

# ÍPRÓTTIR – BARNSINS VEGNA



## EFNISYFIRLIT

Inngangur - Íþróttaboðorðin 10 .....	3
Íþróttir fyrir öll börn .....	4
Íþróttir byggja upp öfluga einstaklinga .....	5
Virðum skoðanir barna og unglunga .....	6
Grunnhreyfingar .....	6
Fjölbreytt íþróttastarf .....	7
Þjálfun hæfi aldri og þroska .....	8
Svo upplifun barna verði jákvæð .....	8
Íþróttakeppni með tilliti til aldurs og þroska .....	9
Íþróttastaða við hæfi .....	10
Fagmenntaðir þjálfarar .....	11
Stuðningur foreldra skiptir máli .....	12
Virðum störf dómara og starfsmanna .....	13
Stefna ÍSÍ - Íþróttir barna og unglunga .....	14

Gefið út af Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, 2015.  
Grafísk hönnun: Nielsen hönnunarstofa, nielsen.is.  
Myndir: Eva Björk Ægisdóttir.  
Ritstjórn: Ragnhildur Skúladóttir.  
Höfundar: Guðbjörg Norðfjörð, Ingibjörg Bergrós Jóhannesdóttir,  
Kjartan Freyr Ásmundsson, Ragnhildur Skúladóttir, Þór Björnsson,  
Þráinn Hafsteinsson og Örn Ólafsson.  
Yfirlestur: Sigríður Wöhler.



## VIÐ VILJUM VERÐA BETRI, HVERT STEFNUM VIÐ?

Íþróttir eru vinsælasta tómsundaiðkun barna á Íslandi en um 12 ára aldur stunda rúmlega átta af hverjum tíu börnum íþróttir með íþróttafélagi. Margar ólíkar íþróttagreinar eru í boði og ættu öll börn að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands setti sér stefnu í íþróttum barna og unglunga árið 1996 og frá þeim tíma hafa orðið töluverðar breytingar í íþróttumhverfi barna. Á þeim tíma sem liðinn er hafa sérsamböndin aðlagð og einfaldað keppnisfyrirkomulag í íþróttum barna, fækkað leikmönnum í liðum, minnkað mörk og dregið verulega úr mikilvægi úrslita með því að tilkynna síður úrslit í yngstu aldurshópunum. Samhliða þessum breytingum hefur þátttaka aukist verulega, fjölbreytni er meiri og börn byrja fyrr að stunda íþróttir með íþróttafélögum en áður. Þá er þátttaka foreldra í íþróttum barna mun meiri og væri íþróttastarfið í þeirri mynd sem það er í dag nær ómögulegt án aðkomu þeirra. Menntun þjálfara hefur aukist og aðstaða til íþróttaiðkunar stórbatnað.

Á Íþróttþingi árið 2015 var endurskoðuð stefna í íþróttum barna og unglunga samþykkt. Innihald stefnunnar hefur tekið nokkrum breytingum en mikil áhersla er lögð á að íþróttir eigi að vera fyrir alla, þær þurfi að vera skemmtilegar og að leikurinn skipi stóran sess. Barna og unglingastefnunni til stuðnings hafa Íþróttaboðorðin 10 verið mörkuð.

### Íþróttaboðorðin tíu



1. Íþróttir fyrir öll börn
2. Íþróttir byggja upp öfluga einstaklinga
3. Virðum skoðanir barna og unglunga
4. Fjölbreytt íþróttastarf
5. Þjálfun hæfi aldri og þroska
6. Íþróttakeppni með tilliti til aldurs og þroska
7. Íþróttastaða við hæfi
8. Fagmenntaðir þjálfarar
9. Stuðningur foreldra skiptir máli
10. Virðum störf dómara og starfsmanna

## 1. ÍPRÓTTIR FYRIR ÖLL BÖRN

**Að bjóða upp á fjölbreytta hreyfingu þar sem gleði og ánægja eru í fyrirrúmi**

Öll börn ættu að eiga þess kost að stunda íþróttir og upplifa þá gleði og ánægju sem af starfinu hlýst. Umhverfið þarf að vera jákvætt og hvetjandi þar sem börnum líður vel og finnst þau velkomin. Huga ber að því að öll börn hafi jafnt aðgengi að íþróttastarfi með samgöngur og kostnað í huga.

## 2. ÍPRÓTTIR BYGGI UPP ÖFLUGA EINSTAKLINGA

**Að íþróttafélagið leggi metnað í að bjóða upp á gott íþróttastarf fyrir börn og unglinga**

Íþróttabáttaka barna snýst um mun meira en að iðka íþróttagreinina. Börn kynnast þeim hefðum og menningu sem ríkir í íþróttafélaginu og þeim reglum sem íþróttin starfar eftir bæði skrifuðum og óskrifuðum. Í íþróttum læra börn að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum, félaginu og íþróttamannvirkjum. Þá læra þau að takast á við áskoranir, leggja sig fram og taka sigrum og ósigrum.

Börn upplifa umhverfi sitt á mismunandi hátt og bregðast við aðstæðum með ólíkum hætti. Þau eru líkleg til að auka færni sína og þroska ef þeim líður vel, finna til öryggis og eru virt að verðleikum.



### 3. VIRÐUM SKOÐANIR BARNNA OG UNGLINGA

**Að tekið sé tillit til barna og unglunga, á þau sé hlustað og skoðanir þeirra virtar**

Mikilvægt er að raddir barna og unglunga fái að heyrast og þeim sé gefinn kostur á að hafa áhrif á ákvarðanir sem teknar eru í málefnum sem skipta þau máli.

Á unglingsárum er æskilegt að boðið sé upp á fleiri en eina æfingaleið þannig að þeir sem vilja æfa minna geti það, það sé ekki allt eða ekkert. Þá er mikilvægt að benda unglungum á að það er hægt að vera virkur í íþróttafélagi með ólíku mótum t.d. sem dómari, þjálfari eða nefndarmaður. Með því mótum er líklegra að halda unglungunum lengur inni í starfinu. Einnig er nauðsynlegt að brjóta upp starfið með annars konar félagslegum athöfnum, til að kynna félögunum við nýjar aðstæður en það styrkir samband iðkenda og þjálfara.

Hvernig minnkum við brottfall unglunga úr íþróttum?  
Eiga unglungarnir rödd í þínu félagi?

### 4. FJÖLBREYTT ÍÞRÓTTASTARF

**Að íþróttafélagið leggi metnað í að bjóða upp á gott íþróttastarf fyrir börn og unglunga**

Mikilvægt er að íþróttafélagið hafi skilning á því þegar barn vill taka þátt í fleiri en einni íþróttgrein eða er þátttakandi í öðru tómsundastarfi. Íþróttafélög og deildir ættu að hvetja börn og unglunga til að stunda fleiri en eina íþróttgrein og hafa samvinnu sín á milli um að skapa þeim tækifæri til þess. Til að bjóða upp á fjölbreytni í íþróttastarfi er æskilegt að íþróttafélög og deildir vinni saman í stað þess að keppa um tíma og þátttöku barna.

Framboð íþróttar fyrir börn og unglunga er ólíkt eftir íþróttafélögum og búsetu. Sums staðar getur barn valið úr mörgum íþróttgreinum í sínu félagi á meðan framboðið er minna annars staðar. Ef barn upplifir aftur og aftur að það passar ekki inn í hópinn t.d. vegna getu eða líkamsstærðar aukast möguleikar á því að það hætti og missi þar af leiðandi af þeim félagslega ávinningi sem felst í því að vera virkur þátttakandi í íþróttafélagi.

Styrkleikar og áhugasvið barna liggja á mismunandi sviðum og í ólíkum íþróttgreinum. Einu barni hentar vel að vinna í hóp og finnur sig vel í hópíþróttum á meðan að öðru barni henta einstaklingsgreinar betur. Því er mikilvægt að barnið fái að prófa fleiri en eina íþróttgrein. Ef það hættir vegna þess að það missir áhugann er mikilvægt að bjóða barninu upp á að prófa eitthvað annað.

#### Grunnhreyfingar eru:

ganga, hlaupa, hoppa, skriða á maga, skriða, velta sér, halda á, hanga, sveifla, grípa, klifra, snúa sér, ýta, sparka, taka á móti og slá. Mikilvægt að barnið fái möguleika til að æfa þessi atriði ítrekað þannig að hreyfingarnar verði ósjálfráðar. Til að barnið megi þroska þessar grunnhreyfingar áfram þarf það að fá að halda áfram að æfa þær við ólíkar aðstæður. Áskorunin og reynslan t.d. við að hlaupa verður önnur eftir því sem hlaupið er inni, úti á mól, á grasi, í snjó, á ójöfnu undirlagi og á ís. Þá er hægt að hlaupa hægt, hratt, taka af stað, stöðva, hlaupa áfram, aftur á bak og til hliðar. Einnig upp í móti, niður brekku, beint áfram, í sveig svo eitthvað sé nefnt.

Aðrir þættir sem hafa áhrif á hreyfingar eru tími, rými, kraftur og samfella/rennsli.



## 5. ÞJÁLFUN HÆFI ALDRI OG ÞROSKA

**Að íþróttæfingin taki mið af áhuga, þroska og getu barns, sé leikræn og skemmtileg**

Þjálfun þarf bæði að hæfa aldri og þroska barnsins, en líkamlegur aldur getur oft verið talsvert frábrugðinn lífaldri barns og getur munað allt að fjórum árum á líkamsþroska tveggja barna sem eru á sama lífaldri. Þegar börnin eru ung ætti leikurinn, fjölbreytt æfingaval og félagslegir þættir að veða þungt. Með auknum aldri er hægt að gera meiri kröfur til andlegra og líkamlegra þátta.

Börn og unglingar þurfa að fá verkefni við hæfi, ef verkefni eru of erfið missa þau fljótt trú á eigin getu og ef þau eru of létt missa þau áhugann og þeim leiðist.

Kemur íþróttafélagið þitt til móts við barnið og mætir því þar sem það er stutt í þroska?

## 6. ÍÞRÓTTAKEPPNI MEÐ TILLITI TIL ALDURS OG ÞROSKA

**Að keppni taki mið af aldri, getu og þroska barna og að henni sé stillt í hóf**

Hjá ungum börnum sem eru að taka út andlegan og líkamlegan þroska á þjálfun að vera aðalatriði en keppnin aukaatriði. Leggja ætti áherslu á keppni við sjálfan sig og/eða liðakeppni og almenna þátttöku, börnin keppi með jafningjum og allir eigi möguleika á að keppa óháð getu. Hjá eldri börnum má auka áherslu á keppni milli einstaklinga. Á unglingsárum getur árangur í keppni orðið markmið sem stefnt er að. Ferðalögum barna vegna keppni ætti að stilla í hóf. Þátttaka í keppnum erlendis ætti að miðast við 13 ára aldur.

Varast ber að æfa og keppa með mörgum flokkum. Ef barn eða unglingur er látinn keppa með fleiri en einum flokki þá fækkar æfingum. En á æfingunum eiga framfarir sér stað, því er ábyrgð þjálfara mikil í þessu tilliti og þurfa hagsmunir barnsins að vera í fyrirrúmi.

Mælikvarði á árangur er ekki einskorðaður við íþróttalega færni heldur einnig við iðkendafjölda, framfarir og ánægju iðkenda.

Til að upplifun barna verði jákvæð þá:

1. Þarf öllum börnum að finnast þau velkomin í íþróttir.
2. Eiga börn að hafa tækifæri til að kynnst hvert öðru og eignast vini.
3. Eiga æfingar að vera vel skipulagðar m.a. til að koma í veg fyrir bið og biðraðir.
4. Eiga allir óháð aldri, kyni, stærð, þroska, kynþætti og fötlun að fá verkefni við hæfi.

Hvernig á þjálfarinn að fara að?

1. Skipuleggja æfingarnar fyrirfram.
2. Hafa innihald æfinganna fjölbreytt og æfingarnar skemmtilegar.
3. Hafa í huga að börn eiga að æfa eins og börn en ekki litlir fullorðnir.
4. Kynnst börnunum vel og passa upp á að allir séu virkir.
5. Veita virka endurgjöf, hrósa og hvetja í stað þess að gagnrýna og skamma.



## 7. ÍPRÓTTAABSTAÐA VIÐ HÆFI

**Að börn hafi aðgang að áhöldum og tækjum við hæfi jafnt innan dyra sem utan**

Íþróttir barna eiga að vera á forsendum þeirra. Eru boltar og mörk af rétttri stærð? Er hægt að lækka körfur? Hefur leikvöllurinn verið aðlagður að aldri barnsins? Eru æfinga- og keppnisvegalengdir við hæfi barna? Er fyllsta öryggis gætt?

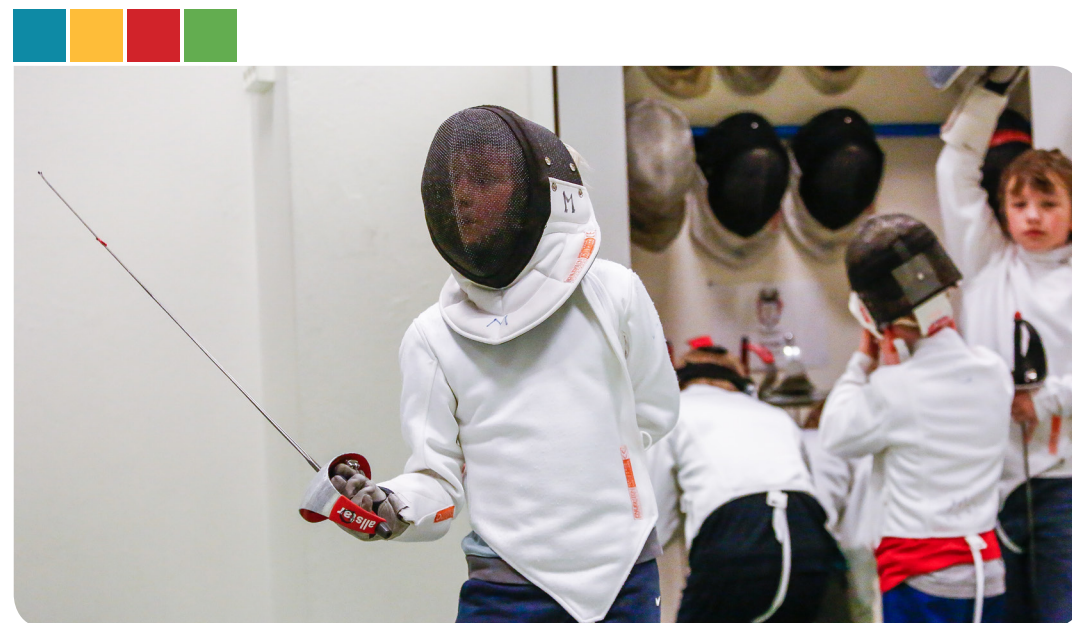
Börnum þarf að finnast þau velkomin í íþrótt- og félagsaðstöðu íþróttafélaga, þar sé gert ráð fyrir að í þeim heyrst og líf sé í kringum þau.

## 8. FAGMENNTAÐIR ÞJÁLFAVARAR

**Að félagið ráði til sín fagmenntaða þjálfara sé þess kostur eða sjái til þess að þeir sækji sér þjálfaramenntun**

Þjálfarinn er lykilpersóna í íþróttauppleldi barna og hann er fyrirmynd í orði og verki. Þjálfarinn leiðir starfið, skipuleggur æfingar og fylgir iðkendum í keppni. Þjálfarinn leitast við að skapa jákvætt og uppbyggilegt umhverfi þar sem iðkendum líður vel og eru óhræddir við að gera mistök. Hann veitir virka endurgjöf með því að hrósa eða gagnrýna sem fyrst eftir atburð þar sem það er árangursríkast. Hann leggur einnig áherslu á hið félagslega og hvetur til samveru utan æfinga, það þéttir hópinn og ýtir undir jákvæða upplifun.

Þjálfari þarf til viðbótar við að þekkja til íþróttagreinarinnar, að hafa kunnáttu í þjálffræði, kennslufræði og sálfræði svo að eitthvað sé nefnt. Þess vegna er mikilvægt að íþróttafélagið leggi áherslu á að ráða til sín menntaða og reynda þjálfara fyrir alla aldurshópa, hlúi vel að þjálfurum og bjóði þeim að sækja námskeið. Eru allir þjálfarar í þínu félagi fagmenntaðir?



### Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna

#### 1. grein Hugtakið barn

Barn er einstaklingur undir 18 ára aldri, nema lög heimalands þess segi annað.

#### 2. grein Jafnræði — bann við mismunun

Öll börn skulu njóta réttinda Barnasáttmálans án tillits til kynþáttar, litarháttar, kynferðis, tungu, trúar, stjórnmálaskoðana, ætternis, fötlunar, félagslegrar stöðu eða annarra aðstæðna þeirra eða stöðu eða athafna foreldra þeirra.

#### 3. grein Það sem barninu er fyrir bestu

Allar ákvarðanir eða ráðstafanir yfirvalda er varða börn skulu byggðar á því sem er börnum fyrir bestu. Setja á lög og reglur sem tryggja börnum þá vernd og umönnun sem velferð þeirra krefst. Aðildarríki eiga að sjá til þess að stofnanir og þjónusta sem annast börn uppfylli reglur sem stjórnvöld hafa sett, sérstaklega um öryggi, heilsuvernd, fjölda og hæfni starfsmanna og yfirumsjón.

## 9. STUÐNINGUR FORELDRA SKIPTIR MÁLI

### Að vekja áhuga foreldra á þátttöku í íþróttastarfi barnanna

Á undanföllum árum hefur stuðningur og þátttaka foreldra í íþróttaiðkun barna stórukist. Foreldrar sinna mörgum ólíkum störfum í íþróttafélögum, eru fararstjórar í keppnisferðum, sjá um félagslega viðburði og halda utan um fjáröflun svo að einhver störf séu nefnd. Þátttaka og stuðningur foreldra er þjálfaranum mikilvæg, hinsvegar er brýnt að virða faglega þekkingu þjálfarans og láta hann um að þjálf. Virk þátttaka og stuðningur foreldra eykur líkur á að barnið haldi áfram að stunda íþróttir.

## 10. VIRÐUM STÖRF DÓMARA OG STARFSMANNA

### Að leggja áherslu á að samskipti við dómara og starfsmenn séu jákvæð

Leggja skal áherslu á að samskipti við dómara, starfsmenn og félagá séu jákvæð. Íþróttakeppni fer ekki fram án dómara eða starfsmanna. Starf dómara er að sjá til þess að farið sé eftir reglum. Hafa þarf í huga að dómari reynir alltaf að gera sitt besta en hann getur gert mistök eins og aðrir. Kenna þarf börnum að bera virðingu fyrir störfum hans því án dómara er engin keppni. Brýna þarf fyrir foreldrum, aðstandendum og þjálfurum að vera jákvæð og virða störf dómara og starfsmanna.



Aldur	Markmið	Leiðir	Mælikvarði á árangur	Keppni, verðlaun og viðurkenningar
≤ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jákvæð upplifun</li> <li>Leikur í fyrirrúmi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ánægðir iðkendur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jákvæð upplifun</li> <li>Örva sköpun</li> <li>Öðlast fjölbreytta hreyfireynslu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Áhersla á leik og gleði</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Hvatning að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Bætt samhæfing/ hreyfifærni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Áhersla á að keppni fari fram í nærumhverfi</li> <li>Allir fái tækifæri óháð getu</li> <li>Leikur og leikgleði</li> <li>Úrslit skipta ekki máli</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Öðlast fjölbreytta hreyfireynslu</li> <li>Áhersla á þjálfun tæknilegrar færni</li> <li>Skemmtilegar æfingar</li> <li>Áhersla á háttvísi og íþróttamannslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Áhersla á leik og gleði</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Virða nafn og búning félags</li> <li>Virða keppinauta, dómara og þjálfara</li> <li>Hvatning til að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Bætt samhæfing/ hreyfifærni</li> <li>Tækniviðmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keppni ekki markmið</li> <li>Áhersla á að keppni fari fram í nærumhverfi</li> <li>Lögð áhersla á liðakeppni</li> <li>Allir fái tækifæri óháð getu</li> <li>Úrslit skipta ekki máli</li> <li>Allir fá jafna viðurkenningu</li> </ul>
11-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>Æfingar fjölbreyttar og skemmtilegar</li> <li>Áhersla á þjálfun tæknilegrar færni</li> <li>Þroska líkamlegt atgervi gegnum leik og leikrænar æfingar</li> <li>Áhersla á háttvísi og íþróttamannslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Skemmtilegar æfingar</li> <li>Jöfn tækifæri fyrir alla</li> <li>Virða nafn og búning félagsins</li> <li>Virða keppinauta, dómara og þjálfara</li> <li>Hvatning til að reyna ólíkar íþróttagreinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Tækniviðmið</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allir fái tækifæri miðað við getu</li> <li>Lið vinni til verðlauna, áhersla á liðsheild</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> <li>Leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið</li> </ul>
13-14	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þroska líkamlegt atgervi í gegnum leik og leikrænar æfingar</li> <li>Viðhalda og bæta tæknilega færni</li> <li>Skapa jákvætt og uppbyggilegt umhverfi</li> <li>Halda sem flestum virkum í íþrótt- og félagsstarfi</li> <li>Áhersla á háttvísi og íþróttamannslega framkomu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Áfram unnið með tæknilega færni</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukið sjálfstraust iðkenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fái tækifæri til æfinga og/eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Tækniviðmið</li> <li>Bætt líkamlegt atgervi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>
15-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efla líkamlegt atgervi</li> <li>Viðhalda og bæta tæknilega færni</li> <li>Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi</li> <li>Kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku</li> <li>Kynna fleiri möguleika fyrir þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Hærra hlutfall æfinga byggir á þol-, kraft-, hraða- og liðleikaæfingum.</li> <li>Aukin áhersla á sérhæfða tækni</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukið sjálfstraust iðkenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fái tækifæri til æfinga og/eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> <li>Félög skapi tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Tækniviðmið</li> <li>Bætt líkamlegt atgervi</li> <li>Árangur í keppni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna.</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>
17-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Efla líkamlegt atgervi</li> <li>Viðhalda og bæta tæknilega færni</li> <li>Skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi</li> <li>Innleiða afrekshegningu</li> <li>Hafa möguleika á að iðka íþróttir sem líkamsrækt og/eða vegna félagsskaparins</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fjölbreytni í æfingavali</li> <li>Hærra hlutfall æfinga byggir á þol-, kraft-, hraða- og liðleikaæfingum</li> <li>Aukin áhersla á sérhæfða tækni</li> <li>Forvarnarfræðsla gegn vímuefnanotkun</li> <li>Vinna á markvissan hátt með jákvæð samskipti og ýta undir aukið sjálfstraust iðkenda</li> <li>Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl</li> <li>Allir fái tækifæri til æfinga og/eða keppni miðað við þroska, getu og áhuga</li> <li>Félög skapi tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sem flestir haldi áfram íþróttaiðkun</li> <li>Ánægðir iðkendur</li> <li>Tækniviðmið</li> <li>Bætt líkamlegt atgervi</li> <li>Árangur í keppni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lið vinni til verðlauna</li> <li>Einstaklingar vinni til verðlauna</li> </ul>



Íþróttir – barnsins vegna  
Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands

