar mestu um árangurinn.
- ÍF leggur áherslu á að ráða hæfa þjálfara til að sinna þeim einstaklingum sem stunda íþróttir með afrek í huga og vilja til að ná enn þá lengra.
- Langtímamarkmið ÍF er að skapa afreksþjálfurum starfsumhverfi sem býður þeim upp á ráðningu í **nógu hátt starfshlutfall** til að það verði þeirra helsta vinna, en til þess þarf aukið fjármagn.

## Aðgerðir til 2028

Þær íþróttir sem beinast liggur við að einblína á og gera að „fókus“ íþróttum fram til 2032 eru:

- **Sund:** þar sem aðstæður eru á við það besta í heiminum og ekki þörf á miklum ferðalögum til að komast inn á stórmót. Þar er líka rík hefð fyrir árangri og góðu útbreiðslustarfi. Í sundi eru nú 3 til 7 afreks sundmenn sem náð geta langt á PL í LA 2028 og á HM'25 og EM '26
- **Frjálsíþróttir:** þar sem hefur verið að byggjast upp hópur síðustu tíu ár. Íþróttafólkið æfir með ófötluðum afreksmönnum og nýtur leiðsagnar mjög hæfra þjálfara þar sem hefð er fyrir afrekshugsun. Með öflugra ungliðastarfi er hægt að auka nýliðun. Kostur er fjöldi mismunandi flokka og skírt flokkunarkerfi. Í frjálsum eru nú 2 til 5 afreksmenn sem náð geta langt á PL í LA 2028 og á HM '25 og EM '26

Listann yfir „fókusíþróttir“ þarf að endurskoða fyrir hvern Ólympíuhring (á fjögurra ára fresti). Þannig er opið fyrir fleiri greinar náí þær íþróttafólki inn í A, B eða C hóp.

## Yfirstjórn afreksmála – Ólympíuráð ÍF

ÍF mun áfram ráða sérfræðing(a),

- einn eða fleiri sem yfirmann(menn) landsliðsmála (YL)
- afreks-/landsliðspjálfa

til sérfræðiráðgjafar til Ólympíuráðs ÍF sem tekur endanlega ákvörðun um val á verkefnum og þátttakendum í þeim.

Það sem hefur úrslitaáhrif hvort árangur náist í framtíðinni er að ráða launaða þjálfara sem sinna íþróttamönnunum, helst í sínu aðalstarfi. Fáist til þess fjármagn myndu;

Afreks-/landsliðspjálfarar tengdir ÍF sjá um að:

- Halda utan um hópinn/einstaklingana sem skilgreindir eru í A og/eða B hóp.
  - þeir safna reglulega til sín íþróttafólki í sömu íþróttagrein, frá mismunandi félögum, til að æfa saman.
- Gera æfinga- og keppnisætlun til skemmri og lengri tíma fyrir afreksfólkið.
- Eiga náið samstarf við félagsþjálfara afreksíþróttamanna.

Afreks-/landsliðspjálfarar vinna með YL og/eða Ólympíuráði ÍF við að:

- Sjá um samræmingu við félags-, og greinapjálfa einstaklinganna.
- Aðgengi að æfingaaðstöðu til daglegrar þjálfunar.
- Sjá um að samræma aðkomu stoðþjónustu aðila að æfingaáætlun afreksfólksins, svo sem:
  - Nuddari til reglulegrar meðhöndlunar og endurheimtar.
  - Sjúkraþjálfun til meðhöndlunar eftir áföll eða einstaklingsbundinnar þjálfunar.
  - Læknir til að flýta greiningum og inngripi og álitsgjafar.
  - Sálfræðingur til reglulegra samtala.
  - Næringarþjálfi sem aðstoða íþróttafólkið við innkaup og matreiðslu auk skipulagningar út frá álagi.
  - Sérhæfð þjálfunaraðstoð (úthald - styrkur - liðleiki - slökun - tæknigreining).
- Halda æfingabúðir í samstarfi við íþróttanefndir ÍF.
  - Afreksfólk fari í æfingabúðir við bestu aðstæður erlendis a.m.k. einu sinni á ári.
- Taka þátt í eða halda þjálfaranámskeið til að auka þekkingu og nýliðun í hópi þjálfara fólks með mismunandi fatlanir.
- Gera tillögur að þátttakendum í alþjóðlegum verkefnum (mótum og æfingabúðum).

- Fylgja íþróttafólki sínu á þau mót sem óskað er eftir af YL.
- Sinna fræðslustarfi fyrir ÍF.

## Fjárhagslegur stuðningur

Fjárhagslegur stuðningur við íþróttamenn og félög þeirra eftir mismunandi afrekshópum fram yfir PL 2028.

- Miðað er við að gerðir séu samningar við hvern íþróttamann endurskoðaðir árlega þar sem fram kemur nánari útfærsla á stuðningi ÍF og kröfum.
- Ferðir á mót þar sem íþróttamenn fara í flokkun eru greiddar af ÍF óháð afrekshópum.

*Tafla 5: Fjárhagslegur stuðningur við mismunandi afrekshópa ÍF fram yfir PL '28*

A - Afrekshópur

B -

C -

Alþjóðamótahópur hópur

**Ferðir** á alþjóðamót eða æfingaferð fyrir íþróttamann og þjálfara.

**Þjálfarakostnaður** að fullu skv. samningi við félag og viðkomandi þjálfara miðað við umfang þjálfunar. Hér er átt við afrekspjálfun sem er umfram reglubundnar æfingar hjá íþróttafélagi viðkomandi afreksíþróttamanns.

# Viðauki 5 - Afreksstefna ÍF 2024-2032

## Kostnaðarþáttaka

Afreksstefna ÍF byggir á þrem flokkum, A-, B-, og C-flokkum sem hafa mismunandi skyldur, kröfur og réttindi eftir því hversu langt þeir eru komnir í átta ða vera afreksíþróttafólk.

Vegna æfingabúða innanlands og þáttöku í alþjóðlegum mótum gilda neðangreind viðmið:

### Hlutur ÍF

- Standa fyrir fræðslu og kynningu tengdri “afreksíþróttamennsku”
- Aðgengi afreksíþróttafólks og stoðteymi ÍSÍ
- Sinna samskiptum við Afrekssjóð ÍSÍ þ.m.t. að senda inn umsóknir í sjóðinn í samráði og samvinnu við félagsþjálfara aðildarfélaga ÍF og landliðsþjálfara ÍF
- Greiða kostnað vegna landliðsþjálfara og fylgdarfólk vegna innlendra og erlendra verkefna
- Greiða ferðir, fæði og uppihald meðan á verkefni stendur (sjá nánar ákvæði “skyldur ÍF gagnvart hverjum flokki”)
- Tryggja íþróttafók, þjálfara og annað fylgdarfólk í samræmi við váttryggingaskilmála ÍF hverju sinni
- Útvega upphitunarfatnað og eftir því sem við á annað tengt þáttöku íþróttafólks í einstökum viðburðum
- Að auki eru skyldur ÍF gagnvart hverjum flokki:
  - A-flokkur - greidd þáttaka í EM, HM, ÓL-mótum. Að auki þáttöku í einu móti/æfingabúðum erlendis á ári
  - B-flokkur - greidd þáttaka í EM, HM, ÓL-mótum. Að auki þáttöku í einu móti erlendis á ári með allt að 40% þáttöku íþróttamanns í kostnaði
  - C-flokkur - greidd þáttaka í EM, HM, ÓL-mótum. Að auki þáttöku í einu móti erlendis á ári með allt að 50% þáttöku íþróttamanss í kostnaði
  - U-flokkur - fær tækifæri að taka þátt í NM hafi viðkomandi keppnisrétt með allt að 60% þáttöku íþróttamanns í kostnaði

Markmið að allar greinar fái sömu möguleika á að senda keppendur á mót erlendis. Ákveði ÍF að aðeins A-hópur geti farið á HM þá gildir það fyrir alla hópa því nú eiga A, B og C hópar allra greina að vera sambærilegir

- Vegna æfingabúða innanlands greiðir ÍF allan kostnað við þjálfun, aðstöðu, fræðslu og fæði milli æfinga eftir því sem við á. Ferðakostnaður vegna æfingabúða er greiddur með eftirfarandi hætti
  - A-flokkur fær allan ferðakostnað, ef einhver er, greiddan
  - B-flokkur greiðir, ef einhver er, 30% af tilfallandi ferðakostnaði
  - C-flokkur greiðir, ef einhver er, 40% af tilfallandi ferðakostnaði
  - U-flokkar greiðir, ef einhver er, 50% af tilfallandi ferðakostnaði