

AFREKSSTEFNA 2020

Birt á vef sambandsins 15. desember 2019

Uppfærð febrúar 2021 - sjá viðauka A



Þríprautarsamband
ÍSLANDS



EFNISYFIRLIT

| | |
|--|---|
| A. ALMENN ATRIÐI..... | 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 ÍPRÓTTINNI 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. AFREKSÍPRÓTTAFÓLK..... | 5 |
| i. Skilgreiningar á afrekum í viðkomandi íþróttagrein..... | 5 |
| ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttagrein..... | 5 |
| iii. Skilgreiningar á landsliðsverkefnum í viðkomandi íþróttagrein..... | 6 |
| 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. HEILBRIGÐISTEYMI..... | 7 |
| i. Skilgreining á heilbrigðisteymi sérsambands og rammi þess málaflokks..... | 7 |
| ii. Núverandi staða og tímasett skammtíma- og langtímamarkmið..... | 8 |
| G. FJÁRMÖGNUN..... | 8 |

A. ALMENN ATRÍÐI

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 Íþróttá- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ).

Þríþrautarsambandið er aðili að Europe Triathlon og World Triathlon. 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 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 tók gildi 1. janúar 2020 og gildir til 31. desember 2023.

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 ÍPRÓTTINNI 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 unglिंगastarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvorrar 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 unglिंगastarfið.

ÞRÍ styrkir þríþrautarfélögin til keppnishalds og skipuleggur eina af keppnum ársins í samvinnu við þríþrautarfélögin. Þar er markmið hjá ÞRÍ að styðja barna og unglिंगastarf 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 unglिंगastarfi (13-20 ára) í samstarfi við aðildarfélögin þar sem menntaðir þjálfarar sjá um þjálfun hvorrar greinar fyrir sig. Í unglिंगastarfi verður blanda af fjarþjálfun og staðbundnum æfingum þar sem þjálfarateymi hefur eftirlit með æfingum og ástundun. Á reglulegum samráðsfundum þjálfara og þríþrautarnefndar verður 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 ÍSÍ 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 skammtímamarkmiðum, allt unnið í samráði við þjálfara og forráðamenn ef við á.

v. Markmið

Það hefur enginn Íslendingur tekið þátt í príbraut á Ólympíuleikunum. Ísland hefur átt einn keppanda sem keppir að jafnaði á mótum sem eru á dagskrá Alþjóða príbrautarsambandsins (World Triathlon). 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 World Triathlon (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 príbraut á Ólympíuleikunum árið 2021 (Tokyo 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 íþróttagrein

Keppnir í príbraut 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 hækun í hjólalegg eða hlaupalegg og fjölda beygja í braut. Af þessum ástæðum er ekki hægt að bera tíma í einni príbrautarkeppni saman við tíma í annarri príbrautarkeppni.

Til þess að komast á Ólympíuleika í príbraut 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 svipuðum keppnum á vegum World Triathlon auk árangurs í keppnum á vegum hvers álfusambands fyrir sig eins og Evrópska príbrautarsambandsins (Europe Triathlon). Ekki er um eiginleg liða landsliðsverkefni að ræða hjá ÞRÍ enn sem komið er en World Triathlon heldur keppnir bæði fyrir einstaklinga og svo fyrir landslið. Einstaklingar sem eru að reyna að komast inn í stigakeppnir á vegum World Triathlon og uppfylla markmið afreksstefnu ÞRÍ, munu fá stuðning frá ÞRÍ og eru þar með hluti af landsliði í príbraut.

ii. Skilgreiningar á afrekshópum í viðkomandi íþróttagrein

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 príbraut og viðkomandi getur skráð sig í keppnir í meistaraflokki (e. elite) á vegum World Triathlon 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 íþróttagrein

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 World Triathlon (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 World Triathlon 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 World Triathlon mótum en gerir það á eigin kostnað. ÞRÍ skráir ekki keppendur inn á World Triathlon mót í meistaraflokki nema viðkomandi standist B lágörk.

C lágörk eru hugsuð fyrir keppendur sem komast ekki inn á World Triathlon 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 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. 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. ÞJÁLFARAR

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

Leitast skal við að þjálfarar í þríþraut hafi íþróttufræðimenntun 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 íþróttagrein

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 tímapunkti leitast við að tryggja afrekshópi landsins þá aðstöðu sem hann þarf þar sem hann þarf hana.

F. HEILBRIGÐISTEYMI

i. Skilgreining á heilbrigðisteymi sérsambands og rammi þess málaflokks

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

Heilbrigðisteyminu er fyrst of fremst ætlað að styðja afrekssjóðir í þríbraut 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 afrekssjóðir 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 (2021).

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 afrekssjóðs 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

Uppfærsla afrekstefnunnar febrúar 2021:

- Skammstöfunum 'ETU/ITU' var skipt út fyrir 'Europe Triathlon/ World Triathlon'
- Nýtt ártal á ólympíuleikum, Japan 2020 verður Japan 2021
- Í lið A eru breytingar og bætt við að gildistími afrekstefnunnar er frá 1. jan 2020 til 31. des 2023
- Liður B iii, breyting á orðalagi
- Orðið „metnaðarfullt“ tekið út
- Liður F tekur talsverðum breytingum þar sem orðið heilbrigðisteymi kemur í stað orðsins fagteymi
- Breyting á leturgerð og línubili

Afrekstefnan var samþykkt af stjórn ÞRÍ og þríbrautafélögum í janúar 2020

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