



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 16.9.2016. 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 9:00-10:00 og í karlaflokki milli 10:00-11:00. Viktunin fer fram í íþróttahúsinu í Hveragerði þar sem mótið fer fram, ef þið þurfið að fara í gufu megið þið láta vita.

Skrá verður hvern keppanda í þyngdarflokk og hann verður að ná þeim þyngdarflokk í viktun, ef viðkomandi er of létt/ur eða of þung/ur hefur hann/hún klukkustund(eftir að viktun hefst) til að ná þyngd. Ef keppandi er of þung/ur eða of létt/ur að viktun 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 yfir 40 ár gilda ákveðnar reglur um keppni. Við hvetjum til háttvísi og gagnkvæmrar virðingar á meðal allra á mótssstað 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 mótsstað svo að allt gangi sem hraðast fyrir sig.

Bestu kveðjur

Lyftingasamband Íslands

Tímaseðill:

9:00-10:00 Vigtun KVK

10:00-11:00 Vigtun KK

11:00-13:00 Konur Allir flokkar

13:15-16:30 Karlar Allir flokkar

Kort:

