

# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Freyr Ólafsson

## ÁLYKTUNAR TILLAGA

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, skorar á ríki og Reykjavíkurborg að halda þegar í stað áfram undirbúningi við uppbyggingu þjóðarleikvangs fyrir frjálsíþróttir í Laugardal, í samræmi við vinnu starfshóps um málið og viljayfirlýsingu sem undirrituð var af fulltrúum FRÍ, ríkisins, Reykjavíkurborgar og KSÍ þann 2. September 2024.

Búið er að fjarlægja hlaupabrautir af Laugardalsvelli til að koma til móts við þarfir knattspyrnuíðkenda. Það kemur í veg fyrir að FRÍ geti haldið alþjóðlega viðburði og heftir þróun íþróttarinnar á landsvísu, með tilheyrandi áhrifum á bæði afreksstarf og lýðheilsu. Við þetta ástand verður ekki búið lengur.

## Greinargerð

Ályktun útskýrir sig sjálf.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingskjals  
Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **LÖGUM** FRÍ

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum FRÍ.

15. grein laga FRÍ um skipan stjórnar verði svohljóðandi (breytingar feitletraðar):

Skipan **og kjör** stjórnar.

**15.1** Stjórn FRÍ skipa fimm manns sem kosnir eru á Frjálsíþróttapingi. Kjósa skal fimm varamenn og skulu þeir taka sæti í aðalstjórn í sömu röð og þeir eru kosnir eða bornir upp. **Hlutfall hvors kyns má ekki vera lægra en 40% í stjórn.**

**15.2 Þau sem kjörin eru í stjórn skulu vera lögráða og ekki hafa á síðustu þremur árum hlotið dóm fyrir refsiverðan verknað samkvæmt almennum hegningarlögum eða lögum um hlutafélög, einkahlutafélög, bókhald, ársreikninga eða skattalögum. Þá skal bú þeirra ekki hafa verið tekið til gjaldþrotaskipta á síðastliðnum þremur árum.**

**15.3 Einstaklingur skal ekki sitja lengur en 12 ár sem formaður og 12 ár sem almennur stjórnarmaður, eða samtals í 24 ár.**

Skipan og hlutverk stjórnar skal vera eftirfarandi:

1. Formaður, sem kosinn er sérstaklega.

Forfallist formaður varanlega, eða segi af sér, skal stjórnin koma sér saman um hver tekur við formannsembættinu fram að næsta þingi eða aukapingi. **Formaður sem segir af sér getur þó áfram setið sem óbreyttur stjórnarmaður fram að næsta þingi.**

2. Aðrir stjórnarmenn skipta með sér verkum sem hér segir:

- a) Varaformaður.
- b) Ritari.
- c) Gjaldkeri, sem jafnframt er formaður fjárhagsnefndar.
- d) Meðstjórnandi.

3. Fimm varamenn.

4. Auk þess skulu íslenskir fulltrúar í stjórnnum World Athletics/ EAA eiga rétt til setu, með málfrelsi tillögu- og atkvæðarétti í stjórn FRÍ.

5. Heiðursformaður **og formaður íþróttamannanefndar hafa** seturétt á fundum stjórnar, með málfrelsi, en án atkvæðisréttar



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

## Greinagerð

Hér eru saman nokkrar tillögur sprotnar undan leiðbeiningum frá World Athletics, eða innblásnar af ÍSí:

1. World Athletics mælir með að ákvæði um kynjahlutföll sé í lögum aðildarsambanda fyrir árið 2030, raunar leggur World Athletics upp með að sé að lágmarki 20% hér er lagt til að sé 40% sem er nær því sem hefur verið undanfarin mörg ár hér á landi.
2. Nýir liðir 15.2 eru hér hermdir sambærilegu ákvæði úr lögum ÍSí til áréttingar
3. Nýr liður 15.3 kemur bæði frá World Athletics og ÍSí, þó hafi ekki verið vandamál, þá leggur stjórn til þessa breytingu.
4. Skýrt er nú að formaður getur stigið niður, en starfað áfram í stjórn.
5. Seturéttur fulltrúa íþróttamannanefndar á fundum stjórnar skýrður.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **LÖGUM** FRÍ

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum FRÍ.

- 1) 16. grein laga FRÍ um hlutverk og verkefni stjórnar verði svohljóðandi (breytingar feitletraðar):

### **Hlutverk og verkefni stjórnar.**

Hlutverk stjórnar FRÍ er eftirfarandi:

1. Að hafa yfirstjórn allra íslenskra frjálsíþróttamála milli Frjálsíþróttapinga.
2. Að framkvæma ályktanir Frjálsíþróttapingsins.
3. Að vinna að eflingu frjálsíþróttar í landinu.
4. Að annast erlend samskipti.
5. Að gefa út leikreglur og reglugerðir fyrir frjálsíþróttir, sem séu jafnan í samræmi við alþjóðareglur.
6. Að líta eftir því að lögum, reglugerðum **og stefnum** FRÍ, World Athletics, EAA og ÍSÍ sé fylgt.
7. Að úthluta þeim styrkjum til frjálsíþróttar, sem FRÍ fær til umráða.
8. Að staðfesta Íslandsmet í frjálsíþróttum.
9. Að staðfesta réttindi dómara.

**10. Ráða framkvæmdastjóra sem stýrir skrifstofu FRÍ, ræður til hennar starfsfólk (í samráði við stjórn) og hefur á hendi alla daglega umsýslu.**

Stjórninni er heimilt að skipa starfsnefndir til að sinna einstökum verkefnum eftir því sem hún telur nauðsynlegt hverju sinni. Starfstímabil nefnda skal aldrei vera nema fram að næsta Frjálsíþróttapingi, nema að annað sé tekið fram í lögum þessum.

## Greinagerð

Eitt helsta hlutverk stjórnar er og hefur verið að ráða framkvæmdastjóra. Það hefur þó ekki verið fest í lög. Mælt er með þessari breytingu af þeim sökum.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **LÖGUM** FRÍ

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum FRÍ varðandi nefndir.

Eftirfarandi breyting verði gerð á kafla um nefndir FRÍ:

Eftirtaldar fastanefndir skulu starfa innan FRÍ: Dómaranefnd, fjárhagsnefnd, fræðslu- og útbreiðslunefnd, ~~íþrótt- og afreksnefnd~~, íþróttamannanefnd, laganefnd, **aga- og siðanefnd**, langhlaupanefnd, mótanefnd, mannvirkjanefnd, orðunefnd, skráningarnefnd, unglínganefnd og **masters**öldungaráð.

## Greinagerð

Ofangreindar breytingar lagðar til þar sem:

1. Íþrótt- og afreksnefnd verði nefnd afreksnefnd til einföldunar
2. Vilji er til að bæta við aga- og siðanefnd
3. Öldungaráð er nú í daglegu tali kallað mastersráð.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **LÖGUM** FRÍ

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum FRÍ þar sem bætist við neðangreind grein með nýju númeri.

### **Grein X: Viðurlög**

Viðurlög við brotum á lögum og reglugerðum FRÍ geta verið eftirfarandi gagnvart félögum FRÍ:

- a) Áminning.
- b) Fésekt.
- c) Bann við þátttöku aðildarfélags í FRÍ móti eða hlaupi.
- d) Brottvísun úr FRÍ móti eða hlaupi.

Viðurlög við brotum á lögum og reglugerðum FRÍ geta verið eftirfarandi gagnvart einstaklingum:

- a) Áminning.
- b) Fésekt.
- c) Brottvísun úr FRÍ móti eða hlaupi.
- d) Keppnisbann á FRÍ móti eða hlaupum.
- e) Bann við þátttöku í verkefnum með landsliðum á vegum FRÍ
- f) Bann frá keppnissvæðum eða brautum á skipulögðum viðburðum FRÍ
- g) Bann frá allri þátttöku í frjálsíþróttum.

Stjórn FRÍ tekur ákvörðun um viðurlög á grundvelli tillagna aga- og siðanefndar FRÍ. Bann getur verið tímabundið eða ótímabundið. Stjórn FRÍ er heimilt að víkja einstaklingi tímabundið frá starfi, keppni eða öðrum hlutverkum á meðan mál er til rannsóknar. Nánari útfærsla á málsmeðferð, hæfi, viðmiðunarfjárhæðum sekta og kæruehimildum er kveðið á um í reglugerð sambandsins. Viðurlög geta einnig falið í sér skyldu til endurgreiðslu á óréttilega fengnum ávinningi.

## Greinagerð

Ábending hefur komið frá ÍSÍ um mikilvægi þess að sérsambönd tryggi að viðurlög séu skýr í lögum sambandsins.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingskjals



## 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl 2026

- Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Birt til kynningar eingöngu fyrir þing 2026, sbr. þessa reglugerð

### 14. Reglugerð - Gjaldskrá FRÍ

Neðangreind gjaldskrá gildir fyrir árið 2027.

#### 1. Skráningargjöld á mót

- 1.1. Skráningargjöld eru innheimt af tilkynntum skráningum á mót sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða úthlutað til sambandsaðila þess.
- 1.2. Skráningargjald er kr. **2.400** á hverja grein í flokki 15 ára og eldri. Skráningargjald vegna boðhlaups er kr. **4.700** á hverja sveit. Skráningargjald fyrir einstakling í fjölþrautar keppni er kr. **11.800**. Skráningargjald vegna eins dags Bikarkeppni er kr. **58.200** í fullorðins flokki og kr. **35.600** fyrir 15 ára og yngri. Skráningargjald vegna tveggja daga Bikarkeppni er kr. **70.000** í fullorðins flokki. Skráningargjald er kr. **1.200** á grein vegna keppni í flokkum 13 og 14 ára, skráningargjald í fjölþraut 11 og 12 ára er **4.700**, skráningargjald er kr. **3.500** á hverja boðhlaupssveit 11-14 ára.
- 1.3. Skráningargjöld fara til þess aðila sem framkvæmir viðkomandi mót eða keppni að undanskyldum 30% af skráningargjaldi sem rennur til FRÍ. Mótshaldari greiðir ekki gjald af eigin skráningum. FRÍ greiðir kostnað vegna verðlauna og leggur til keppnisnúmer með auglýsingu frá FRÍ.

#### 2. Innheimta gjalda í viðurkenndum hlaupum

- 2.1. Fyrir þátttöku í viðurkenndum FRÍ hlaupum greiðir hlaupahaldari til FRÍ **170,-** krónur fyrir hvern þann hlaupara sem lýkur keppni með skráðan lokatíma.
- 2.2. Fyrir framkvæmd viðurkennds hlaups greiðist eftirfarandi:  
Afgreiðsla umsókna og staðfesting á framkvæmd samkvæmt reglugerð **48.500,-** kr.  
Gjaldið miðast við einn dómara á keppnisdag, tekið er gjald fyrir hvern auka dómara kr. **10.800,-** kr.

#### 3. Kostnaður við þátttöku í keppni erlendis

- 3.1. Fyrir þátttöku hvers einstaklings í móti erlendis árið verði innheimt frá hverju félagi fyrir hvern þann sem sannarlega fór í ferð og tók þátt í verkefninu alls **83.000,-** kr.

#### 4. Þjónustu / Iðkendagjöld FRÍ

- 4.1 Fyrir skráða iðkendur 6 ára og eldri í frjálsípróttum samkvæmt starfsskýrslu ÍSÍ greiðast kr. 1.900 til FRÍ.
- 4.2 Kostnaður vegna Global Calendar móts:  
 Kostnaður vegna umsóknar er kr. 5.600,- kr.  
 Kostnaður vegna yfirdómara er kr. 16.900,- kr fyrir fyrstu tvo klukkutímana og svo bætist kr. 5.600,- kr við hvern klukkutíma.

## 5. Tafla yfir gjöld til skýringar

Flokkur	Liður	Gjald	Liður	Gjald	Seinskráning*
11-12 ára	Fjölþraut	4.700	Boðhlaupssveit	3.500	3 x gjald
13-14 ára	Grein	1.200	Boðhlaupssveit	3.500	3 x gjald
15y/Bikar	Lið	35.600			Ekki leyfð
15-99 ára	Grein	2.400	Boðhlaupssveit	4.700	3 x gjald
15-99 ára/Bikar	Lið	58.200	Eins dags keppni		Ekki leyfð
15-99 ára/Bikar	Lið	70.000	2ja daga keppni		
15-99 ára	Fjölþraut	11.800			3 x gjald

\*Seinskráning skal skilgreind í boðsbréfi bæði frá og til dagsetning, eftir til dagsetningu er skráning ekki heimilud.

## 6. Gjaldskrá og fyrirvari

Gjaldskrá næsta árs skal að jafnaði kynnt að vori, á ársþingi, eða formannafundi þau ár sem ársþing er ekki haldið.

### Saga

- Ný reglugerð gefin út af stjórn 22. desember 2022, byggð á reglugerð nr. 23. Send út til kynningar á hreyfinguna. Yfirfarið af stjórn 10.01.0223 eftir innsendar athugasemdir aðildarfélaga.
- Uppfærð að loknu þingi 2024, töflu bætt við til skýringa og bætt við Global Calendar mótagjaldi.
- Uppfærð og kynnt á formannafundi des 2024, með vísitöluhækkunum á flestum liðum, nýjum lið nr 6 um gjaldskrá og fyrirvara, auk breytingar á gjaldi fyrir tveggja daga bikarkeppni.
- Uppfærð og kynnt á formannafundi apríl 2025, með vísitöluhækkunum.
- Uppfærð og kynnt á þingi apríl 2026, með vísitöluhækkunum.





# 65. Frjálsíþróttabing

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Freyr Ólafsson

## TILLAGA AÐ REGLUGERÐ UM AFREKSSJÓÐ

65. Frjálsíþróttabing, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir eftirfarandi sem reglugerð um afrekssjóð sinn, með nýju númeri.

### Reglugerð um Afrekssjóð FRÍ

#### 1. GREIN – NAFN SJÓÐSINS OG HEIMILI

Sjóðurinn heitir Afrekssjóður Frjálsíþróttasambands Íslands, hér eftir Afrekssjóður FRÍ, er til heimilis að Engjavegi 6, 104 Reykjavík.

#### 2. GREIN – MARKMIÐ SJÓÐSINS

Stjórn Afrekssjóðs FRÍ starfar eftir þeirri meginstefnu sem mótuð er í Afreksstefnu FRÍ.

Meginhlutverk Afrekssjóðs FRÍ er að búa afreksfólki og afreksefnum í frjálsíþróttum fjárhagslega og faglega umgjörð til að hámarka árangur sinn. Styrkveitingar skulu hafa það að meginmarkmiði að styðja við afreksfólk og afreksefni vegna undirbúnings og verkefna, jafnt á fjárhagslegan hátt sem og með aðgengi að ráðgjöf og þjónustu sem snýr að umhverfi afreksíþróttar sem skilgreind eru í afreksstefnu og aðgerðaráætlun FRÍ.

Afreksstefna FRÍ er aðgengileg á heimasíðu sambandsins.

#### 3. GREIN – VERKEFNI SJÓÐSINS

Afrekssvið FRÍ mótar þær áherslur sem liggja að baki styrkveitingum og hvernig ráðstöfunarfé sjóðsins skuli nýtt hverju sinni og þann úthlutunarramma sem unnið skal eftir.

Afrekssvið geri tillögur um úthlutunarreglur og úthlutun styrkja sem skulu lagðar fyrir stjórn FRÍ til endanlegrar staðfestingar og samþykkis.

#### 4. GREIN – TEKJUR SJÓÐSINS

Afrekssjóður FRÍ nýtur framlags úr Afrekssjóði ÍSÍ, til FRÍ.

#### 5. GREIN – STJÓRN SJÓÐSINS

Í stjórn Afrekssjóðs FRÍ eru afreksstjóri FRÍ og stjórn FRÍ. Hafa þessir einstaklingar atkvæðisrétt á stjórnarfundum. Séu atkvæði jöfn, ræður atkvæði formanns úrslitum.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

## 6. GREIN – HÆFI STJÓRNARMANNA

Stjórnarmenn Afrekssjóðs FRÍ eru ekki fulltrúar félaga eða einstakra íþróttamanna heldur skulu þeir starfa í þágu allra innan raða FRÍ. Þeir skulu vera sjálfstæðir í störfum sínum og óháðir. Stjórnarmenn gæta sjálfir að hæfi sínu við störf sín.

## 7. GREIN – STJÓRNARFUNDIR OG BOÐUN ÞEIRRA

Stjórn Afrekssjóðs FRÍ skal halda fundi eftir því sem við á en jafnan skulu fundir haldnir á þriggja mánaða fresti. Afreksstjóri sér um boðun funda og er stjórn ákvörðunarbær þegar meirihluti stjórnarmanna sækir fund.

## 8. GREIN – REIKNINGAR SJÓÐSINS OG ENDURSKOÐUN

Reikningsár Afrekssjóðs FRÍ er almanaksárið.

Endurskoðun reikninga á sér stað samhliða reikningum FRÍ og fylgir þeim reglum sem gilda um endurskoðun á reikningum FRÍ.

## 9. GREIN – REKSTUR SJÓÐSINS

Rekstur sjóðsins skal greiddur af árlegu ráðstöfunarfé hans sem er háð úthlutun Afrekssjóðs ÍSÍ.

Almenn umsýsla með sjóðnum s.s. að taka á móti umsóknum og öðrum erindum, sjá um reikningshald, fjárvörslu, greiðslur og skjalavörslu auk þess að birta upplýsingar um forsendur sjóðsins og úthlutanir er hlutverk Afreksstjóra FRÍ.

Afreksstjóra skal falin fagleg vinna að verkefnum sjóðsins samkvæmt samkomulagi við stjórn. Í því felst einkum:

1. Annast upplýsingaöflun fyrir sjóðsstjórn gagnvart umsækjendum og öðrum hlutaðeigandi.
2. Að leiðbeina umsækjendum og annast samskipti við umsækjendur eftir að úthlutun hefur átt sér stað.
3. Að aðstoða stjórn sjóðsins við að uppfylla skyldur sínar.

## 10. GREIN – SKILYRÐI FYRIR STYRKVEITINGUM

Öllu afrekshólki og afreksefnum sem uppfylla skilgreiningu samkvæmt afreksstefnu FRÍ og uppfylla úthlutunarskilyrði sem sett eru hverju sinni er heimilt að sækja um styrk úr Afrekssjóði FRÍ.

Stuðningur Afrekssjóðs FRÍ felst í fjárframlögum vegna verkefna sem skulu vera fyrirfram skilgreind í aðgerðaráætlun sambandsins.

Við úthlutun styrkja og framlaga skal gæta jafnræðis, hlutlægni og gagnsæis.

## 11. GREIN – SKILGREINING AFREKA

FRÍ skal á hverjum tíma miða við skilgreiningu á afrekum samkvæmt afreksstefnu og aðgerðaráætlun sambandsins en það skjal er lifandi og í sífelldri endurskoðun.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

## 12. GREIN – VIÐMIÐ AFREKSFLOKKA

Afrekssjóður FRÍ skal árlega flokka afreksfólk og afreksefni í þrjá flokka:

### I. Framúrskarandi íþróttafólk

Þeir einstaklingar sem skipa sér með árangri sínum í fremstu röð íþróttafólks í heiminum. Þeir sem ná sæti í úrslitakeppni á stórmótum (ÓL/HM/EM) og/eða enda á meðal 12 fremstu á mótinu. Þeir sem ná að vera á meðal 40 fremstu á heimslista (ranking) World Athletics og/eða 16 fremstu á Evrópulista EAA utanhúss í lok keppnistímabils. Einnig þeir sem ná að vera á meðal 12 fremstu á Evrópulista EAA innanhúss í lok keppnistímabils. Hér er horft til þeirra greina sem keppt er í á HM/EM innan- eða utanhúss.

### II. Afreksfólk FRÍ

Þeir einstaklingar sem náð hafa EAA/WA lágmarki til keppni á stórmóti, þ.e. EM, HM, ÓL í fullorðinsflokki og/eða þau sem við lok keppnisárs standa í 75. sæti eða hærra á árslista World Athletics (ranking) eða 50. sæti eða hærra á árslista EAA utanhúss í lok keppnistímabils. Þeir sem ná að vera á meðal 25 fremstu á Evrópulista EAA innanhúss í lok keppnistímabils. Hér er horft til þeirra greina sem keppt er í á HM/EM innan- eða utanhúss.

Einnig þeir íþróttamenn sem ná 1100 stigum eða meira á stigalista World Athletics (allar greinar) og/eða afreksefni sem komast í úrslit á EM eða HM U23/U20.

### III. Afreksefni FRÍ

Þeir einstaklingar sem náð hafa EAA/WA lágmarki til keppni á stórmóti ungmenna – EM U23, U20, U18 og HM U20, U18.

## 13. GREIN – GRUNDVÖLLUR STYRKVEITINGA

Styrkir Afrekssjóðs FRÍ eru fyrst og fremst til þess að greiða kostnað við æfingar og undirbúning undir keppni, sem og þátttöku í keppni á alþjóðlegum vettvangi. Þannig styrkir sjóðurinn verkefni sem snúa beint að verkefnum FRÍ og skilgreindri aðgerðaráætlun.

Við úthlutanir er heimilt að taka sérstakt tillit til þess ef viðkomandi styrkþegi hefur fengið beina styrki frá hinu opinbera eða öðrum aðilum.

## 14. GREIN – STYRKUPPHÆÐIR

Afrekssjóður FRÍ skilgreinir þær upphæðir sem eru til úthlutunar í hverjum flokki og ákveður fjárhæð styrkja í hverju tilfalli.

Miða skal við að 30-45% af styrkuppheð hvers árs sé veitt í flokk I, 30-45% í flokk II og 15% í flokk III og 10% í árangurstengdar greiðslur samkvæmt árangurstöflu Afrekssjóðs FRÍ. Fyrir Íslandsmet í fullorðinsflokki er veittur bónus samkvæmt bónustöflu. Miðað er við eitt met á ári í grein og að greinin sé keppnisgrein á HM/EM/ innan- eða utanhúss eða á Ólympíuleikum.

Unnið skal samkvæmt skilgreiningu í 12. grein. Sé enginn innan flokks má ráðstafa eftir mati Afrekssjóðs FRÍ á milli flokka.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

## 15. GREIN – TÍMASETNING ÚTHLUTANA

Afrekssjóður FRÍ skal hafa aðalúthlutun að vori og miða við gefnar forsendur 12, 13 og 14 greinar sjóðsins. Einnig skal úthluta að hausti og gera þá upp árangur ársins með tilliti til bónusa og skoða sérstaklega möguleika á viðbótarúthlutun samkvæmt reglugerð og stöðu sjóðsins.

Afrekssvið auglýsir umsóknarfrest með hæfilegum fyrirvara, að lágmarki fjórum vikum áður en umsóknarfrestur rennur út.

## 16. GREIN – VARÐVEISLA OG AÐGANGUR AÐ GÖGNUM

Umsóknir, samningar við íþróttamenn og önnur gögn skulu vera í vörslu skrifstofu FRÍ.

Forsvaraðilum umsækjenda skal heimilaður aðgangur að þeim gögnum sem viðkomandi hefur sent Afrekssjóði FRÍ á fyrri stigum. Að öðru leyti skal sjóðsstjórn gæta trúnaðar um umsóknir.

## 17. GREIN – SAMNINGAR UM STYRKI

Þegar stjórn Afrekssjóðs FRÍ hefur tekið ákvörðun um úthlutun styrks til umsækjanda, skal gerður samningur þar sem markmið, greiðslur og önnur atriði vegna viðkomandi verkefna og tímabils skulu skilgreind.

## 18. GREIN – GREIÐSLUR

Allar greiðslur úr Afrekssjóði FRÍ skulu berast félagi viðkomandi íþróttamanns. Umsækjendum er skylt að verja fjármunum úr Afrekssjóði FRÍ samkvæmt samningi. Heimilt er að skipta greiðslum vegna styrkja og skulu fjárhæðir vera samkvæmt samningi.

## 19. GREIN – SKILAGREINAR OG FYRNINGAR

Styrkþegar Afrekssjóðs FRÍ, skulu senda sjóðsstjórn skilagreinar innan tímamarka sem tilgreind eru í samningi. Hafi skilagrein ekki borist innan mánaðar frá skilafresti, má fella niður þann hluta styrksins sem þá er ógreiddur og segja upp samningi.

## 20. GREIN – BREYTTAR FORSENDUR

Sjóðsstjórn getur frestað eða fellt niður styrkveitingar tafarlaust ef skilyrðum samkvæmt reglugerð þessari er ekki lengur fullnægt, aðstæður breytast eða sjóðsstjórn hafi verið veittar rangar eða villandi upplýsingar. Fáir einstaklingur sem nýtur sérstaks stuðnings Afrekssjóðs FRÍ greiddar verulegar fjárhæðir vegna íþróttaiðkunar og/eða árangurs getur Afrekssjóður FRÍ dregið úr styrkveitingum sínum eða fellt þær niður. Þá skal Afrekssjóði FRÍ vera heimilt að líta til slíkra atriða við síðari úthlutanir.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

## 21. GREIN – LYFJAPRÓF

Falli styrkþegi Afrekssjóðs FRÍ á lyfjaprófi á samningstímabili skal Afrekssjóður FRÍ stöðva frekari greiðslur á meðan beðið er endanlegrar niðurstöðu frá dómstólum ÍSÍ.

Verði styrkþegi dæmdur fyrir brot á lyfjalögum ÍSÍ skal tafarlaust segja upp samningi við viðkomandi.

## 22. GREIN – HEIMASÍÐA SJÓÐSINS

Afrekssjóður FRÍ skal halda úti aðgreindu vefsvæði á heimasíðu FRÍ þar sem meðal annars skulu koma fram upplýsingar um styrkveitingar, reglur og leiðbeiningar vegna umsókna og auglýsingar sjóðsins varðandi styrki.

## 23. GREIN – SLIT SJÓÐSINS

Ef ákveðið verður að leggja niður starfsemi sjóðsins skulu óráðstafaðar eignir hans renna til sambærilegra verkefna á vegum FRÍ sem falla undir afreksstefnu og aðgerðaráætlun sambandsins.

## 24. GREIN – GILDISTÍMI

Reglugerð þessi er sett með tilvísun til samþykktar Frjálsíþróttapings (2018) um Afreksstefnu og aðgerðaráætlun sambandsins. Reglugerð þessa skal endurskoða árlega.

## Greinargerð

Reglugerð um afrekssjóð hefur verið birt á heimasíðu, en ekki verið fjallað um á síðustu þingum og ekki verið fellt inn í reglugerðir sambandsins. Með þessu er bætt úr þessu misræmi.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð nr. 11**

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á Reglugerð nr. 11 um félagaskipti og alþjóðlegan keppnisrétt

Eftirfarandi grein komi inn sem 7. gr. reglugerðar nr. 11 um félagaskipti og alþjóðlegan keppnisrétt:

Skilyrði þess að einstaklingur sé gjaldgengur í keppni fyrir Íslands hönd í frjálsum íþróttum er að viðkomandi sé íslenskur ríkisborgari. Hafi viðkomandi keppt fyrir annað ríki á alþjóðamóti, má hann ekki keppa fyrir Íslands hönd nema með samþykki World Athletics (alþjóðasambandi frjálsíþróttu). Sjá nánar um heimildir íslenskra ríkisborgara sem hafa keppt fyrir annað ríki á alþjóðamóti til að keppa fyrir Íslands hönd í Reglubók World Athletics (**Book C3 – Eligibility Rules / Eligibility to Represent a Member / Transfer of Allegiance Regulations**).

## Greinargerð

Ofangreint ákvæði kemur sem ábending frá WorldAthletics til allra aðildarþjóða.

ATH: Það athugast að innsláttarvilla er á orðinu „alþjóðlegan“ í nafni reglugerðarinnar sem má laga samhliða í frágangi eftir þing

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingskjals  
Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttabandag

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð nr. 14**

65. Frjálsíþróttabandag, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um gjaldskrá FRÍ nr. 14

### **Liður nr. 5**

Bæta við undir töflu í lið 5. Stjórnumerkt \*\* Gjald á hvert lið, þ.e. eitt karla- og kvennalið.

## Greinargerð

Borið hefur á misskilning við gjalddöku fyrir lið á Bikarkeppni FRÍ, mikilvægt að skerpa á skýringunni að þegar er talað um eitt lið þá er það annað hvort karlalið eða kvennalið. Ef félag sendir bæði kvenna- og karlalið þá er rukkað fyrir tvö lið.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð um Meistaramót utanhúss 15-22 ára unglingameistaramót Íslands nr. 30.5**

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót utanhúss 15-22 ára unglíngameistaramót Íslands nr. 30.5

### [Framkvæmd]

#### 1.5 grein

Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki.

Bæta skal við: *Blandað boðhlaup í flokki 20-22 ára skal hlaupið samkvæmt gildandi reglum WA hverju sinni (karl-kona-karl-kona).*

## Greinargerð

Ruglingur hefur verið á röðun kynja í blönduðu boðhlaupi, best að hafa það í reglugerð til að forðast þennan rugling.

Því viljum við bæta við grein nr. 1.5 setningunni: *Blandað boðhlaup í flokki 20-22 ára skal hlaupið samkvæmt gildandi reglum WA hverju sinni. Röðin skal vera karl-kona-karl-kona.*

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingsskjals  
    Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

TILLAGA AÐ BREYTINGU Á  
**Reglugerð um Meistaramót utanhúss 15-22 ára  
unglingameistaramót Íslands nr. 30.5**

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót utanhúss 15-22 ára unglíngameistaramót Íslands nr. 30.5

## Stigagjöf

2. grein

1. Stigakeppni fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kalli þannig að 6. sæti fær 1 stig.

Viljum bæta við: *Boðhlaupið telur til stiga fyrir blandaða stigakeppni og þá þannig að stigin skiptast jafnt á milli kynja. Þar sem eru sem dæmi sex stig í boði fyrir sigur þá fara 3 stig til karlaliðsins og 3 stig til kvennaliðsins.*

## Greinargerð

Viljum bæta við: *Boðhlaupið telur til stiga fyrir blandaða stigakeppni og þá þannig að stigin skiptast jafnt á milli kynja. Þar sem eru sem dæmi sex stig í boði fyrir sigur þá fara 3 stig til karlaliðsins og 3 stig til kvennaliðsins.*

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð um Meistaramót 15-22ja ára, innahúss nr. 31.5**

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót 15-22ja ára, innahúss nr. 31.5

#### 1.6 grein

Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki.

Bæta skal við: *Blandað boðhlaup í flokki 20-22 ára skal hlaupið samkvæmt gildandi reglum WA hverju sinni (karl-kona-karl-kona).*

## Greinargerð

Ruglingur hefur verið á röðun kynja í blönduðu boðhlaupi, best að hafa það í reglugerð til að forðast þennan rugling.

Því viljum við bæta við grein nr. 1.6 setningunni: *Blandað boðhlaup í flokki 20-22 ára skal hlaupið samkvæmt gildandi reglum WA hverju sinni. Röðin skal vera karl-kona-karl-kona.*

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ

**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð um Meistaramót 15-22ja ára, innahúss nr. 31.5**

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót 15-22ja ára, innahúss.

#### **[Framkvæmd]**

##### 1.6 grein

Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki. [Litið er á 4x400m blandað boðhlaup sem aðra grein en 4x200m hlaup og yngri keppendum því frjálst að taka þátt þó þau hafi tekið þátt í 4x200m hlaupi með yngri aldursflokkum.] Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki. [Það sem er innan hornklofa er það sem á að bæta við]

## Greinargerð

Litið er á 4x400m blandað boðhlaup sem aðra grein en 4x200m hlaup og yngri keppendum því frjálst að taka þátt þó þau hafi tekið þátt í 4x200m hlaupi með yngri aldursflokkum.

Misbrestur hefur verið á þessari túlkun, þetta er gert til að undirstrika að ekki er um sömu grein að ræða.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttabæping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð um Meistaramót 15-22já ára, innahúss nr. 31.5**

65. Frjálsíþróttabæping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót 15-22já ára, innahúss nr. 31.5

### **Stigagjöf**

#### 2. grein

1. Stigakeppni fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kolli þannig að 6. sæti fær 1 stig.

Viljum bæta við: *Boðhlaupið telur til stiga fyrir blandaða stigakeppni og þá þannig að stigin skiptast jafnt á milli kynja. Þar sem eru sem dæmi sex stig í boði fyrir sigur þá fara 3 stig til karlaliðsins og 3 stig til kvennaliðsins.*

### **Greinargerð**

Viljum bæta við: *Boðhlaupið telur til stiga fyrir blandaða stigakeppni og þá þannig að stigin skiptast jafnt á milli kynja. Þar sem eru sem dæmi sex stig í boði fyrir sigur þá fara 3 stig til karlaliðsins og 3 stig til kvennaliðsins.*

### **Ferli tillögu**

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð nr. 32 um Bikarkeppni FRÍ**

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Bikarkeppni FRÍ nr. 32.1 og 32.2

#### 4. grein

Bæta skal við setningunni: Tilraunir verði fjórar í öllum **lágréttum** stökkum og kastgreinum.

## Greinargerð

Leggjum til að tilraunir í stökkum og köstum verði fjórar hjá fullorðnum, líkt og á meistaramótum 15 ára og yngri. Bæði á Bikar inni og út sbr. Reglugerð nr. 32.1 og 32.2

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** [Héraðssamband eða félag sem er aðili að FRÍ]  
**Kynnt af:** [Sá/sú sem flytur á þingi]

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

### **Reglugerð um Meistaramót í götuhlaupum nr. 34**

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um Meistaramót í götuhlaupum nr. 35

### **Inngangur**

#### 1. grein

... Keppt er í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni, heilu maraþoni og 100 km og tekur reglugerðin til allra vegalengdanna. Um tilkall til verðlauna á meistaramóti gildir reglugerð 30.3 um meistaramót í lengri hlaupum.

Við viljum bæta inn í byrjun setningar: *Míluhlaupi,...5 km, 10 km...*

## Greinargerð

Eina sem vantar þarna inn er míluhlaup.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram: [ ] Lagabreyting [ x] Reglugerðarbreyting [ ] Tillaga

[ ] Innsending innan tímamarka

[ ] Númer þingskjals

Vísað til nefndar: [ ] Allsherjarnefndar [ ] Laganefndar [ ] Fjárhagsnefndar

[ ] Nefnd leggur til að tillaga sé: [ ] Samþykkt - [ ] Felld

[ ] Afgreidd af þingi, sem [ ] samþykkir tillögu - [ ] Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Freyr Ólafsson

## TILLAGA AÐ UPPFÆRÐUM SIÐAREGLUM FRÍ

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir nýjar siðareglur FRÍ sem hljóði svo eftir uppfærslu:

### Siðareglur Frjálsíþróttasambands Íslands

#### Inngangur

Markmið sambandsins með þessum reglum er að veita hvort sem er iðkendum, þjálfurum, sjálfboðaliðum eða öðrum einstaklingum sem starfa á vegum og í nafni sambandsins almennar leiðbeiningar við störf þeirra og skyldur. Reglurnar eiga að stuðla að því að skapa þann anda sem á að ríkja innan sambandsins. Til þess að reglurnar geti gegnt sínu hlutverki þurfa þær að njóta almenns stuðnings og samþykkis þeirra sem þær taka til.

Þessar reglur eiga að vera hvetjandi og leiðbeinandi í senn og skulu kynntar öllum sem koma fram í nafni sambandsins. Þær taka til allra starfsviða sambandsins, hvort sem er keppni, æfingar, fundir eða aðrir þættir í starfsemi sambandsins. Þessar siðareglur eru ekki eingöngu leiðbeinandi.

Verði uppvíst um brot á reglum þessum fer um málsmeðferð og viðurlög samkvæmt lögum FRÍ og reglugerð aga- og siðanefndar

#### Íþróttafólk

- Geri alltaf sitt besta.
- Taki þátt í íþróttum á eigin forsendum, en ekki annarra.
- Virði alltaf reglur og venjur varðandi heiðarleika (Fair Play) í íþróttum.
- Fari ætíð að keppnisreglum, virði tímamörk og önnur atriði varðandi framkvæmd íþróttamóta.
- Hafi heilbrigði alltaf að leiðarljósi og forðist að taka áhættu varðandi heilsufar með því að neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur sinn.
- Komi fram við aðra eins og það vilji að aðrir komi fram við það.
- Sýni öllum iðkendum virðingu, jafnt samherjum sem keppinautum.
- Sýni öðrum virðingu og sé heiðarlegt og opið gagnvart þjálfara og öðrum sem starfa innan íþróttahreyfingarinnar í þeirra þágu.
- Sé ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan, og hafi hugfast að það sé fyrirmynd yngri iðkenda.
- Beri virðingu fyrir hæfileikum og getu annarra og forðist neikvæð ummæli og niðrandi sem beinist gegn kyni, kynþætti, stjórnámálaskoðunum, trúarbrögðum, kynhneigð eða öðrum þáttum í fari og útliti annarra.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

11. Þræti ekki eða deili við starfsmenn móta.
12. Forðist neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn móta.
13. Virði alltaf ákvarðanir dómara og annarra starfsmanna.
14. Sé heiðarlegt og opið í samvinnu við þjálfara og aðra sem styðja það.
15. Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
16. Hafi vitneskju um rétt sinn til að hafna samskiptum sem þykja óviðeigandi og tilkynni slíkt.

## Foreldrar og forráðamenn

1. Hafi í huga að barnið tekur þátt á eigin forsendum.
2. Hvetji en þvingi ekki.
3. Sýni virðingu fyrir ákvörðunum þjálfara og dómara.
4. Styðji fleiri börn en aðeins sitt eigið.
5. Tilkynni ef grunur vaknar um einelti eða hverskonar misnotkun.

## Dómarar og starfsmenn móta

1. Sýni hlutlægni og heilindi í öllum ákvörðunum.
2. Sýni leikmönnum, þjálfurum og áhorfendum virðingu.
3. Taki aldrei þátt í veðmálum tengdum viðburðum sem þeir geta haft áhrif á.
4. Misnoti aldrei stöðu sína.

## Þjálfari

1. Á að koma fram við alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum. Beri að hafa í huga að þjálfari á að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega.
2. Sjái til þess að þjálfun og keppni sé við hæfi iðkenda með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika.
3. Haldi á lofti heiðarleika (Fair Play) innan íþróttarinnar.
4. Viðurkenni og sýni virðingu þeim ákvörðunum sem dómarar taka.
5. Leiðbeini iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni.
6. Sé jákvæður, réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum.
7. Viðhafi jákvæða gagnrýni og forðist neikvæða gagnrýni.
8. Setji ávallt á oddinn heilsu og heilbrigði iðkenda og varist að setja þá í aðstöðu sem ógnað gæti heilbrigði þeirra.
9. Tali alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja.
10. Tali ávallt gegn neyslu áfengis og tóbaks.
11. Sýni athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum.
12. Leiti samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf og viðurkenni rétt iðkandans til að leita ráða frá öðrum þjálfurum.
13. Samþykki aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði.
14. Beiti aldrei kynferðislegri áreitni eða hafi náði samband við iðkendur.
15. Taki aldrei að þér akstur ungra iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með leyfi foreldra/aðstandenda.
16. Sinni iðkendum á æfingum, en þess utan að halda sig í faglegri fjarlægð.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

17. Forðist persónuleg samskipti við iðkendur í gegnum samfélagsmiðla, skilaboðaforrit eða tölvupóst. Samskipti skulu vera fagleg og varða eingöngu íþróttastarf.
18. Sé meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan.
19. Komi eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmalaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð.
20. Notfæri sér aldrei aðstöðu sína sem þjálfari til að uppfylla eigin markmið á kostnað iðkandans.
21. Hafi ávallt í huga að hann/hún sé að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega. Sé þannig vakandi fyrir andlegri líðan iðkenda og hlutist til um stuðning þegar þörf krefur.
22. Forðist að koma sér í þá aðstöðu að vera einn með iðkanda.

## Stjórnar- nefndarmaður eða annar starfsmaður

1. Standi vörð um anda og gildi hreyfingarinnar.
2. Hafi ávallt í huga að í félaginu/sambandinu er verið að byggja upp fólk.
3. Komi fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmalaskoðunum, litarhætti eða kynhneigð.
4. Hafi lýðræðisleg og gegnsæ vinnubrögð í heiðri.
5. Haldi félagsmönnum vel upplýstum og geri félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er.
6. Sé ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan.
7. Taki alvarlega þá ábyrgð sem hann/hún hefur gagnvart hreyfingunni og iðkendum íþróttarinnar.
8. Sinni rekstri og ákvarðanatöku eftir góðum stjórnsluvenjum og reglum FRÍ um stjórnslulegt hæfi.
9. Notfæri sér aldrei aðstöðu sína innan hreyfingarinnar til eigin framdráttar á kostnað annarra.
10. Taki og beiti gagnrýni á jákvæðan hátt.
11. Taki aldrei þátt í veðmálum eða fjárhættuspilum tengdum viðburðum sem viðkomandi getur haft áhrif á.

## Greinargerð

Siðareglur voru síðast uppfærðar árið 2010. Mikilvægt er að þær séu yfirfarnar á þingi og samþykktar sem reglugerð, sé það niðurstaðan. Í þessum tillögum er nú vísun í ný viðurlög sem og aga- og siðareglur.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram: [ ] Lagabreyting [ x] Reglugerðarbreyting [ ] Tillaga  
[ ] Innsending innan tímamarka  
[ ] Númer þingskjals



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

- Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Frey Ólafssyni

## TILLAGA AÐ

### **Reglugerð nr. 15 um Aga- og siðanefnd**

65. Frjálssípróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir neðangreinda tillögu að nýrri reglugerð um aga- og siðanefnd og hennar störf sem hljóði svo:

#### **Inngangur**

Reglugerð þessi tekur til skipulags og starfa aganefndar FRÍ, um hennar störf og valdsvið.

#### **1. Hlutverk nefndar**

Hlutverk Aga- og siðanefndar FRÍ er að framfylgja aga- og siðareglum FRÍ sem eru í gildi hverju sinni og getur nefndin haft frumkvæði að því að taka upp mikilvæg mál sem slíkt varðar. Einnig tekur nefndin til umfjöllunar álitæfni sem til hennar er vísað. Nefndin skal hafa eftirlit með því að úrskurðir hennar og viðurlög komi til framkvæmda og séu virt af hlutaðeigendi.

Nefndin fer með lögsögu yfir brotum á siðareglum FRÍ, einkum greinum 1–8 þeirra, sem og öðrum aga- og siðaákvæðum sem stjórn FRÍ setur.

Aga- og siðanefnd fer árlega yfir aga- og siðareglur FRÍ og sendir tillögur um breytingar til stjórnar FRÍ. Nefndin skal koma saman að minnsta kosti einu sinni á ári en að öðru leyti hittist nefndin eftir þörfum. Nefndin sendir stjórn FRÍ fundargerðir um fundi sína og í lok hvers starfstímabils skilar nefndin skýrslu um starf sitt til stjórnar FRÍ. Í skýrslu nefndarinnar skal jafnframt koma fram tölfræði um fjölda mála, tegund þeirra og niðurstöður.

#### **2. Samsetning nefndar**

Aga- og siðanefnd er skipuð þremur aðilum sem kjörnir eru á þingi FRÍ, þar af einum formanni sem fer fyrir nefndinni. Formaður boðar til funda og stýrir störfum nefndarinnar. Formaður getur tekið bráðabirgðaákvæðanir um málsmeðferð milli funda, en slíkar ákvæðanir skulu staðfestar á næsta fundi nefndarinnar.

Nefndin er ályktunarbær þegar tveir af þremur nefndarmönnum eru mættir. Ákvæðanir eru teknar með einföldum meirihluta.

Aga- og siðanefnd hefur það hlutverk að kanna málavexti þeirra mála sem vísað er til nefndarinnar og getur kallað hlutaðeigandi aðila til fundar við sig. Nefndin getur á sama hátt kallað eftir gögnum frá hlutaðeigandi aðilum og stjórn FRÍ.



# 65. Frjálsípróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

Nefndarmenn eru bundnir þagnarskyldu um öll mál sem þeir komast að vegna starfa sinna í nefndinni. Þagnarskyldan heldur gildi sínu eftir að nefndarmaður lætur af störfum.

## 3. Skýrsluskil

Nefndinni er skylt að skila skriflegri skýrslu til stjórnar FRÍ um hvert það mál sem kemur inn á borð nefndarinnar.

Eftirfarandi atriði skulu koma fram í skýrslu siðanefndar:

- Hvernig kom málið inn á borð Aga- og siðanefndar.
- Hverjir eru málavextir.
- Hvernig vann Aga- og siðarnefnd með málið.
- Hver er niðurstaða Aga- og siðarnefndar,
  - o Nefndin rökstyður niðurstöðu sína.

Skýrslu skal skila til stjórnar FRÍ. Skýrsla nefndarinnar er trúnaðarmál.

## 4. Úrskurðir, málsmeðferð og úrræði

Aga- og siðanefnd getur komist að þeirri niðurstöðu að mál sé of alvarlegt til að fjallað sé um það innan hreyfingarinnar og vísað því beint til viðeigandi yfirvalda, lögreglu og/eða barnaverndarnefndar eftir atvikum, í samráði við málsaðila. Nefndin skal ávallt fara í einu og öllu eftir barnaverndarlögum við úrvinnslu mála.

Varði mál barn yngra en 18 ára skal nefndin hefja meðferð tafarlaust og tilkynna barnaverndarnefnd án þess að bíða samráðs við málsaðila.

Nefndin leitast við að ljúka meðferð máls og skila skýrslu til stjórnar innan sex vikna frá því að mál barst nefndinni, nema sérstakar ástæður mæli gegn því.

Nefnd ber að gefa aðilum máls eðlilegan frest til að koma á framfæri sjónarmiðum sínum og skýringum.

Úrræði sem Aga- og siðanefnd getur beitt eru eftirfarandi:

Nefndin getur lagt til eftirfarandi niðurstöður til stjórnar FRÍ.

- Láta málið niður falla.
- Leiða málsaðila saman til að leita sátta þar sem það á við.
- Vísa máli til viðeigandi yfirvalda.
- Leggja fram tillögur til stjórnar FRÍ um að viðurlögum sé beitt svo sem heimild er til skv. lögum FRÍ.
  - o Þegar nefndin leggur til viðurlög skal hún vísa í viðurlagagrein laga FRÍ og tilgreina nákvæmlega hvaða viðurlög hún leggur til og rökstyðja val sitt.
- Nefndin getur lagt til við stjórn FRÍ að einstaklingi verði vikið tímabundið frá starfi, keppni eða öðrum hlutverkum á meðan mál er til rannsóknar, sbr. viðurlagagrein laga FRÍ

Stjórn FRÍ skal taka afstöðu til tillagna nefndarinnar innan fjögurra vikna frá því skýrsla barst.

## 5. Innsend erindi

Öllum er heimilt að leita úrskurðar Aga- og siðanefndar FRÍ vegna mála er varða



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

frjálsíþróttahreyfinguna.

Kætur skulu berast nefndinni innan þriggja ára frá því atvik átti sér stað. Varði kæra atvik sem refsíðmur hefur fallið um gildir þó lengri frestur.

Innsend erindi, eða kæra til nefndar verður að vera skrifleg og innihalda að lágmarki: nafn og samband kæranda, lýsingu á málsatvikum, tilvísun í þær reglur sem taldar eru brotnar, og þær kröfur sem gerðar eru.

Þó er heimilt að senda nafnlausu tilkynningu til nefndarinnar. Nefndin metur hvort slík tilkynning gefi nægar upplýsingar til að réttlæta formlega meðferð máls.

Sá sem leggur fram erindi eða kæru í góðri trú skal ekki sæta neinum neikvæðum afleiðingum af þeim sökum, hvort sem er innan félags síns eða á vettvangi FRÍ.

## 6. Hæfi

Nefndarmaður sem á persónulegra hagsmuna að gæta í máli, eða er í nánum tengslum við aðila máls, skal víkja sæti við meðferð þess máls. Formaður tekur ákvörðun um hæfi ef upp kemur vafi.

## 7. Birting úrskurða

Stjórn FRÍ ákveður, að fengnum tillögum nefndarinnar, hvort úrskurður skuli birtur opinberlega á heimasíðu sambandsins, að teknu tilliti til friðhelgi málsaðila.

Nefndin skal tilkynna aðilum máls um niðurstöðu skriflega.

Úrskurðir skulu geymdir í gagnasafni FRÍ.

## 8. Málskot

Úrskurðum Aga - og siðanefndar er heimilt að skjóta til dómstóla ÍSÍ.

## Greinargerð

Hér er um að ræða nýja mikilvæga reglugerð fyrir nýja nefnd, sem og fyrir hreyfinguna alla að horfa til hvernig unnið er með aga- og siðamál.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingsskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_ / \_\_\_



# 65. Frjalsíþróttapeningur

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Freyr Ólafsson

## TILLAGA AÐ NÝRRI REGLUGERÐ

### Reglugerð um tæknimál

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir nýja reglugerð um tæknimál og úrslitavinnslu

## Reglugerð um tæknikerfi og úrslitavinnslu FRÍ

### Inngangur

Reglugerð þessi kveður á um notkun tæknikerfa við framkvæmd íþróttamóta og hlaupa á vegum FRÍ og aðildarfélaga og skil á úrslitum í afrekaskrá sambandsins.

### 1. Mótakerfi

Öll frjálsíþróttamót á vegum FRÍ og aðildarfélaga eru framkvæmd í Roster Athletics hugbúnaðinum, sem FRÍ veitir félögum aðgang að. Kerfið heldur utanum keppendur og öll úrslit og skilar þeim í afrekaskrá, eftir staðfestingu skrifstofu.

### 2. Úrslitaskil

Úrslitum úr götu hlaupum sem ekki eru framkvæmd með Roster skal skilað til skrifstofu FRÍ á þar til gerðu sniði innan 48 klukkustunda frá lokum viðburðar.

Skrifstofa FRÍ sér um að úrslitum sé skilað áfram í afrekaskrá sambandsins á afrekaskra.fri.is, sem rekin er af Tilastopaja.

### 3. Gæðakröfur

Eingöngu úrslitum sem uppfylla skilyrði World Athletics um framkvæmd eru tekin gild.

Skrifstofa FRÍ ber ábyrgð á að úrslitaskrár séu nákvæmar og uppfyllt séu skilyrði fyrir skráningu á afrekslistann.

### 4. Ábyrgð

Mótsstjóri ber ábyrgð á að úrslitum sé skilað til skrifstofu á réttum tíma og á réttu sniði. Skrifstofa FRÍ hefur eftirlit með því að úrslitaskráning sé í samræmi við þessa reglugerð og sér um frágang og skil í afrekaskrá.

### 5. Undanþágur



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

Stjórn FRÍ getur veitt undanþágu frá ákvæðum þessarar reglugerðar í sérstökum tilvikum, t.d. vegna tæknilegra vandkvæða.

## Greinargerð

Ný reglugerð til að skýra hvernig FRÍ nálgast tæknimál.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingsskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Sonja Sif Jóhannsdóttir

## ÁLYKTUNAR TILLAGA

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir að þar sem því er við komið verði tekið verði tillit til íþróttafólks vegna meðgöngu og barneigna og vísar til stjórnar að taka málið áfram á milli þinga.

## Greinargerð

þarft er að taka frekari umræður um þetta mál.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingsskjals  
    Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Mastersráð FRÍ  
**Kynning:** Fríða Rún Þórðardóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á Reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir eftirfarandi breytingu á reglugerð um aldursflokkaskipan (Tillögur að viðbótum eru feitletraðar en strikað yfir tillögur að því sem fella skal út.)

3. gr. Skipting aldursflokka í frjálsíþróttum – innan vallar

23 ára og eldri : karlar og konur

Verði

23 – 29 ára: Karlar og konur

þar neðan við bætist við:

30 – 34 ára masters karla og kvenna

35 – 39 ára masters karla og kvenna  
og svo framvegis

4. grein - Skipting í eldri aldursflokka í frjálsíþróttum - innan vallar

Kept skal í aldursflokkum sem ná yfir fimm ára aldursbil frá 30 ára aldri.

Verði

Miða skal aldurflokka upp að mastersflokkum við fæðingarár en mastersflokkar eru miðaðir við fæðingardag.

Greinargerð

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Mastersráð FRÍ  
**Kynning:** Fríða Rún Þórðardóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á Reglugerð nr. 27 um kastáhöld og grindur

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir eftirfarandi breytingu á reglugerð um kastáhöld og grindur

Nafni reglugerðarinnar skal breytt í reglugerð um kastáhöld, grindahlaup og hindrunarhlaup.

Þá samþykkir þingið að fella **stjórn framkvæmdastjóra** FRÍ í samráði við mastersráð að sjá til þess að fella inn í reglugerðina reglum sem gilda í mastersflokkum varðandi kastáhöld, grindahlaup og hindrunarhlaup.

### Greinargerð

Það er augljóst hversu mikið hagræði er af því að hafa allar reglur er varða kastáhöld, grindahlaup og hindrunarhlaup á einum stað. Engin reglugerð er til um það sem gildir í mastersflokkum er varða þessi mál en reglurnar eru nú sem stendur sem hluti af vefsíðu FRÍ undir Afreksmál/30 ára og eldri/Grindur og kastáhöld. Þar vantar reyndar allt um hindrunarhlaup. Skoða þarf vandlega reglur þær sem settar hafa verið af WMA um þessi mál.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Mastersráð FRÍ  
**Kynning:** Fríða Rún Þórðardóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

Reglugerð nr. 28 um úrslit, viðurkenningu á árangri og íslensk met

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir eftirfarandi breytingu á reglugerð um Meistaramót í eldri aldursflokkum, utanhúss (Tillögur að viðbótum eru feitletraðar en strikað yfir tillögur að því sem fella skal út.)

### 1. grein – Skráning árangurs og varðveisla

FRÍ heldur gagnagrunn um árangur (úrslit) frá mótum sem viðurkennd eru af sambandinu.

### 2. grein - Afhending úrslita og miðlun

Framkvæmdaaðilar móta sem viðurkennd eru af FRÍ skulu senda úrslit til skráningar í gagnagrunn FRÍ.

Framkvæmdaraðila ber að tryggja að þátttakandi fái í skráningarferlinu fræðslu um nauðsynlega vinnslu og miðlun persónuupplýsinga sem skráðar eru í tengslum við mót. Að lágmarki skal upplýsa þátttakanda um söfnun og vinnslu nauðsynlegra persónuupplýsinga um þátttakanda og að úrslit í viðurkenndum mótum sé miðlað til FRÍ til birtingar í afrekaskrá. Til að FRÍ geti vottað og staðfest úrslit hlaups skal framkvæmdaraðili tryggja lögmæti nauðsynlegrar vinnslu persónuupplýsinga um þátttakendur og sjá til þess að allir þátttakendur í viðurkenndu mótum undirgangist sérstakt ákvæði í skráningarskilmálum, sem FRÍ leggur til, sem nær yfir framangreint.

### 3. grein – Íslandsmet

Íslandsmet er besti árangur sem íslenskur keppandi (karl eða kona) eða sveit nær á mótum viðurkenndum af World Athletics. Viðurkennt mót á vegum World Athletics eru Global Calendar mót og því þarf mótum að vera skráð þar inn til að meti fáið sé viðurkennt.

Íslandsmet skulu skráð í gagnagrunn FRÍ samkv. 1. gr. og birt opinberlega á vef FRÍ.

Íslandsmet má setja í greinum sem skilgreindar eru í 32. gr. almennra keppnisreglna World Athletics (e. General Rule), útgáfu ársins 2024.

(FRÍ heldur auk þess sérstaklega utan um Íslandsmet í keppnisgreinum innanhúss sem ekki er getið um í ofangreindum reglum, s.s. langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp.)

FRÍ heldur auk þess ~~utan um~~ **utan um** besta árangur í öðrum greinum.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

Um aldursflokkamet í sömu vegalengdum fer samkv. reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan og að því gefnu að skilyrði lágmarksaldurs séu virt samkvæmt þeirri reglugerð. **Keppendur í aldursflokkum 22 ára og yngri geta sett met í eldri flokkum en þau tilheyra upp að 30 ára mastersflokki. Keppendur í mastersflokki geta sett met niður fyrir sig til og með karla og kvennaflokki (niður að 23 ára).**

Flögutími (e. chiptime) gildir til viðurkenningar á aldursflokkametum í hlaupum utan vallar.

## 4. grein - Viðurkenning afreka íþróttamanna með fatlanir **fötlun**

Met í fötlunarflokkum innan frjálsíþróttanna eru ekki á forræði FRÍ. FRÍ gerir samkomulag við ÍF um ut anumhald metaskrár í fötlunarflokkum og verklag við staðfestingu þeirra meta.

## 5. grein - Staðfesting á meti

Til að met fái staðfest í þurfa eftirfarandi skilyrði að vera fyrir hendi:

a) Mót þarf að vera viðurkennt samkv. 3. gr.

b) Keppandi þarf að hafa undangengist lyfjapróf samkvæmt reglugerð FRÍ nr. 24 Reglugerð um lyfjapróf og met.

i) Ef um met í boðhlaupi er að ræða skal a.m.k. einn keppandi úr sveitinni undirgangast prófið. Val skal vera tilviljunarkennt og skal lyfjaeftirlitsaðili viðkomandi móts bera ábyrgð á valinu.

ii) Þetta skilyrði á ekki við um aldursflokkamet, eða besta viðurkennda árangur í greinum öðrum en Íslandsmetsgreinum.

c) Árangur **skal** skráður í gagnagrunn FRÍ.

## 6. grein - Umsóknir um staðfestingu meta

Umsóknir um staðfestingu meta skulu berast innan 14 daga frá því met var sett. Það er á ábyrgð keppanda að umsókn um staðfestingu meta berist FRÍ. FRÍ staðfestir met eftir að hafa gengið úr skugga um að öllum áðurnefndum reglum hafi verið fullnægt.

Saga

1. Ný reglugerð send út til kynningar á formannafundi FRÍ í des 2024.

2. Uppfært 1.1.2026

Greinargerð

Hefð er fyrir því að unglingar geti sett met upp fyrir sig en þess hefur hvergi fundið stað í reglugerð. Það er hins vegar nýmæli að keppendur í mastersflokki geti sett met niður fyrir sig en öfugt við unglingana minnkar geta með aldri og því eðlilegt að þau eldri geti sett met í yngri flokkum.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Mastersráð FRÍ  
**Kynning:** Fríða Rún Þórðardóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

Reglugerð nr. 30.4 um Meistaramót **Íslands** í eldri aldursflokkum, utanhúss

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir eftirfarandi breytingu á reglugerð um Meistaramót **Íslands** í eldri aldursflokkum, utanhúss (Tillögur að viðbótum eru feitletraðar en strikað yfir tillögur að því sem fella skal út.)

### 1. Framkvæmd móts

1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

2. Keppt skal í aldursflokkum samkvæmt reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan.

3. Keppnisgreinar eru 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, stutt grhl., löng grhl., 4x100m boðhlaup í blandaðri sveit (**karl -kona-karl-kona**), hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjótkest, kringlukast og lóðkast.

4. Á mótinu keppa félög sín á milli um titilinn Íslandsmeistari í eldri aldursflokkum. Stigakeppni á mótinu fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annað sæti gefur 5 stig o.s.frv., þannig að 6. sæti gefur 1 stig. Í boðhlaupinu skulu að minnsta kosti tvær konur vera í sveitinni. Aldursflokkur sveitar ákvarðast af yngsta sveitarmeðlim.

5. Niðurröðun greina á daga fer fram samkvæmt ákvörðun mótshaldara að höfðu samráði við mastersráð.

6. Gestapátttaka er heimil einstaklingum sem ekki eru skráðir í aðildarfélög FRÍ, gegn þreföldum þátttökugjöldum.

7. Á mótinu skal veitt sérstök viðurkenning til þeirra sem ná hæstri stigatölu fyrir afrek í flokki karla annars vegar og kvenna hins vegar samkv. reiknilíkani World Masters Athletics.

**8. Séu skráðir keppendur fleiri en 12 í köstum og stökkum skal leitast við að skipta hópnum þannig að ekki aðrei verði fleiri en 12 keppendur í hverjum keppnishópi. Miða skal við að allir í sama aldursflokki keppi saman. ~~svo framarlega sem þeir séu ekki fleiri en 12.~~ Gera skal grein fyrir skiptingunni í tímaseðli.**

### 2. Verðlaun

1. Útgáfa Meistaramótsverðlaunapeninga skal vera í höndum FRÍ.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

2. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, gull, silfur og brons, í hverjum flokki, nema annað sé sérstaklega tekið fram.

3. Einungis íslenskur ríkisborgari skráður í aðildarfélag FRÍ getur orðið Íslandsmeistari og átt tilkall til verðlauna. Erlend gestaþátttaka er þó heimil.

4. Birta skal yfirlit um fjölda gull-, silfur- og bronsverðlauna, sem hvert félag/samband vinnur, í öllum aldursflokkum karla og kvenna og samanlagt. Fyrst skal raðað eftir fjölda gullverðlauna, ef jafnt er skal raðað eftir fjölda silfurverðlauna og loks skal raða eftir bronsverðlaunum á sama hátt.

3. Önnur ákvæði

1. Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum World **Masters** Athletics, að undanskildum **minni** grein 5 í Reglugerð nr. **25**, **um** Sérkeppnisreglur FRÍ um auglýsingar á búningum, **reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan** og **7. gr. um þjófstart og rásblokkir** aldursákvæði í eldri aldursflokkum.

2. Keppendur **skráðir í aðildarfélög innan vébanda FRÍ** keppi í félagsbúningi.

Saga

1. Samþykkt sem sérstök reglugerð skv. ákvörðun þings 2024

2. Uppfært til kynningar á formannafundi des 2024. Nú vísað í reglugerð nr 26 um aldursflokka, tekin fram krafa um félagsaðild, auk lítilsháttar lagfæringa.

3. Ýmsar breytingar til að festa í sessi núverandi framkvæmd MÍ í mastersflokkum, kynnt á formannafundi í apríl 2025.

Greinargerð

Mikilvægt er að keppendur þurfi ekki að bíða lengi milli kasta og atrenna í stökkum. Til að bregðast við þessu er nauðsynlegt að setja hámark á fjölda þeirra sem eru að keppa hverju sinni og að gerð sé grein fyrir skiptingunni í tímaseðli svo keppendur geti undirbúið sig með eðlilegum hætti.

Mikilvægt er að dómarmar og yfirdómari séu vel að sér um reglur sem fara skal eftir í keppni í mastersflokkum sem finna má í reglum WMA.

Ekki er hægt að gera ráð fyrir því að ófélagsbundið fólk eða fólk úr öðrum íþróttagreinum geti klæðst félagsbúningi.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram: [ ] Lagabreyting [ ] Reglugerðarbreyting [ ] Tillaga

[ ] Innsending innan tímamarka

[ ] Númer þingskjals

Vísað til nefndar: [ ] Allsherjarnefndar [ ] Laganefndar [ ] Fjárhagsnefndar

[ ] Nefnd leggur til að tillaga sé: [ ] Samþykkt - [ ] Felld

# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

[ ] Afgreidd af þingi, sem [ ] samþykkir tillögu - [ ] Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Mastersráð FRÍ

**Kynning:** Fríða Rún Þórðardóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á

Reglugerð nr. 31.4 um Meistaramót **Íslands** í eldri aldursflokkum, innanhúss

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, 2026, samþykkir eftirfarandi breytingu á reglugerð um Meistaramót **Íslands** í eldri aldursflokkum, innanhúss.

(Tillögur að viðbótum eru feitletraðar en strikað yfir tillögur að því sem fella skal út.)

1. Framkvæmd móts

3. Keppnisgreinar eru 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, stangarstökk og kúluvarp.

Verði:

3. Keppnisgreinar eru:

**Fyrri dagur:** 60 m hlaup, **200 m hlaup**, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk og kúluvarp

**Seinni dagur:** 60 m grindahlaup, **400 m hlaup**, **1500 m hlaup**, stangarstökk, **prístökk** og **blandað 4x200 m boðhlaup (karl-kona-karl-kona)**.

**Aldursflokkur sveitar ákvarðast af yngsta sveitarmeðlim.**

Viðbót:

**8. Séu skráðir keppendur fleiri en 12 í köstum og stökkum skal leitast við að skipta hópnum þannig að ekki aldrei verði fleiri en 12 keppendur í hverjum keppnishópi. Miða skal við að allir í sama aldursflokki keppi saman. ~~Svo framarlega sem þeir séu ekki fleiri en 12.~~ Gera skal grein fyrir skiptingunni í tímaseðli.**

3. Önnur ákvæði

1. Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum World Athletics, að undanskildum gr. 25.5. í Sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum, aldursákvæði í eldri aldursflokkum.

Verði:

1. Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum World **Masters** Athletics, að undanskildum gr. 25.5. í Sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum, **reglugerð nr. 26 um aldursflokkaskipan** og **7. gr. um þjófstart og rásblokkir**-aldursákvæði í eldri aldursflokkum.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarseli, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

2. Keppendur skulu keppa í félagsbúningi.

Verði:

Keppendur **skráðir í aðildarfélög innan vébanda FRÍ** keppi í félagsbúningi.

## Greinargerð

Keppnisgreinar eru í samræmi við framkvæmd mótsins eins og hún hefur verið og skipting keppnisgreina milli daga hefur reynst vel með þeim hætti sem hér er gerð tillaga um. Skiptingin einfaldar líka allan undirbúning og auglýsingu mótsins.

Mikilvægt er að keppendur þurfi ekki að bíða lengi milli kasta og atrenna í stökkum. Til að bregðast við þessu er nauðsynlegt að setja hámark á fjölda þeirra sem eru að keppa hverju sinni og að gerð sé grein fyrir skiptingunni í tímaseðli svo keppendur geti undirbúið sig með eðlilegum hætti.

Mikilvægt er að dómarar og yfirdómari séu vel að sér um reglur sem fara skal eftir í keppni í mastersflokkum sem finna má í reglum WMA.

Ekki er hægt að gera ráð fyrir því að ófélagsbundið fólk eða fólk úr öðrum íþróttagreinum geti klæðst félagsbúningi.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Héraðssambandið Skarphéðinn  
**Kynnt af:** Guðmunda Ólafsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð nr. 31.6 um Meistaramót 11-14 ára, innanhúss**

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um 11-14 ára utanhúss.

Strikað er yfir texta sem lagt er til að fari út en viðbætur eru undirstrikaðar.

### 1.5 grein

Í boðhlaupum mega 11 ára og 13 ára keppa í eldri flokki næsta aldursflokki fyrir ofan sig ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. 11 ára og 12 ára mega ekki keppa með 13 ára og 14 ára í boðhlaupum. Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki.

## Greinargerð

Boðhlaup 11-12 ára telja ekki til stiga svo eðlilegt er að opnað sé á það að 11 ára geti keppt í boðhlaupi í 12 ára flokki. Það gerir fleiri keppendum kleift að taka þátt í greininni, sérstaklega frá minni félögum.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingsskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_ / \_\_\_



# 65. Frjálssíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Héraðssambandið Skarphéðinn  
**Kynnt af:** Guðmunda Ólafsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á Reglugerð nr. 30.6 um Meistaramót 11-14 ára, utanhúss

65. Frjálssíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um 11-14 ára utanhúss.

Strikað er yfir texta sem lagt er til að fari út en viðbætur eru undirstrikaðar.

### 1.5 grein

Í boðhlaupum mega 11 ára og 13 ára keppa í eldri flokki næsta aldursflokki fyrir ofan sig ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. 11 ára og 12 ára mega ekki keppa með 13 ára og 14 ára í boðhlaupum. Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki.

## Greinargerð

Boðhlaup 11-12 ára telja ekki til stiga svo eðlilegt er að opnað sé á það að 11 ára geti keppt í boðhlaupi í 12 ára flokki. Það gerir fleiri keppendum kleift að taka þátt í greininni, sérstaklega frá minni félögum.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingsskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_ / \_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Héraðssambandið Skarphéðinn  
**Kynnt af:** Guðmunda Ólafsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð nr. 31.5 um Meistaramót 15-22 ára, innanhúss**

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um 15-22 ára innanhúss.

Strikað er yfir texta sem lagt er til að fari út en viðbætur eru undirstrikaðar.

### 1.6 grein

Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í ~~sömu~~ grein boðhlaupi í eigin flokki. Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki.

## Greinargerð

Á MÍ 15-22 ára innanhúss 2026 kom fram mismunandi skilningur fólks á 1.6. greininni þegar keppni var að hefjast í 4x400m hlaupi. Sumir töldu að sami einstaklingur mætti keppa í bæði 4x200 og 4x400 þar sem ekki væri um sömu grein að ræða en aðrir vildu meina að einn og sami einstaklingurinn mætti ekki keppa í tveimur boðhlaupum. Eftir þessa orðalagsbreytingu sem hér er lögð til er ekki lengur vafi á því hvernig túlka eigi greinina.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Innsending innan tímamarka

Númer þingskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar

Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_ / \_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Héraðssambandið Skarphéðinn  
**Kynnt af:** Guðmunda Ólafsdóttir

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á Reglugerð nr. 27 um kastáhöld og grindur

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á lögum um/reglugerð um kastáhöld og grindur.

15 ára stúlkur skuli hlaupa á sex grindur í 60m grindhlaupi innanhúss en ekki fimm grindur. Með því er verið að gæta samræmis milli flokka sem hlaupa með sama bil að fyrstu grind og eru með sama bil milli grinda.

### Greinargerð

Breytingin snýst um 60m hlaup innanhúss. Stúlkur 15 ára og piltar 14 ára hlaupa eru með sömu lengd að fyrstu grind og eru með sama bil á milli grinda en skv. reglugerð eiga piltarnir að hlaupa á sex grindur en stúlkurnar á fimm grindur. Það er ruglingslegt fyrir mótshaldara og betra væri ef reglugerðin hljóðaði uppá sex grindur í báðum flokkum.

### Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingsskjals  
    Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10-11 apríl 2026

**Flutningsaðili:** Héraðssambandið Skarphéðinn  
**Kynnt af:** Guðmunda Ólafsdóttir

## TILLAGA

### Lóðkast á MÍ aðalhluta innanhúss

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir að fela stjórn að skoða það að taka upp lóðkast sem keppnisgrein á MÍ aðalhluta innanhúss.

## Greinargerð

Innan vébanda FRÍ iðka frábærir kastarar íþrótt sína en þeir fá takmörkuð tækifæri til að keppa í köstum á veturna hér heima. Að bæta við lóðkasti á MÍ aðalhluta innanhúss myndi fjölga þeim tækifærum. Lóðkast er keppnisgrein bæði á sænska og norska meistaramótinu og eflaust víðar.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingsskjals

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

**Flutningsaðili:** Glímufélagið Ármann  
**Kynnt af:** Birni Margeirssyni

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð nr. 32 um Bikarkeppnir FRÍ**

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir breytingu á reglugerð nr. 32 um Bikarkeppnir FRÍ

### **Reglugerð 32.1 um Bikarkeppnir FRÍ, utanhúss**

#### *Núverandi texti í reglugerð:*

4.gr. - Keppnisgreinar

Keppnin skal fara fram á tveimur dögum.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert á, á oddatölu árum:

- Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 110 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, spjótast og sleggjukast.
- Konur: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 100 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þrístökk, langstökk, sleggjukast, kúluvarp, kringlukast og spjótast.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert á, á sléttölu árum:

- Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þrístökk, langstökk, sleggjukast, kúluvarp, kringlukast og spjótast.
- Konur: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, þrístökk, stangarstökk, hástökk, kringlukast, spjótast, kúluvarp og sleggjukast.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkroð. Í 100 m hl, 400 m hl og 100 m gr hl/110 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara

#### *Ofangreindum texta skipt út fyrir (breyting sett í feitletraðan texta):*

Keppnisgreinar ~~og niðurröðun þeirra skal~~ skulu vera með eftirfarandi ~~hætti annað hvert á, á oddatölu árum:~~



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

- Karlar: 100 m hl, **200 m hl**, 400 m hl, **800 m hl**, 1500 m hl, **5000 m hl**, 110 m gr hl, 400 m gr hl, **3000 m hindrunarhl**, 1000 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, spjótkest og sleggjukast.

- Konur: 100 m hl, **200 m hl**, 400 m hl, **800 m hl**, 1500 m hl, **5000 m hl**, 100 m gr hl, 400 m gr hl, **3000 m hindrunarhl**, 1000 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk, **stangarstökk**, kúluvarp, kringlukast, spjótkest og sleggjukast.

**Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert á, á sléttölu árum:**

- ~~Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þrístökk, langstökk, sleggjukast, kúluvarp, kringlukast og spjótkest.~~

- ~~Konur: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, þrístökk, stangarstökk, hástökk, kringlukast, spjótkest, kúluvarp og sleggjukast.~~

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkröð. Í 100 m hl, **200 m hl**, 400 m hl og 100 m gr hl/110 m gr hl / **400 m gr hl** skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara

*Núverandi texti í reglugerð:*

## **Reglugerð 32.2 um Bikarkeppnir FRÍ, innanhúss**

4.gr. - Keppnisgreinar

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

- Karlar: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, þrístökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.

- Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk og kúluvarp.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

- Karlar: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk og kúluvarp.

- Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk, þrístökk, stangarstökk og kúluvarp.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkröð. Í 60 m hl, 400 m hl og 60 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara.

*Ofangreindum texta skipt út fyrir (breyting sett í feitletraðan texta):*

4.gr. - Keppnisgreinar

Keppnin skal fara fram á einum degi.

**Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með skulu vera eftirfarandi hætti annað hvert ár:**

• Karlar og konur: 60 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 1500 m hl, 3000 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m

boðhlaup, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.

• Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk,

þristökk, og kúluvarp.

**Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:**

• Karlar: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk,

þristökk, stangarstökk og kúluvarp.

• Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, hástökk,

þristökk, stangarstökk og kúluvarp.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkroð. Í 60 m hl, 400 m hl og 60 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara.

FRÍ heldur mótið og útteilir verkefnum til aðildarfélaga sem eiga lið á mótinu.

## Greinargerð

Bikarkeppnir FRÍ eru með stærri og mikilvægari mótum, sem haldin eru á Íslandi ár hvert. Mikilvægt er að tryggja jafnræði milli tækni- (stökk- og kast-) og hlaupagreina, og hafa hlutfall milli tækni- og hlaupagreina svipað og á alþjóðlegum stórmótum (HM, EM, Ólympíuleikum).

Í gildandi reglugerð er gert ráð fyrir að aðeins sé keppt í stangarstökki kvenna og karla annað hvert ár (en ekki á hverju ári). Þar er um mismunun milli stökkgreina að ræða og sjálfsagt að breyta því með því að keppa í stangarstökki kvenna og karla á hverju ári.

Bikarkeppnir byggja á stigakeppni milli félaga. Til að tryggja sanngjarna samkeppni þurfa öll félög að hafa jafna möguleika á stigum í öllum helstu keppnisgreinum frjálsra íþróttá, ekki bara tæknigreinum. Ef hlaupagreinum er fækkað mun meira en tæknigreinum m.v. greinar sem keppt er í á alþjóðlegum stórmótum er augljóslega brotið á þeirri meginreglu að Bikarkeppnin eigi að endurspeglar breidd og jafnræði innan frjálsíþróttá. M.ö.o. eiga Bikarkeppnir utanhúss og innan að gefa sem skýrasta mynd af styrk og breidd liðanna í sem



# 65. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

flestum viðurkenndum frjálsíþróttagreinum, ekki bara í öllum stökk- og kastgreinum með örfár hlaupagreinar til uppfyllingar (líkt og má segja að núverandi reglugerð geri ráð fyrir).

Þessi tillaga gerir ráð fyrir að færa greinafjöldann, sem keppt er í í bikarkeppni utanhúss til sama fyrirkomulags og gilti milli a.m.k. milli 1995 og 2010, þ.e. að keppa skuli í nær öllum þeim greinum frjálsra íþróttanna sem keppt er í á Ólympíuleikum. Að keppa í 5000 m hlaupi í Bikarkeppni utanhúss er mikilvægt m.a. til þess að sporna við þeirri óheillabróun að margir af bestu íslensku langhlaupurunum velji frekar að leggja áherslu á utanvega- og götuhlaup frekar en langhlaup á braut. 5000 m hlaup er sú vegalengd, sem keppt er í á alþjóðlegum stórmótum utanhúss og því ástæðulaust að taka 3000 m fram yfir 5000 m utanhúss. Fáum orðum þarf að fara um stöðu hindrunarhlaups á Íslandi, ein meginorsök daprar stöðu er að einfaldlega hefur ekki verið boðið upp á keppni í hindrunarhlaupi í Bikarkeppni FRÍ utanhúss. Að útiloka svo mikilvægan hóp, sem langhlauparar eru fyrir íslenskar frjálsíþróttir, frá keppni í Bikarkeppnum FRÍ getur varla talist skynsamlegt til útbreiðslu frjálsra íþróttanna.

Tillagan varðandi Bikarkeppnina innanhúss snýst um að bæta 800 m hlaupi við (en ekki 200 m hlaupi þar sem það er ekki keppt í þeirri vegalengd á HM/EM inni) og 3000 m hlaup komi í staðinn fyrir 1500 m hlaup (skv. núverandi reglugerð) til að auka enn frekar breiddina í vegalengdum í Bikarkeppni innanhúss og þar með endurspeglar breidd keppnisliða, sem taka þátt.

Þær breytingar, sem hér eru lagðar til að verði gerðar á Reglugerð nr. 32 um Bikarkeppnir FRÍ, stuðla að aukinni þátttöku og betra jafnvægi milli keppnisgreina á Íslandi. Loks ber að nefna að hlaupagreinar eru almennt ekki þær greinar, sem valda óvæntum töfum á frjálsíþróttamótum, og almennt eru þær ekki mannaflsfrekar m.v. tæknigreinar.

## Ferli tillögu

- Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga  
 Innsending innan tímamarka  
 Númer þingskjals  
    Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld  
 Afgreidd af þingi, sem  samþykkir tillögu -  Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Flutningsaðili:** FRÍ / Langhlaupanefnd  
**Kynnt af:** Friðleifur Friðleifsson

## TILLAGA AÐ BREYTINGU Á **Reglugerð nr. 35 um val á landsliði í hlaupum utan valla**

65. Frjálsíþróttahósti, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir neðangreinda reglugerð nr 35 í heild sinni.

### **1. Umfang og gildissvið**

Leiðbeiningar þessar skilgreina ferli við ákvörðun um þátttöku keppenda á alþjóðlegum mótum fyrir hönd Frjálsíþróttasambands Íslands (FRÍ) í eftirfarandi greinum:

- Götuhlaup
- Utanvegahlaup
- Víðavangshlaup

Til alþjóðlegra móta í ofangreindum greinum teljast t.a.m. mót á vegum alþjóðlegra sársambanda s.s Norðurlanda-, Evrópu- (EEA) eða heimsmeistaramótum (WA).

### **2. Ábyrgð og hlutverk**

Langhlaupanefnd ber ábyrgð á að uppfæra og endurskoða með reglubundnum hætti þau viðmið og lágmark sem tilgreind eru í þessum leiðbeiningum. Leiðbeiningar þessar skulu samþykktar af stjórn.

Stjórn FRÍ ákveður þátttöku á alþjóðlegum mótum á grundvelli ráðgjafar langhlaupanefndar um hvort senda eigi keppenda/keppendur til þátttöku fyrir hönd Íslands/FRÍ.

Stjórn felur langhlaupanefnd að standa að vali á keppendum samkvæmt leiðbeiningum þessum eða taka afstöðu til beiðni keppenda um þátttöku á móti.

Stjórn FRÍ skal taka tillögur langhlaupanefndar fyrir á fundi og veita endanlegt samþykki.

### **3.Ákvörðun um þátttöku á alþjóðlegu móti**

Ákvörðun um þátttöku á erlendu móti er tvíþætt en matsreglur til grundvallar vali á keppendum eru þær sömu.

1. Stjórn FRÍ ákveður að senda keppenda/keppendur á alþjóðlegt mót til keppni fyrir hönd Íslands/FRÍ.

2. Keppandi, með íslenskt ríkisfang, hefur frumkvæði að því að óska eftir því að fá að keppa fyrir hönd Íslands/FRÍ á alþjóðlegu móti. Í slíkum tilfellum skal keppandi senda beiðni í tölvupósti til FRÍ a.m.k. 8 vikum fyrir áætlaða keppni. Í beiðninni skal eftirfarandi að lágmarki að koma fram:
  - A) fullt nafn,
  - B) kennitala,
  - C) félag eða héraðssamband sem viðkomandi keppir fyrir á Íslandi.
  - D) Árangur í hlaupum síðastliðna 12 mánuði þ.e. keppnisstað, dagsetningu, tíma og árangur. Ef mögulegt skal fylgja með hlekkur á þau úrslit sem um ræðir.

#### 4. Hlutleysi og hæfi.

4.1. Við val á keppendum skal gæta hlutleysis í hvívetna. Leitast er við að byggja ákvarðanir á fyrirfram skilgreindum og gagnsæjum viðmiðum samkv. leiðbeiningum þessum.

4.2. Nefndarmaður eða annar sá sem kemur að vali keppanda telst vanhæfur ef:

- A) Hann á sjálfur möguleika á að vera valinn í viðkomandi landslið.
- B) Hann er þjálfari, aðstandandi, vinnur með einum eða öðrum hætti náið að frama íþróttamanns í íþróttinni eða í öðrum nánnum tengslum við íþróttamann sem kemur til greina.
- C) Aðrar ástæður sem eru með þeim hætti að draga má í efa óhlutdrægni hans.

4.3. Sá sem telst vanhæfur skal upplýsa um vanhæfið og víkja frá allri umfjöllun á meðan val fer fram, bæði varðandi aðferðarfræðina sem notuð er eða við við val á keppendum og valið sjálft. Tilgreina skal í fundargerð um vanhæfi nefndarmanns.

4.4 Langhlaupanefnd FRÍ hefur heimild til að óska eftir áliti þriðja aðila meti nefndin að slíkt geti enn frekar stutt við faglegt mat sitt eða ef nauðsyn krefur vegna vanhæfi nefndarmanna.

#### 5. Almennt um valreglur og lágmark

Við val á keppendum/liði skal styðjast við faglegt mat nefndarmanna og skal hafa viðmið=lágmark tilgreind í gr. 6, 7 og 8. gr. að leiðarljósi.

Jöfn kynjahlutföll skulu höfð að leiðarljósi við val keppenda.

Langhlaupanefnd stendur að vali keppenda með eftirfarandi hætti:

##### 5.1 Val byggt á umsóknum frá hlaupurum

Langhlaupanefnd er heimilt að óska eftir tilnefningum/ umsóknum frá hlaupurum varðandi þátttöku í landsliðsverkefnum. Slíkt skal auglýst á vef FRÍ með amk 30 daga fyrirvara áður en val fer fram.

##### 5.2 Val byggt á úrtökumóti

Langhlaupanefnd er heimilt að standa að sérstöku úrtökumótum og nota árangur í slíkum hlaupi sem grundvöll fyrir vali á landsliði.

Slík úrtökumót koma þá að öllu leyti eða að hluta til í staðinn fyrir viðmið tilgreind í leiðbeiningum þessum.

Úrtökumót geta t.d. verið Íslandsmeistaramót eða sérstök úrtökumót sem langhlaupanefnd velur eða heldur.

Ef halda á úrtökumót skal það auglýst á sama tíma og önnur Íslandsmeistaramót í almenningshlaupum eða skv. lögum FRÍ um Íslandsmeistaramót.

### 5.3 Val byggt á faglegu mati langhlaupanefndar án umsókna frá hlaupurum eða framkvæmd úrtökumóts

Langhlaupanefnd hefur 30 daga til að skila tillögu að landsliði til stjórnar sem ber að taka erindið fyrir á næsta stjórnarfundum og afgreiða það. Öllum hlaupurum sem eru valdir í landslið skal í framhaldi tilkynnt símleiðis um valið.

## 6. Götuhlaup (10 km, hálf og heilt maraþon)

6.1 Lágmark til keppni:

	<b>10km</b>	<b>Hálfmaraþon</b>	<b>Maraþon</b>
<b>Konur</b>	<b>37:19:00</b>	<b>01:23:12</b>	<b>02:57:38</b>
<b>Karlar</b>	<b>30:57:00</b>	<b>01:08:20</b>	<b>02:25:02</b>

Viðmið hér að ofan útiloka ekki að keppandi sem ekki hefur náð lágmarkum verði valinn. Til að sú verði raunin þarf þó að liggja fyrir árangur eða geta sem langhlaupanefnd telur sambærilegan eða betri en skilgreindur er í gr. 6.1.

6.2. Keppandi skal hafa náð lágmarks viðmiðum á undanförunum 12 mánuðum fyrir mót. Langhlaupanefnd getur ákveðið lengri tímamörk til að ná viðmiðum ef svo ber undir.

## 7. Víðavangshlaup

Norðurlandamót í víðavangshlaupum er haldið aðra helgi í nóvember ár hvert í reglubundnum takti milli Norðurlandanna fimm. FRÍ tekur þátt í þessu verkefni með landsliði sem valið er með eftirfarandi hætti:

7.1 Íslandsmeistaramót í víðavangshlaupum. FRÍ stendur fyrir Íslandsmeistarmóti í víðavangshlaupi sem haldið er í október ár hvert í samstarfi við aðildarfélag.

Íslandsmeistaramót skal auglýst á sama tíma og önnur Íslandsmeistaramót í almenningshlaupum eða skv. lögum FRÍ um Íslandsmeistaramót.

7.2 Langhlaupanefnd FRÍ er heimilt að taka tillit til annara víðavangshlaupa við val á landsliði, t.d. mótaraða í víðavangshlaupum eða sambærilega viðburða. Eins getur nefndin horft til árangurs í götu- eða brautarhlaupum innan sama almannaksárs.

7.3. Val á landsliði skal tilkynnt eigi síðar en viku eftir að Íslandsmóti lýkur.

## **8. Utanvega- og fjallahlaup.**

8.1 Staða hlaupara á afrekslista ITRA (International Trail Running Association).

ITRA heldur utan um afrekslista þar sem hlauparar fá stig á grundvelli árangurs í utanvega- og fjallahlaupum. Flest íslensk utanvegahlaup eru skráð hjá (ITRA) og fjöldinn allur af erlendum hlaupum. Afrekslistinn er aðgengilegur á [www.itra.run](http://www.itra.run).

Langhlaupanefnd styðst við skráðan árangur á afrekslista ITRA. Horft er til árangurs síðustu 12 mánuði við val á landsliði.

Eftirfarandi viðmið á almenna listanum (general ranking):

- Efstu konur sem náð hafa 670 stigum
- Efstu karlar sem náð hafa 800 stigum.

Keppandi skal hafi tekið þátt í utanvegahlaupi sem gefur ITRA stig á síðustu 12 mánuðum fyrir valið.

8.2 Val á landsliði skal fara fram eigi síðar en þremur mánuðum fyrir viðkomandi landsliðsverkefni.

## **10. Meiðsl keppenda**

Við val á keppendum skal almennt horft til þess að viðkomandi sé án alvarlegra meiðsla.

Keppendur sem valdir hafa verið til að keppa fyrir hönd Íslands/FRÍ samkvæmt leiðbeiningum þessum skulu upplýsa langhlaupanefnd með skriflegum hætti ef þeir meiðast í aðdraganda þjálfunar fyrir keppni með landsliði eða treysta sér ekki til að taka þátt í keppni af einhverjum orsökum.

## **11. Liðstjórar á alþjóðleg mót**

Langhlaupanefnd FRÍ tilnefnir liðsstjóra landsliða og skal viðkomandi, í samráði við langhlaupanefnd FRÍ, meta hæfni landsliðsmanna til keppni m.t.t. meiðsla eða annara heilsufarsþátta sem hamlað geta þátttöku.

## **12. Önnur ákvæði**

Að öðru leyti er vísað í lög og reglugerðir FRÍ



**Flutningsaðili:** Stjórn FRÍ  
**Kynnt af:** Auði Árnadóttur

## Tillaga um fjárhagsáætlun

65. Frjálsíþróttaping, haldið í Skógarseli í Reykjavík 10. og 11. apríl, samþykkir neðangreinda fjárhagsáætlun FRÍ fyrir árið 2026.

Rekstur FRÍ	Raun 2024	Raun 2025	Áætlun 2026
<b>Tekjur</b>			
Framlög og styrkir	83,859,859	102,502,242	96,200,000
Tekjur af mótum	16,287,207	20,281,646	20,200,000
Aðrar tekjur	13,175,502	14,203,008	14,080,000
<b>Tekjur samtals</b>	<b>113,322,568</b>	<b>136,986,896</b>	<b>130,480,000</b>
<b>Gjöld</b>			
Laun og launatengd gjöld	-33,421,914	-42,859,314	-40,570,000
Greiðslur til keppenda og félaga	-23,309,170	-29,296,444	-27,200,000
Kostnaður við mótahald	-39,509,055	-47,579,555	-47,850,000
Rekstur skrifstofu	-10,392,557	-9,733,769	-10,265,266
Kynning fræðsla og útbreiðsla	-5,222,050	-6,993,048	-3,300,000
Ýmis kostnaður	-580,870	-2,146,863	-950,000
<b>Gjöld samtals</b>	<b>-112,435,616</b>	<b>-138,608,993</b>	<b>-130,135,266</b>
<b>Rekstrarhagnaður/-tap</b>	<b>886,952</b>	<b>-1,622,097</b>	<b>344,734</b>

## Greinargerð

Forsendur áætlunar eru þær tekjur og gjöld sem reksturinn byggir á í dag.

Framlög og styrkir lækka 2026 m.a. vegna lægri styrkja frá WA og EAA í ár sem endurspeglast í lækkun tengdra kostnaðarliða. Önnur lækkun kostnaðar felst m.a. í hagræðingu tengt kynningarstarfi.

Á þriggja mánaða fresti er áætlunin frávikagreind og rýnd og endurskoðuð eftir þörfum.

## Ferli tillögu

Í skjali er lögð fram:  Lagabreyting  Reglugerðarbreyting  Tillaga

Vísað til nefndar:  Allsherjarnefndar  Laganefndar  Fjárhagsnefndar  
 Nefnd leggur til að tillaga sé:  Samþykkt -  Felld

# 64. Frjálsíþróttaping

Skógarsel, Reykjavík 10.-11. apríl 2026

Tillaga

[ ] Afgreidd af þingi, sem [ ] samþykkir tillögu - [ ] Fellir tillögu \_\_\_\_ / \_\_\_\_