



Sæl/ll keppandi,

Þú hefur skráð þig á sumarmót LSÍ sem haldið er í Crossfit-XY Miðhrauni 2 Garðabæ.

Þyngdarflokkar (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 8 flokkum: 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, 90 kg og +90kg

Þetta mót er Sinclair stigamót og ræðst því þyngdarflokkur keppanda af þyngd hans í vigtun og keppandi getur ekki fallið úr leik með því að vigtast ekki í sinn flokk.

Veitt verða verðlaun (Gull, Silfur og Brons) fyrir hæsta Sinclair stigafjölda 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.

Keppendur eiga að mæta í keppnissamfellu (e.singlet) eins og reglur IWF kveða á um, ef ómögulegt er fyrir keppanda að útvega sér slíkt verður hann að keppa í aðsniðnum buxum og bol en bolurinn má ekki hylja olnboga keppanda.

Hámarks breidd lyftingabeltis er 12cm og getur dómari bannað keppanda að lyfta með breiðara belti.

Konur lyfta með 15kg stöng og karlar með 20kg stöng óháð aldri.

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%A1l2015.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

Tímaseðill

7:00 – 8:00 Vigtun KVK (Allir flokkar)

8:00 – 9:00 Vigtun KK (Allir flokkar)

9:00 – 10:25 KVK – B hópur

10:30 – 12:25 KK – B hópur

12:30 – 13:50 KVK – A hópur

14:00 – 16:00 KK – A hópur

Verðlauna afhending allir flokkar að loknu mótí

Keppendalista með skiptingu í A og B hópa má nálgast á heimasíðu LSÍ www.lsi.is