

# Afreksstefna Klifursambands Íslands

## 1. Formáli

Byrjað var að stunda klifur á Íslandi á níunda áratug síðustu aldar. Þá var íþróttin aðeins stunduð af fáum einstaklingum. Á tíunda áratugnum var byrjað að byggja upp frumstæða æfingaraðstöðu í húsnæði björgunarsveita og íbúðarhúsum. Sportklifurfélagið verði stofnað 1995 en það stóð fyrir keppnum héraendis og ferðum á mót erlendis. Það var mikil lyftistöng fyrir íþróttina þegar klifursalurinn Vektor var opnaður árið 1997. Næsta stóra skref var þegar Klifurfélag Reykjavíkur var stofnað árið 2002 sem síðan opnaði Klifurhúsið. Sama ár var Klifurdeild Bjarkanna stofnuð sem hefur haldið uppi öfluggu barna- og unglíngastarfi. Klifurfélag ÍA bættist síðar við þriðja félagið sem hélt úti öfluggu starfi. Íþróttin hefur stækkað jafnt og þétt á síðustu áratugum og er enn að bætast við iðkendahópinn. Auk þess hafa fleiri klifurfélög og -deildir verið stofnaðar víðsvegar um landið.

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 2. sæti í Lillehammer árið 1995. Þá klifraði hann klifurleið utandyra með erfiðleikagráðuna 8b árið 1996. Þetta var ein erfiðasta leið Norðurlandanna á þessum tíma. Það var ekki fyrr en árið 2011 sem Íslendingur klifraði 8b+. Valdimar Björnsson, Kristján Þór Björnsson og Adrian Markowski klifruðu síðan leið gráðaða 8c árið 2020. Hjördís Björnsdóttir klifraði 7c+ árið 2020 en þá hefur einnig Svana Bjarnason klifrað 8b. Í grjótblímu hafa Hjördís Björnsdóttir, Lukka Mörk Sigurðardóttir og Ásthildur Elva Þórisdóttir klifrað leið gráðaða 7A+ og Valdimar Björnsson, Kristján Þór Björnsson og Birkir Fannar Snævarrsson klifrað 8B grjótblímupraut. Besti árangur Íslendinga á Norðurlandamótum í grjótblímu var þegar Kjartan Jónsson náði 8. sæti í Helsinki árið 2019.

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

## 2. 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. Þar er styrkari stoðum rennt undir aukinn árangur á forsendum mælanlegra markmiða og kröfu um gagnsæi í vinnubrögðum. Markmið KÍ er að eiga afreksmenn í grjótglímu 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 afreksstefna til að ná settu marki, stuðla að minni þátttökukostnaði, 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 vorið 2023 og 2027 og gefa hana út að nýju að hausti sama ár.

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.

## 3. 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 nefndarfundum en skipar öllu jafna ekki sæti í nefndinni.

### **Alþjóðleg A mót:**

Evrópubikarmót (EC), heimsbikarmót (WC), Evrópumeistaramót (ECh), Heimsmeistaramót (WCh), Ólympíuleikar ungmenna og Ólympíuleikar.

### **Alþjóðleg B mót:**

Norðurlandamót

### **Alþjóðleg C mót:**

Nordic Challenge, Bloc Masters, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót.

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

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

**Afreksfólk** eru einstaklingar sem keppa í flokki fullorðinna fyrir Íslands hönd á alþjóðlegum mótum. Þessi hópur flokkast síðan í þrjá undirflokkka (sjá hér að neðan). Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmark í hópnum.

*A hópur*

Þeir íþróttamenn sem ná inn í þennan hóp verða studdir af KÍ til að sækja alþjóðleg A mót.

*B hópur*

Þeir íþróttamenn sem ná inn í þennan hóp eru gjaldgengir í landsliðsverkefni á alþjóðleg B og C mót. Afreksnefnd útnefniir hverju sinni hversu margir eru studdir til þátttöku á þeim mótum.

*C hópur*

Þeir íþróttamenn sem ná lágmarkum fyrir afrek utanhúss í klettaklifri. Þeir fá stuðning frá landsliðsþjálfara og fagteymi ÍSÍ.

**Afreksfni** eru einstaklingar sem keppa fyrir Íslands hönd í flokki unglunga á A eða B mót.

**Úrvalshópur fullorðinna:** Samansettur af afreksfólki (A, B og C).

**Úrvalshópur ungmenna** tekur þátt í skipulögðum æfingum. Afreksnefnd og þjálfari velur úr þessum hópnum einstaklinga til þátttöku á erlendum mótum. Afreksnefnd og landsliðsþjálfari skilgreina lágmark fyrir hópnum.

**Unglinga- og ungmennaflokkar:**

- Unglingaflokkur B (Youth B): Einstaklingar sem verða 14 eða 15 ára á keppnisárinu
- Unglingaflokkur A (Youth A): Einstaklingar sem verða 16 eða 17 ára á keppnisárinu
- Ungmennaflokkur (Junior): Einstaklingar sem verða 18 eða 19 ára á keppnisárinu

**Hæfileikabúðir KÍ:** Í Hæfileikamótun komast þeir sem ekki komast í úrvalshóp vegna aldurs, getu og annarra mælanlegra þátta (ástundun, hegðun, áhugi o.fl.) en uppfylla fyrirframgefin skilyrði skilgreind af landsliðsþjálfara og afreksnefnd KÍ. Félögin og félagsþjálfarar velja þá iðkendur sem taka þátt í Hæfileikamótun KÍ og geta þeir verið mismunandi yfir árið. Viðburðirnir eru fyrir klifrara í aldursflokkum C, B og A.

## 5. Markmið

Leiðarljós afreksstefnu KÍ er að bæta umhverfi afreksfólks. Markmið og viðfangsefni eru m.a.:

- Að halda úti virkri afreksstefnu.
- Að afreksstarf KÍ sé gegnsætt og aðgengilegt á vef sambandsins.
- Að setja viðmið um afreksfólk, afreksefni og kröfur fyrir hæfileikamótun.
- 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 taka þátt í afreksbúðum ÍSÍ. Þar er boðið upp á ýmiss konar fræðslu t.d. um markmiðssetningu, heilbrigðan lífsstíl og andlega, félagslega og líkamlega 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 kostnaðarpáttöku afreksfólks og afreksefna í landsliðsverkefnum.

5.1. Markmið fyrir afreksfólk í grjótglímu

<b>Grjótglíma innanhús</b>			
<b>Kvenna</b>	<b>Alþjóðleg A mót</b>	<b>2024</b>	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót
		<b>2026</b>	Keppandi komist í topp 40
		<b>2031</b>	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit Koma klifrara á ÓL 2028
	<b>Alþjóðleg B og C mót</b>	<b>2024</b>	Ná keppanda í topp 10 á NM. 3 keppendur komist í topp 20 á NM. Senda keppendur á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót. Markmið fyrir þau mót er sett hverju sinni.
		<b>2026</b>	Ná keppanda í úrslit á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót. Markmið fyrir þau mót er sett hverju sinni.
		<b>2031</b>	Vinna NM
<b>Karla</b>	<b>Alþjóðleg A mót</b>	<b>2024</b>	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót
		<b>2026</b>	Keppandi komist í topp 40
		<b>2031</b>	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit Koma klifrara á ÓL 2028
	<b>Alþjóðleg B og C mót</b>	<b>2024</b>	Ná keppanda í topp 10 á NM. 3 keppendur komist í topp 20 á NM. Senda keppendur á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót. Markmið fyrir þau mót er sett hverju sinni.
		<b>2026</b>	Ná keppanda í úrslit á NM. 2 keppendur komist í topp 10 á NM. Senda keppendur á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót. Markmið fyrir þau mót er sett hverju sinni.
		<b>2031</b>	Vinna NM

5.2. Markmið fyrir afreksfólk í línuklifri

<b>Línuklifur innanhúss</b>			
<b>Kvenna</b>	<b>Alþjóðleg A mót</b>	<b>2024</b>	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót
		<b>2026</b>	Keppandi komist í topp 40
		<b>2031</b>	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit Koma klifrara á ÓL 2028
	<b>Alþjóðleg B og C mót</b>	<b>2024</b>	Ná keppanda í topp 10 á NM
		<b>2026</b>	Ná keppanda í úrslit á NM. Senda keppendur ár hvert á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót
		<b>2031</b>	Vinna NM
<b>Karla</b>	<b>Alþjóðleg A mót</b>	<b>2024</b>	Senda keppanda á alþjóðlegt A mót
		<b>2026</b>	Keppandi komist í topp 40
		<b>2031</b>	1-3 klifrarar sem komast reglulega í undanúrslit Koma klifrara á ÓL 2028
	<b>Alþjóðleg B og C mót</b>	<b>2024</b>	Ná keppanda í topp 10 á NM
		<b>2026</b>	Ná keppanda í úrslit á NM. Senda keppendur ár hvert á Bloc master, CWIF, KÍ skráð mót eða önnur alþjóðleg boðsmót
		<b>2031</b>	Vinna NM

### 5.3. Markmið fyrir afreksfólk í útiklifri

Markmið utanhúss			
Kvenna	Grjótglíma	2024	Klifra 7B+ grjótglímuþraut
		2026	Klifra 7C grjótglímuþraut
		2031	Klifra 8A+ grjótglímuþraut
	Línuklifur	2024	Klifra 8a leið
		2026	Klifra 8b+ leið
		2031	Klifra 8c+/9a
Karla	Grjótglíma	2024	Fimm klifrarar sem klifra 8B grjótglímuþraut
		2026	Klifra 8b+ leið
		2031	Klifra 8C grjótglímuþraut
	Línuklifur	2024	Fimm klifrarar sem klifra 8c leið
		2026	Klifra 8c+ leið
		2031	Klifra 9a+ leið

### 5.4. Úrvalshópur fullorðinna

Reglulegar æfingar séu fyrir úrvalshóp: 3-4 æfingar að jafnaði í mánuði.

- 1-2 æfingaferðir innanlands á ári.
- 1-2 æfingaferðir erlendis á ári.

Fjöldamarkmið

- 2024: 4-8 klifrar.
- 2026: 8-12 klifrar.
- 2031: 12-20 klifrar.

### 5.5. Fjölgun afreksefna og starf úrvalshóps unglinga

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

## Fjöldamarkmið

- 2024: 15-20 afreksefni.
- 2026: 20-25 afreksefni.
- 2031: 25-30 afreksefni.

## 5.6. Hæfileikabúðir KÍ

Hæfileikabúðir KÍ er hluti af hæfileikamótun þeirra ungmenna sem komast ekki í úrvalshóp vegna aldurs, getu og annarra mælanlegra þátta (ástundun, hegðun, áhugi o.fl.) en uppfylla fyrirfram gefin skilyrði skilgreind af landsliðsþjálfara og afreksnefnd KÍ. Hæfileikabúðir KÍ er viðburður sem haldinn er reglulega fyrir klifrara í aldursflokkum C, B og A.

Félögin og félagsþjálfarar velja þá iðkendur sem taka þátt í Hæfileikamótun KÍ og geta þeir verið mismunandi yfir árið.

## Fjöldamarkmið

- 2024: 15-20 þátttakendur á hverjum viðburði. Halda 1-2 viðburði á ári.
- 2026: 20-30 þátttakendur á hverjum viðburði. Halda 1-2 viðburði á ári.
- 2031: 30-50 þátttakendur á hverjum viðburði. Halda 1-2 viðburði á ári.

## 5.7. Markmið sem snúa að klifurfélögum og -deildum

### 5.7.1. Fjöldi félaga / deilda:

- Með virka afreksstefnu/afreksstarf verði 3 árið 2024, 5 árið 2026 og 8 árið 2031.
- Sem taka þátt á ÍM í grjótgímu í unglínga- og ungmennaflokkum verði 5 árið 2024, 8 árið 2026 og 12 árið 2031.
- Sem tekur þátt í ÍM í grjótgímu í flokki fullorðinna verði 4 árið 2024, 6 árið 2026 og 9 árið 2031.
- Sem tekur þátt á Íslandsmóti í línuklifri í unglínga- og ungmennaflokkum verði 4 árið 2024, 6 árið 2026 og 8 árið 2031.
- Sem tekur þátt á Íslandsmóti í línuklifri í flokki fullorðinna verði 3 árið 2024, 4 árið 2026 og 6 árið 2031.

## 5.8. Fjöldi keppenda á ÍM

- Fjöldamarkmið
  - ÍM í grjótgímu
    - Árið 2024 verði 35 í fullorðinsflokkum, 50 í unglíngaflokkum, 100 í barnaflokkum og 80 í almenningflokkum.
    - Árið 2026 verði 50 í fullorðinsflokkum, 65 í unglíngaflokkum, 120 í barnaflokkum og 100 í almenningflokkum.



- Árið 2031 verði 60 í fullorðinsflokki, 75 í unglingsflokki, 180 í barnaflokki og 150 í almenningsflokki.
- Á ÍM í línuklifri verði 20 í fullorðinsflokki og 30 í unglingsflokki árið 2024, 30 í fullorðinsflokki og 40 í unglingsflokki árið 2026 og 60 í fullorðinsflokki og 60 í unglingsflokki árið 2031.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum útbreiðslunefndar KÍ.

#### 5.9. Menntun og fjölgun þjálfara

Þjálfarar verði flestir með 1., 2. og 3. stigs þjálfaramenntun ÍSí.

Einnig að stefna að því að árið 2024 verði þjálfarar búnir að sérmennta sig í sértækri klifurþjálfun (sem KÍ á eftir að kanna og hanna) sbr. sérgreinahluti eða sækja til útlanda.

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.
- Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

#### 5.10. Menntun og fjölgun leiðsmiða

- Leiðsmiðanámskeið á vegum KÍ (eða annarra aðila sem KÍ er í samstarfi við) annað hvert ár fram til 2025. Námskeiðið skal haldið árlega eftir það.
- Senda leiðsmið á námskeið hjá IFSC fyrir 2026.
- Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

#### 5.11. 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.
- 2031: 25 dómarar, 2-3 yfirdómarar.

Framkvæmd þessa liðs afreksstefnunnar er í höndum fræðslunefndar KÍ.

## 5.12. Fjárhagslegur stuðningur

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

### 5.12.1. Afrekssjóður KÍ

Afrekssjóður og úthlutun hans er í höndum stjórnar KÍ.

Skv. 3 gr. um afrekssjóð KÍ: Markmið sjóðsins er að styrkja þá sem valdir eru til keppni af KÍ í landslið Íslands í klifri með niðurgreiðslu á þátttökukostnaði við keppnir. Aðeins skal veita styrki úr sjóðnum til afrekssólks innan KÍ sem taka þátt í verkefnum á vegum sambandsins.

### 5.12.2. Afrekssjóður ÍSÍ

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 afrekisstefnu. 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.

### 5.12.3. 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 afrekisstefunnar er í höndum fjárhagsnefna KÍ.

## 6. Mælingar á markmiðum

Til að ná markmiðum mun KÍ vinna að því að fjölga afrekssólki 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. KÍ útvegar leiðbeiningar um innra mat sem félög geta nýtt sér kjósi þau það. Innra matið fer fram í október ár hvert.

**Ytra mat:**

KÍ ber ábyrgð á ytra mati. Ytra mat er framkvæmt af afreksnefnd KÍ og skal fara fram tvisvar á ári (nóvember og maí). 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.

**7. 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.

**7.1. Stjórn KÍ**

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

**7.2. 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.

**7.3. Afreksfólk og afreksefni**

Afreksfólkið er miðpunktur afreksstefunnar. 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.

Fyrirmyndar afreksfólk í klifri:

- stunda heilbriggt lífni og eru til fyrirmyndar innan sem utan salarins.
- skapar 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.

**7.4. Landsliðsþjálfarar**

Markmiðið er að innan við tveggja ára starfi a.m.k. einn landsliðsþjálfari hjá KÍ. Hlutverk landsliðsþjálfara er að halda utanum æfingar úrvalshópa, æfingaferðir úrvalshópa, landsliðsferðir og hæfileikabúðir KÍ. Þær ákvarðanir sem landsliðsþjálfarar taka skulu rúmast innan afreksstefunnar 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.

#### 7.5. Félagspjálfarar

Félagspjálfarar 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 sæki þjálfaranámskeið og endurmenntun til að viðhalda og auka hæfni í þjálfun og gæði þjálfunnar.

Þeir félagspjálfarar 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 getustigi.

Samstarf félagspjálfa 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 félagspjálfa þarf að vera skýr og þurfa þeir báðir að vinna að markmiðum íþróttafólksins.

#### 7.6. Félög

Klifurfélög landsins mynda samstæða heild og tryggja skal samræmi og samhengi í iðkun frá grunnhópum til afrekshópa. 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.

##### 7.6.1. Aðstaða klifurfélaga/-deilda

Klifurfélög þurfa markviss 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 samamburði við það sem þekkist erlendis.

Á Íslandi er aðstaða til klifuriðkunar 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.

#### 7.7. 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.

#### 7.8. Stoðþjónusta

Þar sem klifursamband Íslands er nýstofnað og vegna smæðar þess er ekki starfandi heilbrigðisteymi eins og staðan er í dag. Eitt af markmiðum sambandsins er að skilgreina hlutverk heilbrigðisteymis fyrir afreksfólk í klifri og setja á laggirnar starfandi teymi

#### Skammtímamarkmið: (2022-2024)

- 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 (2024) mun aðgengi að sjúkráþjálfara og íþróttasálfræðingi vera til staðar fyrir afreksfólk

#### Langtímamarkmið: (2026)

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

#### 7.9. Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí)

Afreks- og Ólympíusvið Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands er skipuð 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.

## 8. 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.