



Sæl/ll keppandi,

Þú hefur skráð þig á mót á vegum Lyftingasambands Íslands.

Að þessu sinni verður ekki haldin tæknifundur fyrir mót og er því mikilvægt fyrir keppendur að þekkja hvaða reglur gilda og hvað þarf að hafa í huga fyrir mótið.

#1 Síðasti séns á því að skipta um þyngdarflokk fyrir keppnina er til miðnættis 16.10.2015. Hægt að senda tölvupóst á lsi@lsi.is með breytingunni en ekki verður tekið á móti breytingum eftir miðnætti. Ef keppandi viktast ekki inn í sinn þyngdarflokk í viktuninni þá má hann ekki keppa. Aðeins er vigtað inn í kvennaflokk milli 8:00-9:00 og í karlaflokki milli 9:00-10:00. Vigtunin fer fram í íþróttahúsinu í Hveragerði þar sem mótið fer fram en hægt er að komast í gufu í sundlauginni sem opnar fyrir keppendur klukkan 8:00 (þetta var eina lausnin) sjá kort í lok skjalsins.

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

#2 Reglur IWF gilda í mótinu: <http://www.iwf.net/doc/technical.pdf>

Helst er að hafa í huga framkvæmd lyftanna sem er kafli 2.2 í reglubókinni og útbúnað keppenda sem er kafli 4 í reglubókinni. Við hvetjum alla keppendur til að keppa í lyftingargalla (singlet) og lyftingarskóm til að uppfylla reglur IWF. Ef keppandi hefur ekki færi á því, dugar að keppa í aðsniðnum stuttbuxum og bol. Mikilvægt er að olnbogar keppanda séu sýnilegir á meðan á keppni stendur. Ef einhverjar spurningar vakna sendið þá tölvupóst á lsi@lsi.is fyrir mótið.

#3 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/Efnisveita/Log-og-reglugerdir/log_isi_um_lyfjamal.pdf

#4 Keppt verður í snörun, jafnhendingu og samanlögðum árangri. Hæsta Sinclair skor í hverri grein telur til árangurs og veitt verða verðlaun fyrir þrjá stigahæstu árangrana í karla og kvenna flokki.

#5 Þátttökugjöld greiðist inn á reikning Lyftingafélagsins Hengils, mikilvægt er að greiða þetta fyrir mótið.

2500kr

RN:314-26-1638

Kt: 470814-1010

#6 Upphitun fer fram í kjallara íþróttahússins, keppendur munu klára sína upphitun og fara síðan inn á keppnissvæðið sem er í sal íþróttahússins. Mikilvægt er að keppendur kanni hvernig upphitunaraðstaða og keppnisaðstaða er áður en upphitun hefst þar sem smá labb er á milli svæðanna.

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. Við hvetjum við keppendur til að vera mætta tímalega á mótisstað svo að allt gangi sem hraðast fyrir sig.

Bestu kveðjur

Lyftingasamband Íslands

Tímaseðill:

8:00-9:00 Vigtun KVK

9:00-10:00 Vigtun KK

10:00-11:10 Konur -48kg, -53kg, -58kg og -63kg

11:20-12:25 Konur -69kg, -75kg og 75kg+

12:30-13:30 Karlar -69kg, -77kg, -105kg og 105kg+

13:40-16:00 Karlar -85kg og -94kg

Kort:

