

### A-landslið

- Lágmark: keppendur af báðum kynjum skulu vera undir 50 FIS-punktum á heimslista í svigi eða stórsvigi.
- Allir A-landsliðsmenn þurfa að fara í Ironman test tvisvar sinnum á ári. Lágmarks stig í Ironman testi eru 250 stig fyrir 16-18 ára, 350 stig fyrir 18-20 ára og +500 stig fyrir 20+ ára. Ironman testin eru haldin í júní og ágúst og er skyldumæting í þau.
- Fjöldatakmörkun: í liðinu skulu að jafnaði vera 2 konur og 2 karlar ef möguleiki er annars mega vera fleiri af öðru kyninu ef ekki er unt að fylla 2 og 2 af hvoru kyni.
- FIS-punktar liðsmanns sem átt hefur sæti í A-liði árið á undan mega hækka allt að 10,00% umfram lágmark án þess að liðsmaður missi sæti sitt í A-liði árið eftir. Þetta er þó háð því að fjöldatakmörkun og kynjaviðmið séu ekki uppfyllt.
- Alpagreinanefnd áskilur sér rétt til breytinga vegna aðstæðna sem upp geta komið og ef tilefni þykir til.
- Valið er í liðið í maí ár hvert.

### B-landslið

Lágmark: keppendur af báðum kynjum skulu vera undir 70 FIS-punktum á heimslista í svigi eða stórsvigi.

Allir B-landsliðsmenn þurfa að fara í þrektest (Ironman test) tvisvar sinnum á ári. Lágmarks stig í Ironman testi eru 250 stig fyrir 16-17 ára, 350 stig fyrir 18-20 ára og +500 stig fyrir 21+ ára. Ironman testin eru haldin í júní og ágúst og er skyldumæting í þau.

Fjöldatakmörkun: í liðinu skulu að jafnaði vera 2 konur og 2 karlar ef mögulegt er annars mega vera fleiri af öðru kyninu ef ekki er unt að fylla 2 og 2 af hvoru kyni.

FIS-punktar liðsmanns sem átt hefur sæti í B-liði árið á undan mega hækka allt að 10,00% umfram lágmark án þess að liðsmaður missi sæti sitt í B-liði árið eftir. Þetta er þó háð því að fjöldatakmörkun og kynjaviðmið séu ekki uppfyllt.

Alpagreinaneftnd áskilur sér rétt til breytinga vegna aðstæðna sem upp geta komið og ef tilefni þykir til.

Valið er í liðið í maí ár hvert