

# AFREKSSTEFNA 2026-2029



**Þríprautarsamband**  
ÍSLANDS

## EFNISYFIRLIT

A. ALMENN ATRÍÐI.....	3
i. Tilurð, aðkoma og gildistími.....	3
ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir.....	4
iii. Hlutverk félaga og ÞRÍ í afreksstarfi.....	4
B. ALMENN ÞÁTTTAKA Í ÞRÍÞRAUT OG HÆFILEIKAMÓTUN.....	4
i. Staða þríþrautarinnar og markið um þátttökuaukningu og eflingu þríþrautar.....	4
ii. Aldursviðmið í tengslum við afreksstarf.....	4
iii. Hæfileikamótun ÞRÍ.....	5
iv. Kröfur um ástundun og æfingamagn.....	5
v. Markmið.....	5
C. AFREKSÍÞRÓTTAFÓLK.....	5
i. Skilgreiningar á alþjóðlegum mótum.....	5
ii. Skilgreiningar á afrekum í þríþraut.....	5
iii. Skilgreiningar á afrekhópum í þríþraut.....	6
iv. Keppnisleyfi og tímaviðmið.....	6
D. ÞJÁLFARAR.....	7
i. Markmið um að efla hæfni/getu/menntunarstig þjálfara í íþróttageininni.....	7
ii. Kröfur til þeirra þjálfara sem koma að afreksþjálfun í þríþraut.....	7
E. AÐSTADA.....	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

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). Þríþrautarkeppnir lúta reglum ÍSÍ, t.d. lyfjareglum.

Þríþrautarsambandið er aðili að Europe Triathlon og World Triathlon. Allir keppendur í almennum flokki í þríþrautum á vegum ÞRÍ þurfa að vera skráðir í þríþrautarfélagi eða þríþrautardeildar 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 ÞRÍ var samin veturinn 2016-2017, mótuð á stefnumótunarfundi stjórnar ÞRÍ og rýnd af formönnum aðildarfélaganna. Núverandi afreksstefna gildir frá 28. mars 2026 til 15. apríl 2029.

### ii. Ábyrgðaraðilar og nefndir

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

Einnig hefur afreksnefnd leiðbeinandi hlutverk gagnvart afrekstefnu. Í afreksnefnd sitja þrjár 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.

Afrekstefnan 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 þríþrautarfélögunum og slíkar aðlaganir verða teknar til umræðu og þurfa samþykki 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 ÞRÍ í afreksstarfi

Áhersla er lögð á gott samstarf við formenn og stjórnir aðildarfélaga. Haldnir eru fundir með formönnum þríþrautarfélaganna 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 afreksefni og halda sameiginlega æfingahelgi fyrir afreksþríþrautafólk.

## 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 hverrar greinar fyrir sig.

Þríþraut er ung íþróttagrein hérlendis og hefur ekki verið mjög áberandi og því hafa yngri iðkendur verið fáir. Að nota grunnskólana fyrir kynningar er góð leið til að gera þríþraut sýnilegri fyrir yngri iðkendur. Gott samstarf við skóla og íþróttakennara er mikilvægt þannig að sund og leikfimi miðist að einhverju leyti við grunnskólakeppni sem haldin væri í mismunandi bæjarfélögum að vori. Til þess að sem flestir geti verið með er tvíþraut (sund og hjól) æskileg, en einnig gæti stutt þraut eins og sprettþraut eða ofursprettþraut hentað. Með þessu myndi ÞRÍ öðlast mikilvæga reynslu varðandi ungmennastarfið sem kæmi að notum til framtíðar.

ÞRÍ styrkir ný þríþrautarfélög (fimm ár frá stofnun) til keppnishalds og skipuleggur eina af keppnum ársins í samvinnu við þríþrautarfélögin. Þar er markmið ÞRÍ að styðja barna og unglíngastarf í félögunum með fræðslu um barna og unglíngastarf, 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 unglíngastarfi (13-20 ára) og afreksstarfi í heild í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hverrar greinar fyrir sig. Í unglíngastarfi 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 og að einn til tveir þeirra nái inn á lokamót World Triathlon Championship Series (heimsmeistaramót) eða sambærileg mót 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, sérsamböndum 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 hækkan 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 stigahæstu 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 hefur rétt á fjárhagslegum stuðningi ef viðkomandi hefur

- A. Náð A-lágmörkum tímaviðmiða skv. töflu sem birt er á síðu Þríþrautarsamband Íslands.
- B. Lent í að minnsta kosti topp 66% í tveimur Evrópu Bikarkeppnum (e. Europe Triathlon Cups) eða atvinnumannakeppnum í samstarfi við World Triathlon á síðustu 18 mánuðum og hlotið stig fyrir þann árangur.
- C. Hlotið keppnisreynslu í Junior eða U23 keppnum á vegum World Triathlon.

Viðmiðin hér að ofan eru í þeirri röð að A viðmið hefur forgang, þá næst B og síðast C þegar það kemur að fjárhagslegum stuðningi.

Keppandi getur sótt um leyfi til að fara í keppni á vegum Alþjóðaþríþrautarsambandsins í samvinnu við ÞRÍ þó tímaviðmiðum hafi ekki verið náð en gerir það þá á eigin forsendum og án fjárhagslegs stuðnings.

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.

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 íþróttagreininni

Leitast skal við að þjálfarar í þríþraut hafi íþróttifræðimenntun 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 íþróttagrein. Æskilegt er að þjálfarinn hafi að auki reynslu í þjálfun í þríþraut.

## E. AÐSTAÐA

Þríþrautarfélög landsins eru í mörgum tilfellum deildir innan íþróttafélags sem hefur yfir aðstöðu í einni eða fleiri greinum þríþrautar að ráða. Með þessu fyrirkomulagi eru þríþrautarfélögin ágætlega sett hvað æfingaaðstöðu varðar. ÞRÍ hefur ekki beinan aðgang að íþróttamannvirkjum til iðkunar þríþrautar. 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 tímamarki 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 þríþraut hvort sem er með beinni aðstoð við viðkomandi eða með almennum fræðsluverkefnum og námskeiðum.

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

ÞRÍ mun setja saman heilbrigðisteymi sem samanstendur af læknum, sjúkraþjálfara, íþróttasálfræðing og næringarfræðing. ÞRÍ telur þetta teymi uppfylla langtíma markmið 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 þríprautarfélögum í janúar 2020

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

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

Afrekstefna 2026-2029 var samþykkt af stjórn ÞRÍ og þríprautarfélögum og breytingar samþykktar á þríprautþingi 28. mars 2026.