

# AFREKSSTEFNA 2022-2025



**Þríprautarsamband**  
ÍSLANDS

## EFNISYFIRLIT

A. ALMENN ATRIÐI.....	3
i. Tilurð, aðkoma og gildistími .....	3
ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir .....	3
iii. Hlutverk félaga og ÞRÍ í afreksstarfi .....	3
B. ALMENN ÞÁTTAKA Í ÞRÍÞRAUT OG HÆFILEIKAMÓTUN.....	4
i. Staða þríprautarinnar og markið um þáttökuaukningu og eflingu þríprautar .....	4
ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf .....	4
iii. Hæfileikamótun ÞRÍ.....	4
iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn .....	4
v. Markmið .....	4
C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK .....	5
i. Skilgreiningar á alþjóðlegum mótum .....	5
ii. Skilgreiningar á afrekum í þrípraut.....	5
iii. Skilgreiningar á afrekshópum í þrípraut.....	5
iv. Keppnisleyfi og tímaviðmið .....	6
D. ÞJÁLFARAR.....	6
i. Markmið um að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttagreininni.....	6
ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í þrípraut.....	6
E. AÐSTAÐA.....	7
F. HEILBRIGÐISTEYMI .....	7
i. Skilgreining á heilbrigðisteymi ÞRÍ og rammi þess málaflokks.....	7
ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið .....	7
G. FJÁRMÖGNUN .....	7

## A. ALMENN ATRIÐI

### i. Tilurð, aðkoma og gildistími

Príprautarsamband 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.

Príprautarsamband Íslands (ÞRÍ) er sameinandi afl innan þríprautar á Íslandi og er aðili að Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ). Þríprautarkeppnir lúta reglum ÍSÍ, t.d. lyfjareglum.

Þríprautarsambandið er aðili að Europe Triathlon og World Triathlon. Allir keppendur í almennum flokki í þríprautum á vegum ÞRÍ þurfa að vera skráðir í þríprautarfélagi eða þríprautardeildar íþróttafélags innan ÞRÍ. ÞRÍ gefur út keppnisreglur og heldur utan um mótaskrá.

ÍSÍ gerir þá kröfu að öll sérsambönd innan þess skuli hafa mótaða afreksstefnu sem uppfylla leiðbeinandi ramma ÍSÍ fyrir afreksstefnu og er afreksstefna þess unnin eftir þeim ramma.

Afreksstefna þessi var samin veturinn 2016-2017, mótuð á stefnumótunarfundi stjórnar ÞRÍ og rýnd af formönnum aðildarfélaganna. Stefnan var uppfærð og uppfærslan samþykkt af aðildarfélögunum í desember 2019. Núverandi afreksstefna gildir frá 1. mars 2022 og gildir til 31. desember 2025.

### ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir

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

Einnig hefur afreksnefnd leiðbeinandi hlutverk gagnvart afreksstefnu. Í afreksnefnd sitja þrjú til fimm aðilar sem eru skipaðir af stjórn ÞRÍ eftir tilnefningu aðildarfélaga. Æskilegt er að aðilar sem sitja í afreksnefnd hafi þjálfaramenntun (ÍSÍ stig 1 og 2 og world triathlon coach level 1), reynslu af afreksstarfi og metnað sem nýst getur í starfinu. Nánar er kveðið á um skipan og hlutverk afreksnefndar í reglugerð um afreksnefnd.

Afreksstefnan gildir til 4 ára í senn. Afreksstefnan verður yfirfarin á a.m.k. fjögurra ára fresti og miða skal að því að ný stefna taki gildi eftir Ólympíuleika. Breytingartillögur eða aðlaganir og/eða óskir þurfa að koma frá þríprautarfélögunum og slíkar aðlaganir verða teknar til umræðu og þurfa samþykki á þríprautarþingi til að hljóta brautargengi. Alltaf skal þó haft í huga að afreksstefna ÞRÍ skal uppfylla leiðbeinandi ramma ÍSÍ fyrir afreksstefnur.

### iii. Hlutverk félaga og ÞRÍ í afreksstarfi

Áhersla er lögð á gott samstarf við formenn og stjórnir aðildarfélaga. Haldnir eru fundir með formönnum þríprautarfélaganna að lágmarki tvisvar á ári þar sem farið er yfir helstu mál hverju sinni.

Félögin eru í samstarf við ÞRÍ og afreksnefnd. Félögin halda utan um æfingar fyrir afreksfni og halda sameiginlega æfingahelgi fyrir afreksþríprautafólk.

## B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÞRÍÞRAUT OG HÆFILEIKAMÓTUN

### i. Staða þríþrautarinnar og markið um þátttökuaukningu og eflingu þríþrautar

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

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

Þríþraut er ung íþróttgrein héraendis og hefur ekki verið mjög áberandi og því hafa yngri iðkendur verið fáir. Möguleikar eru á að fara inn í grunnskólana til kynningar og nýta íþróttakennslu í skólunum þannig að sund og leikfimi miðist að einhverju leyti 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 varðandi ungmennastarfið sem nýtist til framtíðar.

ÞRÍ styrkir ný þríþrautarfélögin (fimm ár frá stofnun) til keppnishalds og skipuleggur eina af keppnum ársins í samvinnu við þríþrautarfélögin. Þar er markmið hjá ÞRÍ að styðja barna og unglingastarf í félögunum með fræðslu um barna og unglingastarf, menntun þjálfara og stuðningur við keppni og æfingadaga fyrir þennan aldurshóp.

### ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf

Afreksstarf ÞRÍ hefst ekki fyrr en iðkandi hefur náð 13 ára aldri en einstök félög geta nýtt sér leiðbeiningarnar fyrir yngri iðkendur. Afreksnefnd leggur fram tillögur að keppnum með þessum einstaklingum í samræmi við reynslu þeirra og getu.

### iii. Hæfileikamótun ÞRÍ

Eins og fram kemur í lið B.i. er stefna ÞRÍ að koma upp unglingastarfi (13-20 ára) og afreksstarfi í heild í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvernar greinar fyrir sig. Í unglingastarfi verður blanda af staðbundnum æfingum og ef þörf er á fjarþjálfun þar sem þjálfarateymi hefur eftirlit með æfingum og ástundun. Á reglulegum samráðsfundum þjálfara og afreksnefndar verður farið yfir stöðu mála og áframhald einstaklinga metið.

Eftir því sem við á skipuleggur afreksnefnd, í samstarfi við þríþrautarfélögin, æfingabúðir/samæfingar fyrir þá einstaklinga sem taldir eru skara fram úr hverju sinni. Markmiðið þar er að skapa jákvætt, hvetjandi og skemmtilegt umhverfi fyrir alla iðkendur sem og að efla og styðja við afreksstarf félaganna.

### iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn

Til þess að eiga rétt á sæti í afrekshópi þarf einstaklingur að vera rétt skráður í íþróttafélag innan ÍSÍ og vera 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 skammtímamarkmiðum, allt unnið í samráði við þjálfara, afreksnefnd og forráðamenn ef við á.

### v. Markmið

Það er markmið ÞRÍ að eiga a.m.k. 3-5 keppendur sem taka þátt í meistaramótum erlendis og á Evrópumeistaramót á næstu árum og að einn til tveir þeirra nái inn á lokamót World Triathlon



Championship Series (heimsmeistaramót) á hverju ári. Markmið ÞRÍ er að Ísland eigi fulltrúa á Ólympíuleikum í þríþraut.

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 alþjóðlegum mótum

Alþjóða þríþrautarsambandið gefur út keppnis dagskrá sem er aðgengileg á [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org). Ólympíuleikar, heimsmeistaramót og Evrópumeistaramót í flokki fullorðinna flokkast sem A-mót samkvæmt reglum ÍSÍ. World Triathlon Series (WTS), World Cup (WC) og Continental Cup (CC) í flokki fullorðinna flokkast sem B-mót, auk U23 flokks og unglingsflokka á heimsmeistaramóti og Evrópumeistaramóti. Í flokki C er U23 flokkur og unglingsflokkar á World Cup (WC) og Continental Cup (CC) mótum. Keppnishaldarar gera kröfur um að skráning í þessi mót fari fram í gegnum ÞRÍ.

Mót fyrir utan A-B-C flokkun skv. afreksstefnu ÍSÍ og ÞRÍ geta verið t.d. aldursflokka keppnir á vegum [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org), keppnir á vegum Ironman og Challenge, bæði í aldursflokkum og í flokki atvinnumanna. Einnig getur verið um að ræða atvinnu- og áhugamannakeppnir sem ekki eru á dagskrá Alþjóða þríþrautarsambandsins hvort sem þau eru haldin af fyrirtækjum, sársamböndum innan hvers lands eða af íþróttafélögum. Þessi mót falla ekki undir afreksstefnu þessa og ekki eru gerðar kröfur um tímamörk en í sumum tilvikum þarf annaðhvort skráningu í gegnum ÞRÍ eða mótshaldarar gera kröfu um að ÞRÍ staðfesti að umsækjandi frá Íslandi sé sannarlega keppandi í þríþraut.

### ii. Skilgreiningar á afrekum í þríþraut

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

Æðsta keppni fyrir meistaraflokk eru Ólympíuleikar og til þess að komast á Ólympíuleika í þríþraut þarf fyrst að vinna sér inn stig og komast á ákveðinn stað á Ólympíustigalista World Triathlon. Það er gert með þátttöku í keppnum á vegum World Triathlon sem gefa stig á listann. Til að komast í slíkar keppnir þarf oft að hafa alþjóðleg stig sem fást með árangri í meistaraflokks (e. elite) keppnum á vegum World Triathlon eða hvers álfusambands fyrir sig eins og Evrópska þríþrautarsambandsins (Europe Triathlon). Einstaklingar sem eru að reyna að komast inn í stigakeppnir á vegum World Triathlon og uppfylla skilyrði afreksstefnu ÞRÍ, munu fá stuðning frá ÞRÍ við val og skráningu í keppnir

### iii. Skilgreiningar á afrekshópum í þríþraut

Framúrskarandi þríþrautarfólk eru einstaklingar sem skipa sér í fremstu röð í heiminum. Til viðmiðunar er um að ræða einstaklinga sem ofar en sæti 150 á heimslista Alþjóða þríþrautarsambandsins

Afreksþríþrautarfólk eru einstaklingar sem eru í efstu tveimur þriðjungum á heimslista Alþjóða þríþrautarsambandsins eða hafa náð B tímaviðmið í stökum greinum.

Afreksefni eru þeir einstaklingar sem eru yngri en 23 ára og hafa náð að ljúka keppni í efstu 75% sæta í flokki U23 eða unglingsflokki á móti á vegum Alþjóða þríþrautarsambandsins.



Keppandi sem vill fara í keppni í meistaraflokki (e. elite) á vegum World Triathlon þarf að standast viðmið ÞRÍ sem fram koma í iv. lið ákvæðis þessa. Hafa skal í huga að í sumar keppni er það mikil samkeppni um skráningu að einungis stíghæstu einstaklingarnir fá skráningu. Þannig er því ekki sjálfgefið að íþróttamaður fái keppnispláss þó ÞRÍ sendi inn skráningu fyrir viðkomandi.

#### iv. Keppnisleyfi og tímaviðmið

Íþróttamaður sem óskar eftir því að vera skráður í keppni á vegum World Triathlon (mót sem eru á dagskrá á [www.triathlon.org](http://www.triathlon.org) undir Events) þarf að standast viðmið ÞRÍ eða lágmarkstíma í sundi og hlaupi. Viðmiðin eru birt á heimasíðu ÞRÍ.

Keppandi sem nær B-lágmörkum öðlast rétt til að keppa fyrir Íslands hönd í mótum á dagskrá Alþjóða þríþrautarsambandsins. Einnig getur keppandi sem nær 10. sæti eða ofar samanlagt af öllum aldursflokkum (10. besti tími úr öllum aldursflokkum) á mótum sem eru haldin fyrir aldursflokka samhliða keppni í meistaraflokki á dagskrá Alþjóða þríþrautarsambandsins sótt um að fá að keppa í meistaraflokki (e. elite) í keppnum á vegum Alþjóða þríþrautarsambandsins. Keppandi sem nær 20. sæti eða ofar samanlagt af öllum aldursflokkum á lokamóti Alþjóða þríþrautarsambandsins getur einnig sótt um að keppa í meistaraflokki (e. elite).

Keppandi sem nær A-lágmörkum hefur rétt á fjárhagslegum stuðningi frá ÞRÍ. Einnig getur keppandi sem hefur lent í að minnsta kosti topp 66% í tveimur Evrópu Bikarkeppnum (e. Europe Triathlon Cups) á síðustu 18 mánuðum og hlotið stig fyrir þann árangur sótt um fjárhagslegan stuðning eftir því sem fjárráð ÞRÍ leyfa og stjórn samþykkir á hverjum tíma.

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

ÞRÍ heldur tímamælinga-helgi þar sem iðkendum gefst tækifæri á að ná tímalágmörkum í afreksstefnu. Skal helgin vera haldin fyrir 1. apríl ár hvert og dagsetning auglýst á heimasíðu og Facebook síðu ÞRÍ eigi síðar en 1. desember. Mælingar í hlaupi geta verið á hlaupabraut inni eða úti.

Keppendur geta skilað inn tímum úr keppnum. Sundtímar miðast við 25 metra laug en tímar úr 50 metra laug gilda einnig. Hlaupatímar miðast við brautahlaup í keppni eða löglega mælt götuhlaup (). Tímar úr sundhluta þríþrautar í vatni eða sjó (e. open water) gilda ekki en það má senda inn tíma úr sundhluta þríþrautar sem fer fram í sundlaug. Tímar úr hlaupahluta þríþrautar gilda ekki nema að braut sé löglega mæld. Tímaviðmið (A og B lágmörk) eru birt á heimasíðu ÞRÍ um áramót og gilda fyrir komandi ár.

## D. ÞJÁLFAVARAR

### i. Markmið um að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttageininni

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

### ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í þríþraut

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

## E. AÐSTAÐA

Príprautarfélög landsins eru í mörgum tilfellum deildir innan íþróttafélags sem hefur yfir aðstöðu í einni eða fleiri greinum príprautar að ráða. Með þessu fyrirkomulagi eru príprautarfélögin ágætlega sett hvað æfingaaðstöðu varðar. ÞRÍ hefur ekki beinan aðgang að íþróttamannvirkjum til iðkunar príprautar. 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 aðstöðu í samræmi við þarfir hans.

## F. HEILBRIGÐISTEYMI

### i. Skilgreining á heilbrigðisteymi ÞRÍ og rammi þess málaflokks

ÞRÍ ber ábyrgð á skipun heilbrigðisteymi á sviði þjálfunar, sálfræði og íþróttameiðsla.

Heilbrigðisteyminu er fyrst of fremst ætlað að styðja afreksfólk í prípraut hvort sem er með beinni aðstoð við viðkomandi eða með almennum fræðsluverkefnum og námskeiðum.

### ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið

ÞRÍ hefur sett saman heilbrigðisteymi fyrir 2020 sem samanstendur af læknum, sjúkraþjálfara, íþróttasálfræðing og næringarfræðing. ÞRÍ telur þetta teymi uppfylla langtímamarkmið stefnunnar.

## 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.

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.

## VIÐAUKI A

Afrekstefnan var samþykkt af stjórn ÞRÍ og príprautarfélögum í janúar 2020

Breytingar á afrekstefnu (Viðauki A) voru samþykktar á príprautapíngi 27. febrúar 2021

Afrekstefna 2022-2025 var samþykkt af stjórn ÞRÍ, príprautarfélögum og breytingar samþykkt á príprautapíngi 26. febrúar 2022