



Afreksstefna efnisyfirlit

[Afreksstefna FRÍ 2016-2018](#)

[Skilgreining á afreksstefnu ÍSí og FRÍ](#)

[Markmið](#)

[Almennt](#)

[Afreksstarf](#)

[Framkvæmdaaðilar að afreksstefnu og hlutverk](#)

[Almenn þátttaka í frjálssíþróttum og hæfileikamótun](#)

[Aðstöðumál](#)

[Þjálfarar](#)

[Fagteymi](#)

[Kostnaðarþátttaka FRÍ](#)

[Niðurlag](#)

[Viðauki 1: Skilgreining á verkefnum og hópum FRÍ](#)

[Alþjóðleg verkefni FRÍ](#)

[Vinnuheiti verkefnahópa FRÍ](#)

[Viðauki 2: Aðrar skilgreiningar](#)

[Viðauki 3: Núverandi fyrirkomulag þjálfunar](#)

[10 ára og yngri: Krakkafrjálsar](#)

[11-14 ára: Barna- og unglíngafrjálsar](#)

[15-18 ára: Unglíngafrjálsar](#)

[20-35 ára: Keppnisfrjálsar \(þeir sem ekki eru valdir í landslið\).](#)

[20-35 ára: Landsliðsfrjálsar \(þeir sem ná ekki á EM, HM, ÓL\).](#)

[20-35+ ára: Stórmótafrjálsar \(þeir sem ná á EM, HM, ÓL\).](#)



Afreksstefna FRÍ 2016-2018

Afreksstefnu Frjálsíþróttasambands Íslands (FRÍ) er ætlað að vera leiðarljós hreyfingarinnar í afreksmálum. Hún varðar leiðina og hjálpar hlutaðeigandi að skilja sitt hlutverk hvort heldur í grasrótastarfi félaga eða í stjórnun sambandsins sjálfs. Afreksstefnan er lifandi skjal sem tekið er til umræðu reglulega.

Stjórn FRÍ er hið leiðandi afl sem þarf að tryggja að afreksstefnan sé reglulega á dagskrá formannafunda og að fyrir hvert Frjálsíþróttabing fari fram markviss vinna þar sem afreksstefnan er rædd, framgangur hennar metinn og komið fram með breytingar eða tillögur að úrbótum.

Markmið afreksstarfs FRÍ er að Íslendingar eigi hverju sinni íþróttamenn er skipi sér á bekk með þeim bestu í heiminum.

Skilgreining á afreksstefnu ÍSÍ og FRÍ

- ÍSÍ: „Um framúrskarandi íþróttamann er fyrst að ræða þegar einstaklingur skipar sér með árangri sínum í fremstu röð í heiminum.“
- FRÍ: Í hópi 16 efstu á heimslista Alþjóða frjálsíþróttasambandsins (IAAF) á keppnisárinu.
- ÍSÍ: „Afreksmaður er hver sá íþróttamaður sem stenst ákveðið árangursviðmið í viðkomandi grein.“
- FRÍ: Ólympíuhópur FRÍ, Stórmótahópur FRÍ, Stórmótahópur ungmenna FRÍ.
- ÍSÍ: „Afreksefni teljast þeir íþróttamenn sem ekki hafa náð jafn langt en taldir eru, að með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á bekk með þeim bestu.“
- FRÍ: Árangursviðmið fyrir Afrekshóp FRÍ og Afrekshóp ungmenna á heimasíðu FRÍ.
- ÍSÍ: Hæfileikamótun.
- FRÍ: Árangursviðmið fyrir Úrvalshóp FRÍ á heimasíðu FRÍ.



Markmið

Almennt

Að getustig íslenskra frjálssípróttamanna fari stöðugt hækkandi og vinna að því að hópur þeirra sem stundar reglubundnar æfingar í frjálssípróttum stækki. Skapa hvata og félagskap innan frjálssípróttastarfsins til að sporna gegn brottfalli úr ípróttinni. Vinna að auknu aðgengi iðkenda að aðstöðu til að stunda frjálssípróttir bæði innan- og utanhúss, útbreiðslu ípróttarinnar og tryggja framboði á mótum við hæfi eftir getustigi og aldri. Sjá VIÐAUKA-1 um nánari verkaskiptingu.

Afreksstarf

Markmið afreksstarfs FRÍ er að Íslendingar eigi hverju sinni ípróttamenn er skipi sér á bekk með þeim bestu í heiminum. Langtímamarkmið er að eiga minnst fjóra ípróttamenn sem ávinna sér þátttökurétt á EM og minnst tvo á HM og ÓL framtíðarinnar.

Framkvæmdaaðilar að afreksstefnu og hlutverk

1. Stjórn FRÍ ber ábyrgð á helstu ákvörðunum varðandi afreksstefnuna og tryggir með markvissu starfi að markmið stefnunnar séu uppfyllt. Stjórn FRÍ stuðlar að hvetjandi umhverfi fyrir afreksípróttamenn og afreksefni. ÍÞA starfar í umboði stjórnar og þegar verkefnisstjóri landsliðamála og/eða verkefnisstjóri unglingamála er/eru að störfum starfar þeir náið bæði með ÍÞA og stjórn. Móta- og mannvirkjanefnd annast yfirstjórn móta- og mannvirkjamála samkvæmt verklagsreglum nefndarinnar. Á sama hátt vinnur Fræðslunefnd að menntun þjálfara og starfsmanna á mótum sem og að annarri fræðslu- og útbreiðslumálum. Fjárhags- og fjáröflunarnefnd vinnur meðal annars að fjáröflun fyrir sambandið en jafnframt að áætlanagerð og öllu fjárhagslegu skipulagi. Stjórn FRÍ getur ákveðið að ráða landsliðsþjálfara/verkefnisstjóra landsliðsmála sem og verkefnisstjóra unglingamála sem meðal annars vinna að því að framfylgja afreksstefnu sambandsins.
2. Framkvæmdastjóri FRÍ eða annar starfsmaður á skrifstofu FRÍ gegnir mikilvægu hlutverki sem tengiliður milli stjórnar og allra sem að afreksstefnunni koma. Framkvæmdastjóri kemur að fjölmörgum verkefnum tengdum afreksstefnunni, fylgist með að verkefni séu á áætlun og sér um ýmiss konar vinnu í kringum landslið, afreksfólk, þjálfara og kennara. Framkvæmdastjóri er starfsmaður allra nefnda FRÍ.



3. Verkefnisstjóri landsliðsmála og verkefnisstjóri unglíngamála eru mikilvægir hlekkir í þróun frjálsíþróttá á Íslandi. Að sama skapi eru verkefnisstjórnarnir mikilvægir við framkvæmd afreksstefnunnar þar sem slík yfirumsjón er lykilatriði í allri vinnu er snýr að skipulagi afreksmála hvort heldur hjá fullorðnum eða ungum afreksmönnum þar sem tenging sambandsins við íþróttamann, þjálfara, fagteymi og jafnvel styrktaraðila þarf að vera traust, heiðarleg og virk. Skipulag og framtíðarsýn er aðeins framkvæmanleg ef gott samstarf og traust ríkir á milli verkefnisstjóra landsliðs- og unglíngamála og þjálfara félaganna sem og þeirra sem sjá um tengsl og samskipti við félögin á sviði afreksmála. Allir þurfa að vera vel upplýstir og að vinna á sömu línunni. Þessir aðilar starfa einnig að hluta til sem leiðbeinandi aðili fyrir stjórn sambandsins og aðra starfsmenn þess.
4. Frjálsíþróttþjálfarar félaganna eru einn sterkur hlekkur í afreksstefnunni. Þjálfarar eru ábyrgir fyrir skipulagi á þjálfun íþróttamannanna með það að leiðarljósi að hámarksárangur náist með langtímamarkmið í huga. Þjálfarar setji fram áætlun með markvissum æfingum en hagi þeim jafnframt þannig að þeir fyrirbyggji meiðsli og of mikið álag.
5. Frjálsíþróttafélögin og deildirnar eru annar sterkur hlekkur í starfinu við þróun frjálsíþróttá á Íslandi þar sem félögin ráða þjálfarana og standa straum af kostnaði vegna þeirra sem og vegna ýmiss kostnaðar sem fellur til vegna keppni og jafnvel æfingaferða. Það er nauðsynlegt að félögin séu í góðu sambandi við framkvæmdastjóra FRÍ og mögulega annan ábyrgðaraðila af hálfu stjórnar FRÍ varðandi kynningu og upplýsingar er snúa að málefnum landsliðsins og afreksstarfinu almennt. Það er einnig mikilvægt, að félögin séu metnaðarfull og ráði þjálfara sem hafa góða menntun og eru tilbúnir að starfa eftir stefnu félagsins og sambandsins en jafnframt að hafa frumkvæði og frjóa hugsun við að upphugsa og þróa nýjar leiðir.
6. Frjálsíþróttafólkið í landinu er vissulega miðpunktur afreksstefnunnar. Mikilvægt er þeir séu meðvitaðir um sitt hlutverk og skyldur, vilji vera góð fyrirmynd og tilbúnir að axla þá ábyrgð að verða og/eða vera landsliðs- og afreksíþróttafólk með þeim skyldum sem það hefur í för með sér.
7. Foreldrar og fjölskyldur gegna einnig mikilvægu hlutverki í þroska hvers frjálsíþróttamanns. Það er því mikilvægt að fjölskyldan fái kynningu á markmiðum og afstöðu FRÍ. Sú kynning hefur það markmið að skapa jákvætt hugarfar gagnvart íþróttinni hjá fjölskyldu íþróttamannsins til að þeir hvetji sitt fólk áfram af heilum hug og með skilningi á þeirri forgangsröðun sem íþróttin krefst.
8. Sterkt fagteymi er nauðsynlegur hluti af starfi hvers sérsambands. Hér er átt við lækna, sjúkraþjálfara, nuddara, íþróttufræðinga, sálfræðinga, næringarfræðinga, þrekþjálfara o.fl. Þessir aðilar þurfa að koma að starfinu bæði fyrir hópfræðslu en einnig fyrir einstaklingsmiðaða ráðgjöf.
9. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) er enn annar mikilvægur aðili við framkvæmd afreksstefnunnar. ÍSí er stuðningsaðili á faglegu sviði, hefur víðtækar tengingar og



sambönd, veitir fjármagn, kemur að menntunarmálum, veitir upplýsingar og fleira. Einnig getur ÍSÍ verið óháður aðili ef upp kemur ósætti hjá þeim sem eiga að framfylgja stefnunni. Þetta er einn af hornsteinum þess að hægt sé að framfylgja afreksstefnunni og framtíðarsýn sambandsins. Náið og gott samstarf við ÍSÍ er því nauðsynlegt til að geta þróað íslenskar frjálssípróttir enn frekar.

10. Atvinnulífið getur leikið lykilhlutverk varðandi þróun íþróttarinnar á Íslandi, þar sem fjármagn og samstarfsaðilar eru mikilvægur þáttur í nútíma íþróttasamfélagi. Náið samstarf við mikilvæg fyrirtæki getur aukið möguleikana á að áætlanir afreksstefnunnar og framtíðarsýnarinnar geti orðið að veruleika.

Almenn þátttaka í frjálssípróttum og hæfileikamótun

Frjálssípróttastarfið á Íslandi byggir á gömlum og styrkum grunni sem félögin hafa skapað með ötulli vinnu við barna-, ungmenna- og afreksstarf. Að þessu búa frjálssar á Íslandi og þannig mun það vera til framtíðar. Þó þarf að huga að því hvernig umfang frjálssípróttastarfsins dreifist um landið og að frjálssar verði ekki takmarkaðar við stærstu íbúakjarna landsins. Það má gera með aukinni menntun þjálfara, stuðningi við þjálfara úti á landi með heimsóknum reyndra þjálfara, samstarfssamningi milli félaga sem og stuðningi við þá sem vilja leggja starfinu lið sem sjálfboðaliðar í stjórnun og mótahaldi. Þar kemur við sögu hugur FRÍ gagnvart því að fá fólk úr öllum landshlutum til að sinna trúnaðarstörfum fyrir sambandið í stjórn, ráðum og nefndum. Nauðsynlegt er að styðja sérstaklega við þá staði sem eiga á brattann að sækja og þar sem starfsemi fer hnignandi. Þar hafa heimsóknir ábyrgðaraðila úr stjórn og nefndum FRÍ sem gefa ráð og hvatningu mikið að segja. Dreifing meistaramóta og bikarkeppna FRÍ um landið með skipulögðum hætti hefur verið gert um áraraðir með móta- róteringarkerfi FRÍ. Mikilvægt er að halda því skipulagi áfram því skapa þarf öllum félögum sem eru með tiltekna grunn starfsemi og aðstöðu sem uppfyllir kröfur Móta- og mannvirkjanefndar FRÍ áhugaverð verkefni. Annað sem styrkt getur starfið úti á landi eru reglubundnar heimsóknir afreksmanna á öllum aldri til félaga/deilda þar sem frjálssípróttir eru iðkaðar til að dreifa persónulegri reynslu og afrekshugsunarhættinum sem víðast því margir eiga sér drauma og efnin í afreksmenn leynast víða. Samvinna við UMFÍ á þessu sviði, sem og öðrum er mikilvæg og getur stutt við markmið beggja aðila.

Aðstöðumál

Frjálssípróttir á Íslandi búa við mis góða aðstöðu sem er aðallega háð landshlutum en landsbyggðin á verulega undir högg að sækja, sér í lagi er snýr að aðstöðumálum innanhúss. Þó hefur víða náðst árangur hvað þetta varðar enda er góð aðstaða alger forsenda þess að hægt sé að halda úti starfi í frjálssípróttum, hvort heldur grunn uppbyggingarstarfi eða afreksstarfi. Gott aðgengi að þeirri



aðstöðu sem í boði er er gríðarlega mikilvæg þar sem afreksfólk þarf að geta æft á þeim tímum sem hentar best og oft er æft tvisvar á dag, allt árið um kring og þá eru hátíðsdagar ekki undanskildir. Félögin, héraðssamböndin, íþróttabandalögin og FRÍ þurfa að vinna þétt saman í að fá stuðning sveitarfélaganna og Reykjavíkurborgar er snýr að aðgengi, aðstöðumálum og uppbyggingu. Oft þarf að nýta sér sambönd utan íþróttahreyfingarinnar til að koma skilaboðunum áfram, gera grein fyrir því hvar vöntunin er mest og tala fyrir þeim málum sem mest brenna á hverju sinni. Í framhaldinu má ekki sofna á verðinum heldur að vinna áfram vel til að viðhald þeirrar aðstöðu sem er fyrir hendi og það viðhald sé sem best og hagkvæmast.

Móta- og mannvirkjanefnd er gríðarlega mikilvægur liður í þessari framkvæmd, nú og litið til framtíðar. Nefndinni ber að fylgja þessum málum vel á skipulagðan máta og nota til þess þau gögn og þá vinnu og reynslu sem til staðar er. Reglubundnar úttektir á aðstöðu og búnaði félaganna sem og mat og ráðgjöf til annarra aðila er snýr að ástandi valla og annarri aðstöðu. Setja þarf skammtíma- og langtímamarkmið hvað þennan lið varðar og varða leiðina þar á milli svo sífelld framþróun eigi sér stað og hægt sé að greina bresti áður en í óefni er komið.

Dómaramámskeið þarf að halda reglulega en gríðarstór hluti af þeirri þekkingu sem þar er komið til skila þarf að æfa og því væri æskilegt að þeir sem sækja þessi námskeið geti fljótt starfað við framkvæmd móts og væri FRÍ milligöngumaður um slíkt í gegnum fræðslunefnd.

Til að viðhalda þekkingunni þurfa reglubundin upprifjunarnámskeið að vera í boði. Slík námskeið geta verið í tengslum við stærri viðburði sem FRÍ heldur til dæmis RIG, Norðurlandamót og Evrópumót, líkt og gert hefur verið til þessa.

Þjálfarar

Nauðsynlegt er að styðja vel við þjálfaramenntun á öllum stigum með því að byggja upp góðan grunn með almennri þjálfaramenntun meðal annars með þjálfaramenntun ÍSÍ. Í byrjun er um að ræða grunnþjálfun ungra barna á aldrinum 6-10 meðal annars í gegnum Krakkafrjálsar (Kids Athletics). Síðar með fjölbreyttri þjálfun eldri barna og unglinga 11-14 ára þar sem mikilvægt er að einstaklingurinn fái áfram að kynnast og taka þátt í öllum greinum frjálsíþróttar og hljóta þjálfun hjá þjálfara sem þekkir nægjanlega vel til allra greina. Á seinni stigum ungmennabjálfunar eða aldursbilið 15-18 ára fer meiri sérhæfing að eiga sér stað og þá er mikilvægt að þjálfarar hafi meiri sérþekkingu. Einnig þurfa þjálfarar að hafa þekkingu og getu til að takast á við vandamál og árekstra sem geta átt sér stað hjá ungmennum á þessum aldri. Mikilvægt er að þjálfarar hafi annan þjálfara eða stjórnarmann til að leita til ef erfið mál koma upp þessu tengt. Brottfall er mikið hjá vissum aldursópum og þá helst á aldrinum 15-18 ára. Áskorunin fyrir þjálfara sem vinna með þennan aldur er því veruleg og því er nauðsynlegt að styðja vel við þá þjálfara. Þegar kemur að



afreksþjálfun og meiri sérhæfingu er nauðsynlegt að hafa á að skipa hópi vel menntaðra og reyndra þjálfara sem oft eru með smærri hópa afreksmanna en almennt gerist í ungmennþjálfun.

Mikilvægt er að stuðla að símenntun þjálfara í gegnum námskeið hérlandis en einnig að gefa þjálfurum tækifæri til að fara erlendis til að afla sér þekkingar og endurmenntunar, styrkja sitt tengslanet og jafnvel að fá tækifæri til að deila sinni reynslu meðal erlendra þjálfara. Ljóst er að íslenskir þjálfarar eru margir hverjir með gríðarlega reynslu og geta lagt margt gott til í tengslum við þjálfun afreksmanna í frjálsíþróttum. Einnig er mikilvægt að FRÍ og fræðslunefnd FRÍ sé leiðandi í því að þjálfarar deili þekkingu sinni og reynslu sín á milli og að skapa umræðu og samskiptagrundvöll á lokuðum samskiptasíðum. Slík vinna er þegar farin af stað en þarf að efla og kynna fyrir öllum nýjum þjálfurum.

Fagteymi

Stofna þarf fagteymi FRÍ og þurfa tengsl þess við starfsemi FRÍ að vera sterk og skilvirk. Samvinna íþróttafólks, þjálfara og ÍPA við fagteymið er mikilvæg og þarf að miðast að þörfum einstaklingsins á hverjum tíma. Æskilegt er að aðilar í fagteyminu séu tiltækir í ferðir með smærri og stærri hópum FRÍ á mikilvæg mót og æfingabúðir sé eftir því leitað, en á sama tíma er mikilvægt að FRÍ skipuleggi slíkt með góðum fyrirvara.

Einnig er nauðsynlegt að fagteymið vinni með hópum FRÍ til að mynda úrvals- og afrekshópi og veiti faglega fræðslu til allra árganga. Mikilvægt er að þeir sem bera ábyrgð á hverjum hópi á hverjum tíma, sæki og kynni sér vel þá fræðslu sem í boði er og skrái hana til að fræðslan verði markviss og stigvaxandi frá einu tímabili til annars.

Kostnaðarpáttaka FRÍ

- FRÍ kostar þátttöku keppenda og þjálfara á stórmót (EM, HM, ÓL) þannig að kostnaðarpáttaka íþróttamanna og félaga þeirra vegna þátttöku á stórmótum er engin. Stjórn FRÍ ábyrgist að fjármagn sem sambandinu er veitt í formi styrkja til afreksstarfsins verði varið í þau verkefni sem styrkumsóknir vísa til hverju sinni og að umfram fjármagni verði ekki varið til verkefnanna, úr sameiginlegum sjóði sambandsaðila, nema um sé að ræða tekjur vegna fjáröflunar í tengslum við þátttöku á tilteknu stórmóti.
- Kostnaðarpáttaka íþróttamanna vegna landsliðsverkefna (liður 3.1.3. að ofan) skal vera föst fjárhæð, ákvörðuð af stjórn FRÍ og kynnt sambandsaðilum.
- Kostnaðarpáttaka FRÍ vegna NM verkefna ungmenna 22 ára og yngri ræðst alfarið af skilgreindri styrkveitingu til þeirra verkefna frá Afrekssjóði ÍSÍ og verkefnatengdri fjáröflun í samstarfi við íþróttamenn og félög þeirra.



- Undantekning er þó gerð ef um er að ræða þátttöku íþróttamanna á NM ungmenna sem eru í Stórmótahópi ungmenna FRÍ og er þá kostnaður íþróttamanns ekki hærri en 35.000 kr á keppanda.

Niðurlag

Samráð um undirbúning frjálsíþróttamanna og þátttöku þeirra á stórmótum erlendis og í landsliðsverkefnum heyrir undir stjórn FRÍ. Skipulag fer fram í samstarfi við ÍÞA, Unglinganefnd FRÍ, þjálfararáð FRÍ, unglingsþjálfararáð FRÍ, starfsnefndir og verkefnastjórn landsliðs og unglingsmála FRÍ og nefndir og ráð ÍSÍ eins og við á hverju sinni auk framkvæmdastjóra FRÍ. Samþykkt um hlutverk og skyldur farastjóra og þjálfara ber að fylgja í keppnisferðum á vegum FRÍ, sjá 41. reglugerð FRÍ. Siðareglur FRÍ ber að virða í öllum keppnisferðum á vegum FRÍ.

Afreksstefnu FRÍ skal taka til umræðu og endurskoðunar á einum formannafundi hið minnsta milli þinga. Stjórn FRÍ skal kappkosta að leggja fram kostnaðaráætlun afreksverkefna sambandsins innan 30 daga frá því að Afrekssjóður ÍSÍ tilkynnir um árlega styrkveitingu sína til afreksverkefna FRÍ.



Viðauki 1: Skilgreining á verkefnum og hópum FRÍ

Alþjóðleg verkefni FRÍ

- Stórmótaverkefni: EM, HM, ÓL.
- Stórmótaverkefni ungmenna: EM U18, EM U20, EM U23, HM U18 og HM U20.
- Landsliðsverkefni: Evrópukeppni landsliða, Smáþjóðaleikar, Smáþjóðameistaramót (AASSE leikar), NM fullorðinna innanhúss.
- Landsliðsverkefni ungmenna: NM U20, NM U23, NM í fjölþrautum, Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar, Ólympíuleikar Ungmenna.

Vinnuheiti verkefnahópa FRÍ

- Ólympíuhópur FRÍ: Hópurinn skipa þeir frjálsíþróttamenn sem ná árangursviðmiði Íþrótt- og afreksnefndar FRÍ (ÍÞA) sem birt er á heimasíðu FRÍ: Sjá undir Landslið ~ Ólympíuhópur FRÍ ~ Lágmark í Ólympíuhóp
- Stórmótahópur FRÍ: Hópurinn skipa þeir frjálsíþróttamenn sem náð hafa árangursviðmiði sem samsvarar lágmarki Frjálsíþróttasambands Evrópu (EAA) til þátttöku á EM eða lágmarki Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins (IAAF) til þátttöku á HM og ÓL.
- Stórmótahópur ungmenna FRÍ: Hópurinn skipa þeir frjálsíþróttamenn sem náð hafa árangursviðmiði í aldursflokkum sem samsvarar lágmarki EAA til þátttöku á EM U18, EM U20 og EM U23 og/eða lágmarki IAAF til þátttöku á HM U18 og HM U20.
- Afrekshópur ungmenna FRÍ: Hópurinn skipa þeir frjálsíþróttamenn sem ná árangursviðmiði ÍÞA og Unglinganefndar FRÍ sem birt er á heimasíðu FRÍ.
- Úrvalshópur ungmenna FRÍ: Hópurinn skipa þeir frjálsíþróttamenn sem ná árangursviðmiði ÍÞA og Unglinganefndar FRÍ sem birt er á heimasíðu FRÍ. Úrvalshópi FRÍ er ætlað að skapa breidd í frjálsíþróttum meðal ungmenna, að stuðla að hópefli meðal þeirra sem tilheyra hópnum og þar með að koma í veg fyrir brottfall. Markmið ungmenna sem æfa frjálsíþróttir er m.a. að ná viðeigandi lágmarkum inn í Úrvalshóp FRÍ og næsta markmið er að komast í Afrekshóp FRÍ þar sem lágmark eru strangari.



Viðauki 2: Aðrar skilgreiningar

- Íþrótt- og afreksnefnd (ÍÞA)
 - o ÍÞA er stjórn FRÍ til ráðgjafar um málefni frjálsíþróttamanna innan sambandsins sem og um afreksstefnu FRÍ, stefnumótun á sviði afreksmála og gæðamál. ÍÞA sér um gerð lágmarka inn í Stórmótahópa og val á landsliði FRÍ. ÍÞA vinnur náið með frjálsíþróttþjálfurum á Íslandi um málefni er snúa að íþróttamönnum og vali í landslið og kemur auk þess með tillögur til stjórnar FRÍ að þjálfurum í ferðir á vegum sambandsins. (Sjá einnig skilgreiningu í 51. reglugerð FRÍ lið 8.4)
- Unglinganefnd FRÍ:
 - o Unglinganefnd FRÍ er stjórn FRÍ til ráðgjafar um afreksstefnu og stefnumótun á sviði afreksmála ungmenna. Nefndin sér um málefni og stefnumótun vegna unglíngalandsliðs, afrekshóps ungmenna og úrvalshóps ungmenna í samvinnu við verkefnisstjóra unglíngamála, samkvæmt verklýsingu starfsins. Ráðið er ráðgefandi um lágörk í afreks- og úrvalshópa ungmenna og sér í samvinnu við verkefnisstjóra unglíngamála um æfingarbúðir samkvæmt verklýsingu starfsins. Nefndin er, ásamt ÍÞA, stjórn FRÍ til ráðgjafar um val á ungmönnum sem keppa á alþjóðlegum mótum fyrir hönd FRÍ. (Sjá einnig skilgreiningu í 51. reglugerð FRÍ lið 8.13.)
- Verkefnisstjóri landsliðsmála:
 - o Stjórn FRÍ skipar í starf verkefnastjóra landsliðsmála í samráði við ÍÞA og aðra ráðgefandi aðila sem stjórn velur að hafa með í ráðum. Verkefnastjóri landsliðsmála getur haft sértækt hlutverk í tengslum við skilgreint landsliðsverkefni fullorðinna s.s. Smáþjóðaleika og Evrópukeppni landsliða eða stórmótaverkefni (EM, HM, ÓL). Fleiri en einn verkefnastjóri getur verið að störfum fyrir sambandið á hverjum tíma og er þá mögulega um kynjaskipta þjónustu að ræða við íþróttamenn og þjálfara þeirra s.s. að skipuleggja og undirbúa æfingabúðir og keppni erlendis, veita ráðgjöf til stjórnar FRÍ um skynsamlega ráðstöfum styrkja til afreksverkefna og annast skýrsluskil til stjórnar um styrkt afreksverkefni. Verkefnastjóri landsliðsmála skal eiga náið samstarf við afreksmenn og þjálfara þeirra, hafa yfirsýn yfir þá íþróttamenn sem eru kandítatar í landslið Íslands m.a. með því að sækja æfingar og keppni. Verkefnastjóri skal huga að undirbúningi íþróttamanna og landsliðs fyrir landsliðsverkefni, s.s. með upplýsingafundum varðandi ferðalag á keppnisstað, keppnisfyrirkomulag ofl.
- Verkefnastjóri unglíngamála:
 - o Stjórn FRÍ skipar í starf verkefnastjóra unglíngamála í samráði við Unglinganefnd FRÍ og aðra ráðgefandi aðila sem stjórn velur að hafa með í ráðum. Verkefnastjóri starfar samkvæmt ráðgjöf Unglinganefndar sem samþykkt hefur verið af stjórn FRÍ.



- Fagteymi:
 - o Stjórn FRÍ skal eiga samstarf við einn fagaðila á neðangreindum sviðum og tilgreina landsliðsmönnum um reglur og viðmið um þá þjónustu sem veitt er fyrir milligöngu sambandsins. Ef íþróttamaður hefur óskir um annan fagaðila skal ÍÞA fjalla um málið og gefa álit. Fagaðilar FRÍ eru þannig eins og hjá ÍSÍ læknir, sjúkráþjálfari, nuddari, íþróttufræðingur, sálfræðingur, næringarfræðingur, þrekþjálfari o.fl.



Viðauki 3: Núverandi fyrirkomulag þjálfunar

10 ára og yngri: Krakkafrjálsar

- Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, keppni og félagslega þætti starfsins.
Keppni: Keppt samkvæmt fjölþrautafyrirkomulagi (Kid's Athletics).
Viðurkenning: Allir fá þátttökuviðurkenningu.
Stuðningur: FRÍ - með útbreiðslu- og kynningarstarfi, þjálfaramenntun.
Sveitarfélög - með aðstöðumál.
Foreldrar - greiða fyrir þjálfun og þátttöku á mótum.

11-14 ára: Barna- og unglingsfrjálsar

- Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, keppni og félagslega þætti starfsins.
Keppni: Keppt samkvæmt hefðbundnum reglum. Keppt til Íslandsmeistaratitils í aldursflokkum bæði einstaklinga og liða.
Viðurkenning: Hefðbundin, bæði einstaklingar og félög.
Keppni: Hefðbundin, mælt með að keppni erlendis hefjist ekki fyrr en 12-13 ára og þá á vegum félags eða héraðssambands.
Stuðningur: FRÍ - útbreiðslu- og kynningarstarf, þjálfaramenntun.
FRÍ - með aðstoð við fjáröflun sérverkefna.
Sveitarfélög - með aðstöðumál.
Foreldrar/iðkendur - greiða fyrir þjálfun og þátttöku á mótum.

15-18 ára: Unglingsfrjálsar

- Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, stoðþjónustu, keppni og félagslega þætti starfsins.
Keppni: Hefðbundin. Keppt til Íslandsmeistaratitils í aldursflokkum bæði einstaklinga og liða.
Viðurkenning: Hefðbundin, bæði einstaklingar og félag.
Keppni erlendis: Á vegum félags, héraðssambands eða landssamtaka.
Stuðningur: FRÍ - útbreiðslu- og kynningarstarf, þjálfaramenntun.
FRÍ - starf úrvals-, afreks- og stórmótahóps, U18 og U20 NM, EM og HM.



FRÍ - starf landsliðs karla og kvenna.

FRÍ - með aðstoð við fjáröflun sérverkefna.

Sveitarfélög - aðstoða og framfarastyrkir til krefjandi ástundunar- og keppnisverkefna. Með aðstöðumál.

Héraðssambönd - framfarastyrkir til krefjandi ástundunar- og keppnisverkefna.

Foreldrar/iðkendur greiða fyrir þjálfun og kostnað við þátttöku í öllum mótum nema landsliðs karla og kvenna og ungmenna.

20-35 ára: Keppnisfrjálsar (íþróttamenn sem ekki eru valdir í landslið).

Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, stoðþjónustu, keppni og félagslega þætti starfsins.

Keppni: Hefðbundin..

Keppni erlendis: Á vegum félags eða héraðssambands.

Stuðningur: FRÍ - með útbreiðslu, kynningarstarfi og þjálfaramenntun.

FRÍ - með starfi úrvals- og afrekshóps.

FRÍ - með starfi landsliðs karla og kvenna.

FRÍ - með aðstoð við fjáröflun sérverkefna.

Sveitarfélög - með aðstöðumál.

Iðkendur greiða fyrir þjálfun og kostnað við þátttöku í öllum mótum.

20-35 ára: Landsliðsfrjálsar (íþróttamenn sem ná ekki á EM, HM, ÓL).

Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, stoðþjónustu, keppni og félagslega þætti starfsins.

Keppni: Hefðbundin.

Keppni erlendis: Keppni erlendis á vegum félags, héraðssambands eða landssamtaka.

Stuðningur: FRÍ - með útbreiðslu, kynningarstarfi og þjálfaramenntun.

FRÍ - með starfi úrvals-, afreks- og landsliðshóps, þátttöku í unglíngamótum á NM og EM U23.

FRÍ - með starfi/þjálfun landsliðs karla og kvenna og sérhæfðra hópa innan þess.

FRÍ/ ÍSÍ - með stoðþjónustu

FRÍ - með frumkvæði við fjáröflun sérverkefna.

Sveitarfélög - með aðstöðumálum og afreksstyrkjum.

Héraðssambönd - með afreksstyrkjum.

Styrkveitingar félags, héraðssambands, sveitarfélags og FRÍ nægi til standa straum kostnaði vegna þjálfunar, fagteymisþjónustu og við þátttöku á



heimamótum, mótum á vegum landsliðs og annarra móta erlendis.

20-35+ ára: Stórmótafrjálisar (íþróttamenn sem ná á EM, HM, ÓL).

Ábyrgð: Félögin sjá um þjálfun, mótahald og félagslega þætti starfsins.

Keppni: Hefðbundin innanlands.

Keppni erlendis: Keppni erlendis á vegum félags, héraðssambands eða landssamtaka.

Stuðningur: FRÍ - með útbreiðslu, kynningarstarfi og þjálfaramenntun.

FRÍ - með starfi úrvals- og afrekshóps, þátttöku í unglíngamótum NM og EM U23.

FRÍ - með starfi/þjálfun landsliðs karla og kvenna og sérhæfðra hópa innan þess.

FRÍ - hugsanlega sérhæfð þjálfun íþróttamanns.

FRÍ/ÍSÍ - með stoðþjónustu.

FRÍ/ÍSÍ - með fjárhagslegum stuðningi Afrekssjóðs, Ólympíusamhjalparinnar.

FRÍ - með frumkvæði við fjáröflun sérverkefna.

Sveitarfélög - með aðstöðumálum og afreksstyrkjum.

Héraðssambönd - með afreksstyrkjum.

Stuðningsaðilar (fyrirtæki) - með afreksstyrkjum.

Styrkveitingar félags, héraðssambands, sveitarfélags, FRÍ, ÍSÍ og

stuðningsaðila (fyrirtækja) nægi til að greiða fyrir daglegt uppihald og þjálfun íþróttamanns, æfingabúðir og keppnisferðir íþróttamanns og þjálfara bæði innanlands og utan.