

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 þrektest (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-punktur 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.
- Alpagreinanevnd 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 16-18 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 mögulegt er annars mega vera fleiri af öðru kyninu ef ekki er unt að fylla 2 og 2 af hvoru kyni.
- FIS-punktur 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.
- Alpagreinanevnd áskilur sér rétt til breytinga vegna aðstæðna sem upp geta komið og ef tilefni þykir til.
- Valið er í liðið í maí ár hvert.