



# **Afreksstefna Klífursambands Íslands**

*Endurskoðuð útgáfa: haust 2023*

# Efnisyfirlit

<b>Formáli</b>	<b>3</b>
<b>Inngangur</b>	<b>4</b>
<b>Hugtök</b>	<b>5</b>
<b>Markmið</b>	<b>6</b>
Markmið fyrir afreksfólk í grjótglímu	7
Markmið fyrir afreksfólk í línuklifri	8
Markmið fyrir afreksfólk í paraklifri	9
Markmið fyrir úrvalshóp fullorðinna	10
Markmið fyrir úrvalshóp ungmenna	10
Markmið fyrir úrvalshóp paraklifrara	10
Markmið sem snúa að klifurfélögum og -deildum	10
Markmið um menntun og fjölgun þjálfara	11
Markmið um menntun og fjölgun leiðasmiða	11
Markmið um menntun og fjölgun dómara	12
Markmið um fjárhagslegan stuðning	12
<b>Mælingar á markmiðum</b>	<b>13</b>
<b>Framkvæmdaraðilar og hlutverk</b>	<b>13</b>
Stjórn KÍ	13
Afreksnefnd	13
Aðrar nefndir KÍ	14
Afreksfólk og afreksefni	14
Landsliðsþjálfarar	14
Félagsþjálfarar	14
Félög	15
Aðstaða klifurfélaga/-deilda	15
Forráðamenn	15
Stoðþjónusta	16
Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí)	16
<b>Framtíðarsýn og fjármögnun</b>	<b>17</b>

# Formáli

Það var byrjað að stunda klifur á Íslandi á níunda áratug síðustu aldar. Þá var íþróttin aðeins stunduð af fáum einstaklingum. Á tíunda áratugnum var síðan byggð frumstæð æfingaraðstaða í húsnæði björgunarsveita og í íbúðarhúsum. Sportklifurfélagið var síðan stofnað 1995 en það stóð fyrir keppnum hérlendis og keppnisferðum erlendis. Það var mikil lyftistöng fyrir íþróttina þegar klifursalurinn Vektor var opnaður árið 1997. Næsta stóra skrefið var þegar Klifurfélag Reykjavíkur var stofnað árið 2002 sem síðan opnaði Klifurhúsið. Sama ár var Klifurdeild Bjarkanna stofnuð sem hefur haldið uppi öflugum barna- og unglिंगastarfi síðan þá. Klifurfélag ÍA bættist síðar við sem þriðja félagið sem heldur úti skipulögð íþróttastarfi. Íþróttin hefur stækkað jafnt og þétt á síðustu áratugum og er enn að bætast við iðkendahópinn. Í dag eru sjö klifurfélög/-deildir á landinu með rúmlega 2000 iðkendum og á síðustu 4 árum hafa meðal annars verið byggðar aðstöður á Ísafirði, Akureyri og í Mývatnssveit.

Þeir klifrarar sem ruddu brautina á tíunda áratugnum settu markið hátt því afrek þeirra voru mikil í norrænum samanburði. Björn Baldursson náði góðum árangri á línuklifurmótum sem voru forverar Norðurlandamóta og á fyrstu Norðurlandamótunum. Hann komst oft í úrslit á þessum mótum og besti árangur hans var 3. sæti á NM í línuklifri í Lillehammer árið 1995 auk þess að hann tók silfur á Svíþjóðarmeistaramóti árið 1992. Jafnframt var hann fyrstur Íslendinga til þess að keppa á heimsbikarmóti (Villach, 1994).

Besti árangur Íslendinga á Norðurlandamótum í línuklifri í seinni tíð er þegar Gabriela Einarsdóttir hafnaði í 6. sæti og náði Guðmundur Freyr Arnarson í 7. sæti árið 2023. Besti árangur Íslendinga á Norðurlandamótum í grjótglímu var þegar Kjartan Jónsson náði 8. sæti í Helsinki árið 2019.

Besti árangur Íslendinga á Evrópu- og heimsstigi var á HM 2023 þegar Svana Bjarnason hafnaði í 73. sæti og Guðmundur Freyr Arnarson í 85. sæti í heildarkeppni HM (s.s. bæði grjótglíma og línuklifur). Svana náði síðan 56. sæti á heimsbikarmóti í línuklifri í Briançon það sama ár.

Tilgangur afreksstefnu Klifursambands Íslands er að vinna markvisst að nýjum afrekum og viðhalda þannig eldmóð klifursamfélagsins. Halda þarf vel á spöðunum til þess að byggja upp góða æfingaraðstöðu sem er sambærileg þeirri sem sést hjá nágrannaþjóðunum. Auk þess að byggja upp enn stærri og öflugri hóp klifrara sem stunda íþróttina að kappi.

# Inngangur

Klifursamband Íslands (KÍ) ætlar sér að setja fram skýr og mælanleg markmið í afreksmálum. Markmið stefnunnar er að bæta árangur íslenskra iðkenda í klifri. Með það fyrir augum er styrkari stoðum rennt undir aukinn árangur á forsendum mælanlegra markmiða og kröfu um gagnsæi í vinnubrögðum. Markmið KÍ er að eiga afreksfólk í grjótblímu og línuklifri sem raða sér í röð þeirra bestu á Norðurlöndunum á næstu 5 árum og Evrópu á næstu 10 árum.

Einnig þarf að tryggja möguleika afreksfólks og afreksefna til að ná settu marki, stuðla að minni þáttökukostnaði, sem og auka þekkingu þjálfara. Með stefnunni skal hlúa sérstaklega að afreksfólki og afreksefnum sem best verður gert með markmiðasetningu, mælikvörðum og aðgerðum. Setja skal tímasett markmið og kynna þau fyrir hreyfingunni. Afreksstefna KÍ sem og allar upplýsingar sem tengjast afreksstarfinu skulu vera aðgengilegar á vef sambandsins.

Stefnan gildir til ársins 2031 með áfangamarkmiðum árið 2024 og 2026. Endurskoða skal stefnuna að vori 2023 og 2027 og gefa hana út að nýju um haustið.

Afreksstefnan skal vera send Afreks- og Ólympíusviði ÍSÍ til staðfestingar.

Afreksstefna KÍ tekur mið af stefnuyfirlýsingu ÍSÍ um afreksíþróttir (Afreksstefnu ÍSÍ).

Afreksstefnan skal vera til umfjöllunar og samþykktar á klifurþingi. Hún skal svo vera til umfjöllunar á klifurþingi eða formannafundi KÍ ár hvert.

# Hugtök

Ýmis hugtök eru notuð í afreksstefnu KÍ, nánari lýsingu á þeim má finna hér:

**Klifursamband Íslands:** Notast er við skammstöfunina KÍ. Í textanum er einnig vísað til KÍ sem “sambandið”.

**Afreksnefnd KÍ:** Formaður er skipaður af stjórn KÍ. Í nefndinni skal a.m.k. sitja einn stjórnarmaður KÍ. Landsliðsþjálfari situr nefndarfundi en skipar öllu jafna ekki sæti í nefndinni.

**International Federation of Sport Climbing (IFSC):** Alþjóðlega klifursambandið. KÍ hefur aðild að því.

**Alþjóðleg A mót:** Ólympíuleikar og undankeppnir fyrir ÓL, HM og EM.

**Alþjóðleg B mót:** Heimsbikarmót, mótaraðir alþjóðasambanda. Ásamt NM, HM og EM ungmenna.

**Alþjóðleg C mót:** Evrópubikarmót ungmenna, NM ungmenna, önnur alþjóðleg mót (t.d. RIG), skandinavísk bikar- og meistaramót, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót sem eru viðurkennd af IFSC.

**Íslandsmeistaramót (ÍM):** Það er haldið Íslandsmeistaramót í bæði línuklifri og grjótgímu. Mótanefnd KÍ heldur utanum mótin og finnur mótshaldara.

**Bikarmót KÍ (BKÍ)** er haldið í bæði línuklifri og grjótgímu. Mótanefnd KÍ heldur utanum mótin og finnur mótshaldara.

**Afreksfólk** (*hugtakið afreksíþróttamenn er einnig notað*) eru einstaklingar sem keppa í flokki fullorðinna fyrir Íslands hönd á alþjóðlegum mótum. Nánar er hægt að greina hópinn eftir því á hvaða stigi einstaklingar hafa náð lágmarkum. Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmarkin fyrir hópinn og birta á heimasíðu sambandsins.

**Afreksefni** eru einstaklingar sem hafa náð lágmarkum í úrvalshópa KÍ. Þau eru í hæfileikamótun sem stýrð er af félagsþjálfurum í samstarfi við landsliðsþjálfara.

**Úrvalshópur fullorðinna:** KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Landsliðsþjálfari velur úr hópnum einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Hægt er að gera undanþágu ef einstaklingur utan hópsins hefur náð lágmarki. Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmark fyrir hópinn og setja reglur um val í landsliðsverkefni.

**Úrvalshópur ungmenna** er samsettur úr afreksefnum í unglunga- og ungmennaflokkum. Öllu jafna eru þetta einstaklingar sem eru í U16, U18 og U20. KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Landsliðsþjálfari velur úr þessum hópi einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Hægt er að gera undanþágu ef

einstaklingur utan hópans hefur náð lágmarki. Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmark fyrir hópinn og setja reglur um val í landsliðsverkefni.

**Úrvalshópur paraklifrara** er samsettur úr afreksefnum og afreksfólki með fötlun (m.v. flokka IFSC fyrir paraklifurmót). KÍ stendur fyrir skipulögðum æfingum fyrir hópinn. Landsliðsþjálfari velur úr þessum hópi einstaklinga til þátttöku í landsliðsverkefnum. Hægt er að gera undanþágu ef einstaklingur utan hópans hefur náð lágmarki. Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmark fyrir hópinn og setja reglur um val í landsliðsverkefni.

**Unglinga- og ungmennaflokkar:**

- Unglingaflokkur U16: Einstaklingar sem verða 14 eða 15 ára á keppnisárinu.
- Unglingaflokkur U18: Einstaklingar sem verða 16 eða 17 ára á keppnisárinu.
- Ungmennaflokkur U20: Einstaklingar sem verða 18 eða 19 ára á keppnisárinu.

Nánari skýringar í viðbót KÍ við IFSC reglur.

## Markmið

Leiðarljós afreksstefnu KÍ er að bæta umhverfi afreksfólks í klifri.

Markmið og viðfangsefni eru m.a.:

- Að halda úti virkri afreksstefnu.
- Að afreksstarf KÍ sé gegnsætt og aðgengilegt á vef sambandsins.
- Að setja lágmark fyrir úrvalshópa og landsliðsverkefni.
- Að þjálfun afreksfólks og afreksefna sé aðeins í höndum þjálfara sem hafa lokið 3. stigi, bæði þjálfaramenntun ÍSÍ árið 2024 og sérgreinahluta KÍ árið 2026.
- Að afreksefni í úrvalshópi ungmenna taki virkan þátt í afreksbúðum ÍSÍ. Þar er boðið upp á ýmiss konar fræðslu t.d. um markmiðssetningu, heilbrigðan lífsstíl og ýmsa þætti þjálfunar.
- Að aðstoða afreksfólk og afreksefni við að ná auknum árangri í klifri og við að komast á mót og æfingar erlendis.
- Að aðstoða afreksfólk og afreksefni eftir fremsta megni og samræma klifuriðkun að námi og starfi.
- Að vinna að því að lágmarka kostnaðarþátttöku afreksfólks og afreksefna í landsliðsverkefnum.

## Markmið fyrir afreksfólk í grjótblímu

Kvenna	Alþjóðleg A mót	2024	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2026	Keppandi komist í topp 40.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á ÓL 2028.
	Alþjóðleg B og C mót	2024	Ná keppanda í topp 10 á NM. 3 keppendur komist í topp 20 á NM. Senda keppendur á bikarmót á Evrópustigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2026	Ná keppanda í úrslit á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á bikarmót á heimsstigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2031	Vinna NM.
Karla	Alþjóðleg A mót	2024	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2026	Keppandi komist í topp 40.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á ÓL 2028.
	Alþjóðleg B og C mót	2024	Ná keppanda í topp 10 á NM. 3 keppendur komist í topp 20 á NM. Senda keppendur á bikarmót á Evrópustigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2026	Ná keppanda í úrslit á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á bikarmót á heimsstigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2031	Vinna NM.

## Markmið fyrir afreksfólk í línuklifri

Kvenna	Alþjóðleg A mót	2024	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2026	Keppandi komist í topp 40.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á ÓL 2028.
	Alþjóðleg B og C mót	2024	Ná keppanda í topp 5 á NM. Senda keppendur á bikarmót á Evrópustigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2026	Ná keppanda í topp 3 á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á bikarmót á heimsstigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2031	Vinna NM.
Karla	Alþjóðleg A mót	2024	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2026	Keppandi komist í topp 40.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á ÓL 2028.
	Alþjóðleg B og C mót	2024	Ná keppanda í topp 5 á NM. Senda keppendur á bikarmót á Evrópustigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2026	Ná keppanda í topp 3 á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á bikarmót á heimsstigi. Markmið fyrir þau mót eru sett hverju sinni.
		2031	Vinna NM.



## Markmið fyrir afreksfólk í paraklifri

Kvenna	Alþjóðleg A mót	2025	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2027	Keppandi komist í topp 20.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á para-ÓL.
	Alþjóðleg B og C mót	2025	Ná keppanda í úrslit á NM.
		2027	Vinna til verðlauna á NM.
		2031	Vinna NM.
Karla	Alþjóðleg A mót	2025	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót.
		2027	Keppandi komist í topp 20.
		2031	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit. Koma klifrara á para-ÓL.
	Alþjóðleg B og C mót	2025	Ná keppanda í úrslit á NM.
		2027	Vinna til verðlauna á NM.
		2031	Vinna NM.

## Markmið fyrir úrvalshóp fullorðinna

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.
- 2-4 æfingabúðir erlendis á ári.

### **Fjölda- og styrkleikamarkmið**

2024: 4-6 klifrarar. Tveir hafa náð B lágmarki fyrir Evrópustig. Tveir A lágmarki fyrir NM.

2026: 5-8 klifrar. Fjórir hafa náð B lágmarki fyrir Evrópustig. Fjórir náð A lágmarki fyrir NM.

2031: 8-12 klifrar. Tveir hafa náð A lágmarki fyrir Evrópustig. Fjórir hafa náð B lágmarki fyrir Evrópustigi.

## Markmið fyrir úrvalshóp ungmenna

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp ungmenna: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- Halda úti starfi fyrir þau afreksefni sem hafa náð góðum árangri á mótum erlendis og stefna á ÓL 2028 eða 2032.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.
- 2-4 æfingabúðir erlendis á ári.

### **Fjölda- og styrkleikamarkmið**

2024: 15 klifrarar. Tveir hafa náð A lágmarki fyrir Evrópustig.

2026: 20 klifrar. Sex hafa náð A lágmarki fyrir Evrópustig.

2031: 25 klifrar. Tíu hafa náð A lágmarki fyrir Evrópustig.

## Markmið fyrir úrvalshóp paraklifrara

- Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp paraklifrara: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.
- 1-2 æfingabúðir innanlands á ári.
- 1-2 æfingabúðir erlendis á ári.

### **Fjölda- og styrkleikamarkmið**

2024: 2-3 klifrarar. Einn hefur náð A lágmarki fyrir NM.

2026: 2-4 klifrarar. Tveir hafa náð A lágmarki fyrir NM og einn B lágmarki á Evrópustigi.

2031: 3-5 klifrarar. Tveir hafa náð A lágmarki fyrir Evrópustig.

## Markmið sem snúa að klifurfélögum og -deildum

### **Markmið um virkni og þátttöku klifurfélaga og -deilda:**

- Félög með virka afreksstefnu/afreksstarf verði 3 árið 2024, 5 árið 2026 og 8 árið 2031.
- Félög sem taka þátt á ÍM í grjótglímu í U14 og U16 verði 5 árið 2024, 8 árið 2026 og 12 árið 2031.

- Félög sem taka þátt í ÍM í grjótblímu í opnum flokki verði 4 árið 2024, 6 árið 2026 og 9 árið 2031.
- Félög sem taka þátt á Íslandsmóti í línuklifri í U14 og U16 verði 4 árið 2024, 6 árið 2026 og 8 árið 2031.
- Félög sem taka þátt á Íslandsmóti í línuklifri í opnum flokki verði 3 árið 2024, 4 árið 2026 og 6 árið 2031.

### **Fjöldamarkmið keppenda á ÍM**

#### ÍM í grjótblímu

- Árið 2024 verði 35 á ÍM í opnum flokki, 50 í yngri flokkum (U16 og U14) og 70 í almenningsflokki.
- Árið 2026 verði 50 á ÍM í opnum flokki, 65 í yngri flokkum (U16 og U14) og 90 í almenningsflokki.
- Árið 2031 verði 60 á ÍM í opnum flokki, 75 í yngri flokkum (U16 og U14) og 120 í almenningsflokki.

#### ÍM í línuklifri

- Árið 2024 verði 30 í opnum flokki og 35 í yngri flokkum (U16 og U14).
- Árið 2026 verði 40 í opnum flokki og 50 í yngri flokkum (U16 og U14).
- Árið 2031 verði 60 í opnum flokki og 70 í yngri flokkum (U16 og U14).

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum útbreiðslunefndar KÍ.

## Markmið um menntun og fjölgun þjálfara

- Þjálfarar verði flestir með 1., 2. eða 3. stigs þjálfaramenntun ÍSÍ.
- Einnig er stefnt að því að árið 2024 verði KÍ búið að skipuleggja sérgreinahluta þjálfaramenntunar.

### **Fjöldamarkmið í þjálfarahóp KÍ með réttindi í almenna hluta ÍSÍ**

- 2024: 10-12 einstaklingar hafa lokið 1. stigi, 3-8 hafa lokið 2. stigi, 2-4 hafa lokið 3. stigi.
- 2026: 15-20 einstaklingar hafa lokið 1. stigi, 8-12 hafa lokið 2. stigi, 4-6 hafa lokið 3. stigi.
- 2031: 20-30 einstaklingar hafa lokið 1. stigi, 15-20 hafa lokið 2. stigi, 6-10 hafa lokið 3. stigi.

### **Markmið sem snúa að sérgreinahluta þjálfaramenntunar**

- KÍ heldur árlega klifurþjálfaranámskeið (1. stig)
- 2024: KÍ heldur annað hvert ár klifurþjálfaranámskeið (2. stig)
- 2026: KÍ heldur eftir þörfum klifurþjálfaranámskeið (3. stig)

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

## Markmið um menntun og fjölgun leiðasmiða

- Leiðasmiðanámskeið á vegum KÍ (eða öðrum aðila sem KÍ ræður til verksins) annað hvert ár.

- Senda leiðsmið á námskeið hjá IFSC fyrir 2026.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

## Markmið um menntun og fjölgun dómara

- Allir dómarar sem dæma á ÍM og BKÍ þurfa að hafa lokið námskeiði í dómgæslu á vegum KÍ.
- Mennta 2-3 yfirdómara og senda þá á mót erlendis til að öðlast reynslu.

### ***Fjöldamarkmið í dómarahóp KÍ með réttindi***

- 2024: 15 dómarar, 1 yfirdómari.
- 2026: 20 dómarar, 2 yfirdómarar (þar af einn með IFSC réttindi).
- 2031: 25 dómarar, 2-3 yfirdómarar (þar af tveir með IFSC réttindi).

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

## Markmið um fjárhagslegan stuðning

Forsenda fyrir virkri stefnu og eftirfylgni hennar er fjármögnun. Í dag er það KÍ og afreksfólk sem stendur straum af henni. Markmiðið er að umgjörðin verði sú að árið 2026 greiði afreksfólk sem náð hefur A lágmarki á Evrópustigi ekki fyrir þátttöku í landsliðsverkefnum KÍ.

### ***Afrekssjóður KÍ***

Stofna afrekssjóð til þess að styðja við afreksíþróttafólk og afreksefni sem eru að ná árangri í íþróttinni. Stjórn KÍ setur saman reglugerð fyrir sjóðinn.

### ***Afrekssjóður ÍSÍ***

Sjóðurinn stendur að uppbyggingu afreksíþróttar á Íslandi með því að styðja íslenskt afreksíþróttafólk og sérsambönd við að ná sem bestum árangri í alþjóðlegri keppni. Forsenda styrkveitinga er að sérsambönd hafi markvissa og raunhæfa afreksstefnu. Stuðningurinn felst í fjárframlögum, aukinni menntun þjálfara og ýmiskonar tæknilegri aðstoð. Þannig verður Afrekssjóður ÍSÍ sérsamböndum til aðstoðar við að efla og bæta íþróttastarf sitt.

### ***Samstarfsaðilar og sjálfsafla fé***

Klifursambandið leitast við að fjölga samstarfsaðilum frá því sem nú er næstu árin til þess að geta lágmarkað kostnaðarþátttöku í erlendum verkefnum.

Markmið er að hafa:

- 2-4 samstarfsaðila árið 2024.
- 4-8 samstarfsaðila árið 2026.
- 8-12 samstarfsaðila árið 2031.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fjárhagsnefndar KÍ.

## Mælingar á markmiðum

Til að ná markmiðum mun KÍ vinna að því að fjölga afreksfólki og styðja við þá sem þegar standast viðmið sambandsins. Mat á árangri og framförum iðkenda er órjúfanlegur þáttur í námi og þjálfun. Það miðar að því að afla vitneskju um árangur starfsins og á að veita iðkendum og foreldrum þeirra, þjálfurum, félögum og KÍ upplýsingar um framvindu árangurs, sem skal hafa að leiðarljósi við skipulagningu starfsins.

Markmiðin sem sett eru fram í áætlunin skal stefna á að ná fyrir lok þess árs sem er tiltekið.

Mat á starfi félaganna er tvíþætt, annars vegar er um að ræða mat sem félögin framkvæma sjálf og er hér kallað innra mat og hins vegar er um að ræða mat sem KÍ vinnur og er nefnt ytra mat.

### ***Innra mat:***

Félögin bera ábyrgð á innra mati sínu. Það snýr að gæðum barna- og unglingastarfs, afreksstarfi félaganna og þáttum sem snerta félögin í afrekstefnu sambandsins. KÍ útvegar leiðbeiningar um innra mat sem félög geta nýtt sér kjósi þau það. Innra matið fer fram í febrúar ár hvert.

### ***Ytra mat:***

KÍ ber ábyrgð á ytra mati. Ytra mat er framkvæmt af afreksnefnd KÍ og skal fara fram í nóvember ár hvert. Listi þar sem þau markmið sem tiltekin eru í afreksstefnunni eru dagsett og síðan framkvæmdarstig þess metið.

Framkvæmd þessa liðs er í höndum afreksnefndar KÍ.

## Framkvæmdaraðilar og hlutverk

Að eiga afreksfólk er samvinna allra sem að hreyfingunni koma. Þetta er samvinnuverkefni iðkenda, þjálfara, félaga, foreldra, KÍ, héraðssambanda og ÍSÍ, með markmið heildarinnar að leiðarljósi. Til að vel megi vera þá skiptir gagnsæi, samvinna og skipulag í vinnubrögðum miklu máli, því þannig munu aðal áherslur skila sér til allra aðila. Fróðleikurinn sem þátttakendur geta miðlað til hvers annars er vaxtarbroddurinn, þar liggur þekkingin, krafturinn og framtíðin.

## Stjórn KÍ

Stjórn KÍ ber ábyrgð á afreksstefnu og að henni sé framfylgt.

## Afreksnefnd

Afreksnefnd er tengiliður stjórnar og annarra sem að stefnunni koma. Hún vinnur að framkvæmd hennar, sér um eftirlit og endurmat.

Landsliðsþjálfarar heyra undir afreksnefnd.

Þeir sem að stefnunni koma hafa ekki heimild til þess að skuldbinda KÍ fjárhagslega eða taka ákvarðanir sem hafa fjárhagslega þýðingu fyrir sambandið nema að fyrirfram fengnu samþykki frá stjórn KÍ.

## Aðrar nefndir KÍ

Flestar nefndir KÍ koma að framkvæmd einstakra hluta afreksstefnunnar. Þær halda utanum framkvæmd þeirra þátta sem snúa að þeirra starfi.

## Afreksfólk og afreksefni

Afreksfólkið er miðpunktur afreksstefnunnar. Mikilvægt er að þau sem skipa úrvalshópa KÍ á hverjum tíma séu meðvituð um markmið sambandsins, að til þeirra séu gerðar kröfur og bundnar við þau væntingar. Þetta á bæði við um afreksefni og afreksfólk.

Fyrirmyndar afreksfólk í klifri:

- stunda heilbrigt lífni og eru til fyrirmyndar innan sem utan keppna.
- skapa jákvæða ímynd íþróttarinnar og sýnir íþróttamannslega hegðun á samfélagsmiðlum.
- klæðist fötum merktum KÍ á úrvalshópaæfingum og í landsliðsferðum.
- fylgir fyrirmælum þjálfara
- er stundvíst.
- neytir ekki tóbaks, áfengis né annarra vímuefna á íþróttaviðburðum eða þar sem ungir iðkendur eru.

## Landsliðsþjálfarar

Markmiðið er að innan við tveggja ára starfi a.m.k. einn landsliðsþjálfari í fullu starfi hjá KÍ. Hlutverk landsliðsþjálfara er að halda utanum æfingar úrvalshópa, æfingaferðir úrvalshópa, landsliðsferðir og hæfileikabúðir KÍ. Þær ákvarðanir sem landsliðsþjálfarar taka skulu rúmast innan afreksstefnunnar og innan þeirra fjárhagsáætlana sem samþykktar eru í upphafi hvers tímabils. Landsliðsþjálfarar taka þátt í fjárhagsáætlanagerð.

Landsliðsþjálfarar skulu frá og með árinu 2024 hafa lokið 3. stigi þjálfunarmenntunar ÍSÍ og þeim námskeiðum sem boðið hefur verið upp á í sérgreinahluta KÍ.

## Félagsþjálfarar

Félagsþjálfarar sinna mikilvægu hlutverki innan hvers félags fyrir sig. Þeir gegna lykilhlutverki í þeirri upplifun sem iðkandi fær af félaginu. Kröfur eru um að þjálfarar á öllum getustigum sækji þjálfaranámskeið og endurmenntun til að viðhalda og auka hæfni í þjálfun og gæði þjálfunnar.

Þeir félagsþjálfarar sem koma að afreksþjálfun í viðkomandi félagi skulu hafa lokið 3. stigi menntunar fyrir árið 2024.

Gæði þjálfara og árangur félaga byggist fyrst og fremst á vel menntuðum og áhugasömum þjálfurum á öllum getustigum. Mikilvægt að það sé gegnsæi í þjálfun og gott samstarf á milli þjálfara innan félaganna sem þjálfra sama getustig.

Samstarf félagsþjálfara við landsliðsþjálfara KÍ er grunnþáttur að farsælu starfi þegar kemur að afreksfólki og frammistöðu þeirra. Í byrjun æfingatímabils þarf að vera ljóst hvernig þjálfun afreksíþróttafólks og afreksefna er háttað. Verkaskipting milli landsliðsþjálfara og félagsþjálfara þarf að vera skýr og þurfa þeir báðir að vinna að markmiðum íþróttafólksins.

## Félög

Klifurfélög landsins mynda samstæða heild og tryggja skal samræmi og samhengi í iðkun frá grunnhópum til afreks hópa. Lögð er áhersla á heildstæða stefnu með skýrum skilum á milli getustiga. Leitast er við að mennta þjálfara þannig að iðkendur fái möguleika á að vaxa og dafna og færast eðlilega á milli stiga í samræmi við einstaklingsbundna getu og þroska.

## Aðstaða klifurfélaga/-deilda

Klifurfélög þurfa markvisst að vinna með stjórnvöldum í hverju byggðarlagi að byggja upp góða aðstöðu til klifuriðkunnar. Aðstaða hérlendis er vægast sagt léleg í samanburði við það sem þekktist annars staðar á Norðurlöndunum og í Evrópu.

Grunnþörf fyrir afreksþjálfun er aðstaða og búnaður. Ákveðið snið og hæð á veggjum þarf að vera til staðar ásamt ákveðnum tegundum af klifurgripum. Í grjótblímu þurfa veggir að vera 3,5-4,5 metra háir og hannaðir miðað við kröfur og áherslur sem samræmast kröfum samtímans. Þá þarf að halda í við þróun klifurgripa og áfastra kassa (e. volumes). Í línuklifri þurfa veggir að vera 12 metra háir með leiðalengd upp á 15 metra. Auk þessa er ákjósanlegt að hafa góða aðstöðu fyrir upphitun og lyftingaraðstöðu. Mikilvægt er að vinna í samvinnu við KÍ þegar byggja á nýja aðstöðu til klifurs enda í mörg horn að líta til þess að gæði aðstöðunnar séu í samanburði við það sem þekktist erlendis.

Á Íslandi er aðstaða til klifuriðkunnar í dag mjög ábótavant og myndi nýtt æfinga- og keppnishúsnæði sennilega skipta sköpum fyrir íþróttina. Í dag eru sex klifurfélög á landinu og aðstaða til klifuriðkunnar er mismunandi eftir félögum. Á flestum þeirra hefur fjöldi iðkenda aukist til muna síðastliðin ár og því aðstaðan á flestum stöðum sprungin. Aðstöðu fyrir línuklifur er mjög ábótavant og betri aðstöðu þarf fyrir grjótblímu til að möguleiki sé fyrir afreksfólk að æfa undir þeim aðstæðum sem krafa er gerð um til að vera keppnishæfur á erlendum mótum. Í dag kemur þessi aðstaða niður á gæðum þjálfunar og möguleikum fyrir afreksfólkið að ná tilsettum árangri.

## Forráðamenn

Árangur iðkenda byggist ekki síst á því að forráðamenn styðji við og gæti hagsmuna þeirra í hvívetna, eigi gott samstarf við félag, veiti félaginu viðeigandi upplýsingar og taki þátt í

klifuriðkun barna sinna. Upplýsingagjöf félaga til forráðamanna og samstarf þeirra á milli er mikilvæg forsenda fyrir árangursríkum klifurferli.

Afreksstefnan skal kynnt fyrir forráðamönnum þannig að þeir geti stutt við hana á jákvæðan hátt. Félögum ber að leggja áherslu á þátttöku forráðamanna í starfinu og efla tengsl þeirra við þjálfara og klifuriðkun barna sinna. Með virkri þátttöku forráðamanna fylgir aukin ávinningur sem gerist m.a. með góðu flæði upplýsinga og samráði við aðra forráðamenn.

Mikilvægt er að félög stuðli að því að forráðamenn fái stuðning og fræðslu um greinina til að efla þekkingu þeirra á íþróttinni.

## Stoðþjónusta

Eitt af markmiðum sambandsins er að skilgreina hlutverk heilbrigðisteymis fyrir afreksfólk í klifri og setja á laggirnar starfandi teymi

### **Skammtíamarkmið (2024)**

- Skilgreina hlutverk heilbrigðisteymis og hvaða aðilar skulu koma að því.
- Gera samninga við hluta af þeim aðilum sem starfa skulu innan heilbrigðisteymisins.
- Innan tveggja ára mun aðgengi að sjúkrapjálfa og íþróttasálfræðingi vera til staðar fyrir afreksfólk.

### **Langtíamarkmið (2026)**

- Gera samninga við fleiri aðila sem starfa skulu innan heilbrigðisteymisins, s.s. lækni og þar með auðveldara t.d. aðgengi að myndgreiningu.
- Efla aðgengi afreksíþróttafólks að heilbrigðisteymi KÍ með því markmiði að aðstoða afreksíþróttafólkið við að bæta árangur sinn, lágmarka óæskilegt álag og meiðsli og sinna þeim meiðslum sem þarf að sinna eins fljótt og auðið er.

## Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí)

Afreks- og Ólympíusvið Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands er skipað af framkvæmdastjórn ÍSí og fer með umboð framkvæmdastjórnar í þeim verkefnum sem henni er falið. ÍSí styður við afreksfólk með úthlutun úr afrekssjóði og stuðningi innan Ólympíu fjölskyldunnar. Afreks- og Ólympíusvið hefur yfirumsjón með öllu sem lýtur að afreksmálum ÍSí og/eða einstakra sérsambanda og fylgjast með framgangi þeirra. Þar að auki sjá þau um undirbúning alþjóðamóta sem ÍSí tekur þátt í og fara yfir tillögur er lúta að stefnumörkun og áherslubreytingum í íþróttamálum sem snerta afreksmál í víðasta skilningi og leggja mat á þær.

Fræðslukerfi ÍSí styður við fræðslukerfi KÍ með grunnnámskeiðum. Þjálfunar-/menntunarkerfi ÍSí og sérsambandanna er sameiginlegt, þar sem ÍSí sér um kennslu í almennum hluta og sérsamböndin bera ábyrgð á kennslu sérgreinahluta sinnar íþróttar.



# Framtíðarsýn og fjármögnun

Framtíðarsýn sambandsins er:

- Að með öflugri afreksstefnu og afreksstarfi náist einnig önnur jákvæð, almenn og víðtæk áhrif sem eru klifursamfélaginu ekki síður mikilvæg.
- Að stefna að því að áhugi landsmanna á klifri aukist, m.a. með aukinni fjölmiðlaumfjöllun. Það styður við útbreiðslustarf og auðveldar fjármögnun hreyfingarinnar, sem er grundvöllur öflugs afreksstarfs.
- Að fjárhagsleg geta KÍ styrkist til muna sem ætti að gefa tækifæri til að styðja enn frekar við einstaklinga, félög, stoðþjónustu og þjálfara.
- Að afreksfólk þurfi ekki að leggja fram fjármagn vegna þátttöku í afreksstarfi KÍ.