



Sæl/ll keppandi,

Þú hefur skráð þig á Íslandsmótið í Ólympískum Lyftingum á vegum Lyftingasambands Íslands.

Haldinn verður tæknifundur (e. technical meeting) fyrir mótið á föstudeginum 1.Maí kl 17.00 í Kaplakrika í Hafnarfirði þar sem mótið er haldið. Fundurinn verður haldinn í frjálsíþróttahúsinu og skulum við hittast í anddyri frjálsíþróttahússins. Vigtin sem notuð verður á mótinu verður þar til taks (hún verður allan daginn í Kaplakrika ef þið viljið komast á hana). **Þar verður síðasti séns til að skipta um þyngdarflokk fyrir keppnina.** Einnig er hægt að senda tölvupóst á lsi@lsi.is með breytingunni **en ekki verður tekið á móti breytingum eftir fundinn.** Vigtun fyrir mótið á mótisdag mun fara fram í Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði, ekki í kaplakrika !

Á fundinum verður farið yfir helstu reglur og framkvæmd mótsins. Við mælum eindregið með því að mæta á fundinn til að fá innsýn í það hvernig mótið fer fram og fá leiðbeiningar um hvað þið þurfið að hafa í huga þegar þið mætið til keppni varðandi keppnisklæðnað og annað sem snýr að keppninni.

Hér fylgir með dæmi um það sem kemur fram á fundinum.

Þyngdarflokkar:

Skrá verður hvern keppanda í þyngdarflokk og hann verður að ná þeim þyngdarflokk í vigtun, ef viðkomandi er of létt/ur eða of þung/ur hefur hann/hún klukkustund(eftir að vigtun hefst) til að ná þyngd. Ef keppandi er of þung/ur eða of létt/ur að vigtun lokinni fyrirgerir hún/hann rétti sínum til keppni.

Þyngdarflokkar (e. bodyweight categories) eru skilgreindir af Alþjóða Lyftingasambandinu.

Hjá körlum er keppt í 8 flokkum: 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, +105 kg.

Hjá konum er keppt í 7 flokkum: 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, +75 kg

Veitt verða verðlaun (Gull, Silfur og Brons) fyrir samanlagðan árangur í hverjum þyngdarflokk. Einnig verða veitt verðlaun fyrir stigahæsta keppandann í karla og kvenna flokki.

Keppandinn fær þrjár tilraunir í snörun og þrjár tilraunir í jafnhendingu, ef keppandi fær ekki gildan árangur í snörun fellur hann úr keppni og fær ekki að halda áfram yfir í jafnhendingu.

Þar sem Lyftingasamband Íslands er meðlimur í ÍSÍ og hefur verið í 40 ár gilda ákveðnar reglur um keppni. Við hvetjum til háttvísi og gagnkvæmrar virðingar á meðal allra á mótisstað og umfram allt drengilegrar keppni. Í því felst að allir keppendur innan okkar vébanda þurfa að vera tilbúnir til að taka lyfjapróf á keppnisdegi. Lyfjaeftirlit ÍSÍ hefur heimild til þess að boða keppendur í lyfjapróf ef þeir eru skráðir til keppni þó að þeir mæti ekki á staðinn. Nánar um þessar reglur má lesa hér;

<http://www.isi.is/library/Skrar/Lyfjamal/Log-iSi-um-lyfjamal/L%C3%B6g%20%C3%8DS%C3%8D%20um%20lyfjam%C3%A1I2015.pdf>

Að lokum vona ég að við munum öll hafa gaman að þessu og að þetta verði skemmtileg reynsla fyrir ykkur sem eru að taka ykkar fyrstu skref í Ólympískum Lyftingum. Tímaseðill fylgir með hér að neðan.

Bestu kveðjur

Lyftingasamband Íslands

Ef þið hafið ekki greitt keppnisgjaldið nú þegar megið þið millifæra eða koma með pening á tæknifundinn (5000kr):

Rn:311-26-2992

Kt:430275-0119

Tímaseðill: Vigtun

Vigtun fer fram í suðurbæjarlaug í Hafnarfirði

Vigtun KK (8:00-9:00)

Vigtun KVK (9:00-10:00)

Tímaseðill: Keppni

KK Hópur 1 (8 KK) (90 min) 10:00-11:30

Þyngdarflokkar: -69kg og -77kg

KK Hópur 2 (11 KK) (120 min) 11:40-13:40

Þyngdarflokkar: -85kg, -94kg, -105kg og 105kg+

KVK Hópur 1 (11 KVK) (120 min) 13:50-15:50

Þyngdarflokkar: -48kg, -53kg, -58kg og -63kg

KVK Hópur 2 (8 KVK) (90 min) 16:00-17:30

Þyngdarflokkar: -69kg, -75kg og +75kg

Keppendalista má sjá í gagnagrunni sambandsins, allar breytingar verða að skila sér þangað inn:

<http://results.isi.is/meet/islandsmeistaramot-2015>