

AFREKSSTEFNA 2020

Birt á vef sambandsins 15. desember 2019



Þríprautarsamband

ÍSLANDS

EFNISYFIRLIT

A. ALMENN ATRÍÐI.....	3
i. Hvernig og hvenær varð stefnan til, hverjir komu að þeirri vinnu sem og árafjöldi stefnu	3
ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir sem koma að hverjum þætti afreksstefnunnar	3
iii. Hlutverk félaga og sérsambands í afreksstarfi	3
B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÍÞRÓTTINNI OG HÆFILEIKAMÓTUN	4
i. Hver er staðan í dag og hvaða leiðir á að fara til að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni.....	4
ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf.....	4
iii. Hæfileikamótun sérsambands	4
iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn.....	4
v. Markmið	5
C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK	5
i. Skilgreiningar á afrekum í viðkomandi íþróttagrein	5
ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttagrein.....	5
iii. Skilgreiningar á landsliðsverkefnum í viðkomandi íþróttagrein.....	5
iv. Hvernig er valið í hópa og lið sérsambands	6
v. Lágmarkstímar í sundi og hlaupi.....	6
D. ÞJÁLFARAR.....	7
i. Hvernig á að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttagreininni?	7
ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í viðkomandi íþróttagrein	7
E. AÐSTAÐA.....	7
F. FAGTEYMI	7
i. Skilgreining á fagteymi sérsambands og rammi þess málaflokks.....	7
ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið.....	7
G. FJÁRMÖGNUN	8

A. ALMENN ATRIÐI

i. **Hvernig og hvenær varð stefnan til, hverjir komu að þeirri vinnu sem og árafjöldi stefnu** Þríþrautarsamband Íslands var stofnað 27. apríl 2016. Stofnaðilar eru: Sundfélag Hafnarfjarðar (SH), Sundfélagið Ægir, Sundfélagið Vestri, Umf. Breiðablik, Umf. Leifur Heppni, Umf. Njarðvík, Umf. Snæfell, Umf. Víkingur og Íþróttafélagið Fjörður.

Þríþrautarsamband Íslands (ÞRÍ) er sameinandi afl innan þríþrautar á Íslandi og er aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ).

Þríþrautarsambandið er aðili að ETU (European Triathlon Union) og ITU (International Triathlon Union). Þríþrautarkeppnir lúta því reglum ÍSÍ, t.d. lyfjareglum og allir keppendur í almennum flokki í þríþrautum á vegum ÞRÍ, eru því skráðir í þríþrautarfélag eða deild. ÞRÍ gefur út keppnisreglur og heldur utan um mótaskrá.

Öll sérsambönd ÍSÍ skulu hafa mótaða afreksstefnu sem uppfylla leiðbeinandi ramma ÍSÍ fyrir afreksstefnu. Hér að neðan er gerð grein fyrir afreksstefnu ÞRÍ

Afreksstefna Þríþrautarsambands Íslands varð til á stefnumótunarfundi stjórnar og fékk umsögn formanna aðildarfélaga. Stefnan var upphaflega samin veturinn 2016-2017 en var uppfærð og samþykkt í desember 2019.

ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir sem koma að hverjum þætti afreksstefnunnar

Þeir ábyrgðaraðilar sem koma að starfinu eru stjórn ÞRÍ sem og formenn aðildarfélaganna.

Afreksstefnan gildir til 4 ára í senn. Hún er þó lifandi stefna sem getur tekið breytingum eða aðlögunum á milli ára í samræmi við hugsanlegar breytingartillögur og/eða óskir sem koma frá þríþrautarfélögunum. Slíkar aðlaganir þurfa að vera teknar fyrir og samþykktar á þríþrautarþingi til að hljóta brautargengi. Alltaf skal þó haft í huga að afreksstefna ÞRÍ skal uppfylla leiðbeinandi ramma ÍSÍ fyrir afreksstefnur.

iii. Hlutverk félaga og sérsambands í afreksstarfi

Áhersla er lögð á gott samstarf við formenn og stjórnir aðildarfélaga. Haldnir eru fundir með formönnum þríþrautarfélaganna að lágmarki tvisvar á ári þar sem farið er yfir helstu mál hverju sinni. Á þeim sama vettvangi geta aðildarfélögin komið fram með óskir um lagfæringar á afreksstefnunni sem verða þá teknar til umfjöllunar og afgreiðslu á næsta þríþrautarþingi.

B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÍÞRÓTTINNI OG HÆFILEIKAMÓTUN

i. Hver er staðan í dag og hvaða leiðir á að fara til að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni

Þríþraut á Íslandi hefur af stórum hluta verið stundað af fullorðnum og eldri iðkendum síðustu árin. Eitt af markmiðum ÞRÍ er að auka almenna þátttöku í íþróttagreininni, t.d. með því að efla kynningarstarf fyrir þau mót sem þríþrautarfélögin á Íslandi standa fyrir.

Annað markmið ÞRÍ er að koma upp metnaðarfullu unglingsstarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvernar greinar fyrir sig.

Markhópurinn sem sérstaklega er horft til, eru til dæmis brottfallsiðkendur á þessum aldri í sundi, þar sem sund er mesti þröskuldurinn í þríþrautinni.

Þríþraut hefur ekki verið mikið í fjölmiðlum og hafa því yngri iðkendur verið fáir. Möguleikar eru á að fara inn í grunnskólana til kynningar. Nýta íþróttakennslu í skólunum þannig að sund og leikfimi miðist að einhverju leiti við grunnskólakeppni sem haldin yrði í bæjarfélögum að vori. Til þess að sem flestir geti verið með gæti það verið tvíþraut (sund og hjól), eða stutta þraut eins og sprettþraut eða ofursprettþraut. Með þessu mun ÞRÍ líka öðlast mikilvæga reynslu sem nýtist inn í framtíðina og fyrir unglingsstarfið.

ÞRÍ styrkir þríþrautarfélögin til keppnishalds og skipuleggur eina af keppnum ársins í samvinnu við þríþrautarfélögin. Þar er markmið hjá ÞRÍ að styðja barna og unglingsstarf í félögunum með þeim hætti sem mögulegt er hverju sinni.

ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf

Þríþraut er enn að slíta barnsskónum á Íslandi og ÞRÍ telur enn of fáa unglinga æfa þríþraut að staðaldri á Íslandi til þess að tímabært sé börn og unglingar falli undir lágmarkstíma afreksstefnu. ÞRÍ horfir til viðmiða hjá þríþrautarsamböndum á Norðurlöndunum í tengslum við afreksstarf barna og unglinga og þessir flokkar falla því ekki beint undir afreksstefnuna. Þannig falla keppendur undir 23 ára aldri ekki beint undir tímamörk afreksstefnu.

iii. Hæfileikamótun sérsambands

Eins og fram kemur í lið B.i. er stefna ÞRÍ að koma upp metnaðarfullu unglingsstarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvernar greinar fyrir sig. Í þessu unglingsstarfi yrði um að ræða blöndu af fjarþjálfun og staðbundnum æfingum þar sem þjálfarateymi myndi hafa eftirlit með æfingum og ástundun. Á reglulegum samráðsfundum þjálfara og þríþrautarnefndar yrði svo farið yfir stöðu mála og áframhald einstaklinga metið.

iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn

Til þess að eiga rétt á sæti í afrekshópi þarf einstaklingur að vera rétt skráður í íþróttafélag innan Íþróttasambands Íslands og tilbúinn að setja sína íþrótt í forgang. Hann skal leggja fram raunhæfa æfinga- og keppnisáætlun fyrir það tímabil sem hann sækir um, ásamt langtíma- og skammtíamarkmiðum, allt unnið í samráði við þjálfara og forráðamenn ef við á.

v. Markmið

Það hefur enginn Íslendingur tekið þátt í þríbraut á Ólympíuleikunum. Ísland hefur átt einn keppanda sem keppir að jafnaði á mótum sem eru á dagskrá Alþjóða þríbrautarsambandsins (ITU). Það er markmið ÞRÍ að eiga a.m.k. 3-5 keppendur sem taka þátt í þessum mótum á næstu árum og að einn til tveir þeirra nái inn á lokamót ITU (Heimsmeistaramót) á hverju ári og að Ísland eigi keppanda eða keppendur á Ólympíuleikum. Að loknu keppnistímabili 2019 eru töluverðar líkur á því að það verði keppandi frá Íslandi í ólympískri þríbraut á Ólympíuleikunum árið 2020.

ÞRÍ leggur áherslu á að komið verði á samstarfi milli aðildarfélaganna sem gerir ungu afreksfólki þeirra kleift að æfa saman undir stjórn vel menntaðra þjálfara.

C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK

i. Skilgreiningar á afrekum í viðkomandi íþróttgrein

Keppnir í þríbraut eru haldnar við mismunandi aðstæður í mismunandi brautum þar sem yfirleitt er notast við hafnir/strendur og götur borga og bæja. Brautirnar eru löglega mældar en eru oftast mislangar. Að auki getur munur t.d. falist í hækkun í hjólalegg eða hlaupalegg og fjölda beygja í braut. Af þessum ástæðum er ekki hægt að bera tíma í einni þríbrautarkeppni saman við tíma í annarri þríbrautarkeppni.

Til þess að komast á Ólympíuleika í þríbraut þarf fyrst að vinna sér inn stig og komast á ákveðinn stað á Ólympíustigalista ITU. Það er gert með þátttöku í keppnum á vegum ITU sem gefa stig á listann. Til að komast í slíkar keppnir þarf oft að hafa alþjóðleg stig sem fást með árangri í svipuðum keppnum á vegum ITU auk árangurs í keppnum á vegum hvers álfusambands fyrir sig eins og Evrópska þríbrautarsambandsins (ETU). Ekki er um eiginleg liða landsliðsverkefni að ræða hjá ÞRÍ enn sem komið er en ITU heldur keppnir bæði fyrir einstaklinga og svo fyrir landslið. Einstaklingar sem eru að reyna að komast inn í stigakeppnir á vegum ITU og uppfylla markmið afreksstefnu ÞRÍ, munu fá stuðning frá ÞRÍ og eru þar með hluti af landsliði í þríbraut.

ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttgrein

Á Íslandi eru haldnar stigakeppnir og Íslandsmeistaramót og keppendur sem standa sig vel í þessum keppnum geta komist í afrekshóp. ÞRÍ metur einnig árangur keppenda í keppnum á erlendri grundu. Ef keppandi í afrekshóp stenst A eða B lágmark í sundi og hlaupi er hann tekinn inn í landsliðið í þríbraut og viðkomandi getur skráð sig í keppnir í meistaraflokki (e. elite) á vegum ITU í samráði við ÞRÍ. Hafa skal þó í huga að í sumar keppnir er það mikil samkeppni um skráningu að einungis stigahæstu einstaklingarnir fá skráningu. Þannig er því ekki sjálfgefið að íþróttamaður fái keppnispláss þó ÞRÍ sendi inn skráningu fyrir viðkomandi.

iii. Skilgreiningar á landsliðsverkefnum í viðkomandi íþróttgrein

Eingöngu aðilar innan landsliðs ÞRÍ eiga kost á því að taka þátt í landsliðsverkefnum, þó svo að aðrir aðilar frá Íslandi geti tekið þátt í viðkomandi keppni. Við val á landsliði er stuðst við reglur sem stjórn ÞRÍ setur ár hvert.

iv. Hvernig er valið í hópa og lið sérsambands

Íþróttamaður, eldri en 23 ára, sem óskar eftir því að vera skráður í keppni á vegum ITU (mót sem eru á dagskrá á www.triathlon.org undir Events) þarf að standast viðmið ÞRÍ um lágmarkstíma í sundi og hlaupi. Lágmarkstímum er skipt upp í A, B og C lágörk.

Keppandi sem nær A lágmarki öðlast rétt til að keppa fyrir Íslands hönd á ITU mótum. ÞRÍ styður viðkomandi með greiðslu keppnisgjalda/kostnaðar eftir því sem fjárráð ÞRÍ leyfa og stjórn samþykkir á hverjum tíma.

Keppandi sem nær B lágmarki öðlast rétt til að keppa fyrir Íslands hönd á ITU mótum en gerir það á eigin kostnað. ÞRÍ skráir ekki keppendur inn á ITU mót í meistaraflokki nema viðkomandi standist B lágörk.

C lágörk eru hugsuð fyrir keppendur sem komast ekki inn á ITU mót í gegnum A eða B lágörk en stefna markvisst í þann hóp. ÞRÍ mun vinna með viðkomandi að því markmiði að standast A eða B lágörk.

ÞRÍ hefur heimild til að endurnýja keppnisleyfi afreksfólks í meistaraflokki án sérstakra tímamælinga ef árangur viðkomandi í meistaraflokkskeppnum bendir eindregið til framfara viðkomandi í íþróttinni frá þeim tíma er upphaflegt keppnisleyfi hans var samþykkt hjá ÞRÍ.

Ungmenni (undir 23 ára) og unglingar (17-18 ára) vinna saman með ÞRÍ og þjálfurum sínum að þátttöku í alþjóðlegum mótum í samræmi við getu viðkomandi.

v. Lágmarkstímar í sundi og hlaupi

Lágmarkstímar (hámarks) fyrir árið 2020 skiptast í A, B og C lágörk. A, B og C lágörkin gilda fyrir 23 ára og eldri. Hægt er að flytja allt að 30 sekúndur með sér úr sundi yfir í hlaup (einstaklingur sem syndir 30 sekúndum undir lágmarki má vera 30 sekúndum yfir lágmarki í hlaupi). Ekki er hægt að flytja tíma úr hlaupi yfir í sund. Ná þarf báðum tímum (sund og hlaup) til að teljast hafa náð lágmarki. Sundtímar miðast við 25 metra laug en tímar úr 50 metra laug gilda einnig. Hlaupatímar miðast við brautarhlaup í keppni eða löglega mælt götuhlaup (löglega mælt af FRÍ). ÞRÍ getur leyft tíma af æfingamóti sé það tilkynnt fyrirfram til ÞRÍ í gegnum tölvupóst að viðkomandi einstaklingur ætli sér að reyna að ná lágmarki á því æfingamóti og braut er löglega mæld. Tímar úr sundhluta þríbrautar í vatni eða sjó (e. open water) gilda ekki en það má senda inn tíma úr sundhluta þríbrautar sem fer fram í sundlaug. Tímar úr hlaupahluta þríbrautar gilda ekki nema að braut sé löglega mæld. Tímamælingar einstaklings skulu vera innan við árs gamlar þegar keppandi leggur þær fram og óskar eftir skráningu.

	Hlaup 5km	Hlaup 10km	Sund 800 (25)	1500m (25)
A -KK	16:00	32:50	9:20	17:50
A- KVK	18:40	38:10	9:50	18:30
B - KK	16:30	33:50	9:35	
B- KVK	19:10	39:10	10:05	
C - KK	17:10	35:00	10:00	
C-KVK	19:50	40:30	10:30	

D. ÞJÁLFAVARAR

i. Hvernig á að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttageininni?

Leitast skal við að þjálfarar í þríbraut hafi íþróttáfræðimenntun eða aðra menntun sem metin er af viðurkenndum aðilum, sem nýtist í starfi þeirra.

ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í viðkomandi íþróttagein

Starfsmenn og þjálfarar sem koma að afreksþjálfun í þríbraut á vegum ÞRÍ skulu vera menntaðir í sinni íþróttagein. Æskilegt er að þjálfarinn hafi að auki reynslu í þjálfun í þríbraut.

E. AÐSTAÐA

Þríbrautarfélög landsins eru í mörgum tilfellum deildir innan íþróttafélags sem hefur yfir aðstöðu í einni eða fleiri greinum þríbrautar að ráða. Með þessu fyrirkomulagi eru þríbrautarfélögin ágætlega sett hvað æfingaaðstöðu varðar. ÞRÍ hefur ekki beinan aðgang að íþróttamannvirkjum til iðkunar þríbrautar. Til þess að geta komið á fót afreksíþróttastarfi með skipulögðum reglulegum æfingum er ljóst að ÞRÍ þarf að tryggja sér aðstöðu í þeim mannvirkjum sem til staðar eru á landinu. ÞRÍ í samstarfi við afreksnefnd og afreksþjálfara mun á hverjum tímapunkti leitast við að tryggja afrekshópi landsins þá aðstöðu sem hann þarf þar sem hann þarf hana.

F. FAGTEYMI

i. Skilgreining á fagteymi sérsambands og rammi þess málaflokks

ÞRÍ mun leita eftir samstarfi við fagteymi ÍSÍ, sem er teymi fagfólks á sviði þjálfunar, sálfræði og íþróttameiðsla.

Fagteymi ÍSÍ er ætlað að sinna fræðsluverkefnum fyrir sambandið og miðla af þekkingu til afrekssólks og þjálfara með námskeiðum ásamt því að vera til staðar þegar á þarf að halda að mati afrekssviðs ÍSÍ. Með teyminu gefst afreksþríbrautarfólki jafnframt tækifæri til að leita eftir aðstoð færasta fagfólks landsins.

ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

ÞRÍ er ekki með starfandi fagteymi hvað varðar andlega og líkamlega heilsu. Sama gildir um forvarnar og fræðslustarf hvað þessa hluti varðar. Því telur ÞRÍ þessum fagmálum best komið undir hatti ÍSÍ í samvinnu við færa einstaklinga sem þar starfa að þessum málum. Hvað varðar sérhagsmuni fyrir þríbrautarfólk þá verður tekið á þeim á hverjum tíma fyrir sig.

G. FJÁRMÖGNUN

ÞRÍ heldur ekki úti sérstökum afrekssjóði en fær úthlutun úr afrekssjóði ÍSÍ til að styðja við afreksíþróttafólk. Útgreiðslur eða fjárhagslegur stuðningur við okkar afreksfólk er ákvarðaður af stjórn ÞRÍ í samræmi við afreksstefnu ÞRÍ. Auk þess geta íþróttamenn sótt um styrk í Ólympíusamhjálp ÍSÍ, og er nú einn íþróttamaður í þríbraut á þessum styrk og markmiðið eins og komið hefur fram að reyna að komast inn á Ólympíuleikana í Japan 2020.

Styrkumsóknir skulu hafa borist inn fyrir 10. desember ár hvert svo hægt sé að gera ráð fyrir þeim í fjárhagsáætlun ÞRÍ fyrir komandi ár. Það er von ÞRÍ að geta stutt dyggilega við bak afreksfólks síns með því fé sem sambandið hefur yfir að ráða á hverjum tíma hvort sem það kemur frá ÍSÍ, aðildarfélögum eða einstaklingum og fyrirtækjum.