



# Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

Opinber texti á keppnisreglum í kraftlyftingum skal vera uppfærður af IPF og skráður á ensku. Ef ósamræmi er milli ensku og íslensku útgáfunar, þá gildir enska úrgáfan

(Uppfært jan 2019)

## EFNISYFIRLIT

EFNISYFIRLIT .....	2
ALMENNAR REGLUR FYRIR KRAFTLYFTINGAR .....	3
TÆKI OG MÆLIKVARÐAR .....	7
Pallur .....	7
Stangir og lóð .....	7
Lásar .....	9
Hnébeygjustatíf .....	9
Bekkur .....	9
Ljós .....	9
Dómaraspjöld .....	9
NÚMERUÐ DÓMARASPJÖLD – ÁSTÆÐA ÓGILDRAR LYFTU .....	10
Keppnistafla .....	13
PERSÓNULEGUR BÚNAÐUR .....	13
Keppnisbúningur .....	13
Stuttermabolur/bekkpessubolur .....	14
Íþróttabindi .....	15
Sokkar .....	15
Belti .....	16
Skór eða stígvél .....	16
Vafningar .....	17
Skoðun persónulegs búnaðar .....	18
Merki styrktaraðila .....	19
Almennt .....	19
KEPPNISLYFTUR OG REGLUR UM FRAMKVÆMD ÞEIRRA .....	21
Hnébeygja .....	21
Bekkpressa .....	23
Réttstöðulyfta .....	25
VIGTUN .....	27
KEPPNISFYRIRKOMULAG .....	28
Umferðakerfið .....	28
DEADLIFT .....	27
SQUAT .....	27
BENCH PRESS .....	28
Tækninefnd í samráði við mótshaldara skal tilnefna eftirfarandi starfsmenn: .....	31
Skyldur starfsmanna eru: .....	31
DÓMARAR .....	36
KVIÐDÓMUR OG TÆKNINEFND .....	39
Kviðdómur .....	39
Tækninefnd IPF .....	40
Heimsmeistaramót, álfumót, svæðamót .....	41
REGLUR FYRIR KLASSÍSKAR KRAFTLYFTINGAR .....	43

## ALMENNAR REGLUR FYRIR KRAFTLYFTINGAR

Í því skyni að hafa bók þessa eins stutta og hægt er, skal líta svo á að þar sem rætt er um hann eða hans eigi það við bæði kyn. **Allar tilvísanir varðandi kyn ætti að endurskoða til að tryggja jafnrétti fyrir bæði kynin og ekki taka fram að konur þurfi sérstakar reglur, eins og í dæminu hér að neðan frá „vigtun“. Í keppnum þar sem bæði kynin eru að keppa.**

1.

- a. Alþjóða Kraftlyftingasambandið (I.P.F.) viðurkennir eftirfarandi keppnislyftur, sem taka skal í sömu röð á öllum mótum, þar sem keppt er eftir reglum I.P.F.:

A. Hnébeygja   B. Bekkpressa   C. Réttstaða   D. Samanlagður árangur

- b. Mótin eru milli keppenda í flokkum, sem aðgreindir eru eftir kyni, líkamsþunga eða aldri. Opin mót kvenna og karla eru fyrir alla, sem náð hafa 14 ára aldri. **Í þeim tilfellum sem kraftlyftinga - eða bekkpressumót er haldið samhliða öðrum aldursflokkamótum t.d telpna-drengja, unglinga, og öldungamóti má keppandi velja um að keppa annað hvort í drengja/telpna og unglinga flokki, unglinga og opnum flokki, opnum og öldungaflokkum og fá verðlaun í báðum þeim flokkum sem keppandi velur. Keppandi verður að greiða þátttökugjald og keppa tvisvar, þ.e í báðum þeim flokkum sem hann velur.**
- c. Reglurnar eiga við öll mót.
- d. Sérhver keppandi fær þrjár tilraunir í hverri grein. Besta gilda lyfta keppanda í hverri grein myndar samtölu, sem er samanlagður árangur hans. Ef tveir eða fleiri keppendur ná sama samanlögðum árangri, þá raðast sá léttari frammar hinum þyngri.
- e. Ná tveir keppendur jafnþungir við vigtun sama árangri í samanlögðu, þá sigrar sá sem fyrst nær samtölunni. Á þeim mótum þar sem veitt eru verðlaun fyrir einstakar greinar, eða ef heimsmet er sett, skal fara eins að.

2. I.P.F. veitir leyfi fyrir og heldur með aðstoð aðildarsambanda sinna eftirfarandi heimsmeistarakeppnir:

- Heimsmeistaramót karla og kvenna í opnum flokkum
- Heimsmeistaramót drengja og telpna (sub juniors) og unglinga (junior) í karla- og kvennaflokkum
- Heimsmeistaramót öldunga í karla- og kvennaflokkum
- **Heimsmeistaramót karla / kvenna, telpna / drengja og unglinga í klassískri og búnaðar bekkpressu (frá 2019)**
- **Heimsmeistaramót karla og kvenna í opnum flokkum, drengja og telpna (sub juniors) og unglinga (junior) í klassískum kraftlyftingum (frá 2020)**
- **Heimsmeistaramót karla og kvenna í öldungaflokkum án búnaðar (frá 2020)**
- **Heimsmeistaramót háskóla í karla og kvennaflokkum**

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

3. I.P.F. viðurkennir og skráir heimsmet í sömu keppnisgreinum í flokkum, sem taldir eru upp hér fyrir neðan:

### Aldursflokkar

#### KARLAR:

Opinn flokkur - frá þeim degi, er 14 ára aldri er náð og uppúr (engin aldursskipting).

Drengjaflokkur - (sub junior) frá þeim degi, er 14 ára aldri er náð og út það almanaksár, sem 18 ára aldri er náð.

Unglingaflokkur – (junior) frá 1.janúar þess almanaksárs, er 19 ára aldri er náð og út það almanaksár, sem 23ja ára aldri er náð.

Öldungaflokkur 40 ára – (master I) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 40 ára og út það almanaksár, sem hann nær 49 ára aldri.

Öldungaflokkur 50 ára – (master II) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 50 ára og út það ár, sem hann verður 59 ára.

Öldungaflokkur 60 ára – (master III) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 60 ára og út það ár, sem hann verður 69 ára.

Öldungaflokkur 70 ára – (master IV) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 70 ára og uppúr. Í þessum flokk er ekki keppt í þyngdarflokkum

#### KONUR:

Opinn flokkur - frá þeim degi, er 14 ára aldri er náð og uppúr (engin aldursskipting).

Telpnaflokkur - (sub junior) frá þeim degi, er 14 ára aldri er náð og út það almanaksár, sem 18 ára aldri er náð.

Unglingaflokkur - (junior) frá 1.janúar þess almanaksárs, er 19 ára aldri er náð og út það almanaksár, sem 23ja ára aldri er náð.

Öldungaflokkur 40 ára – (master I) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 40 ára og út það almanaksár, sem hún nær 49 ára aldri.

Öldungaflokkur 50 ára – (master II) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 50 ára og út það ár, sem hún verður 59 ára.

Öldungaflokkur 60 ára – (master III) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 60 ára og út það ár, sem hún verður 69 ára. Í þessum flokk er ekki keppt í þyngdarflokkum.

Öldungaflokkur 70 ára – (master IV) frá 1.janúar á því almanaksári, sem keppandi verður 70 ára og uppúr. Í þessum flokk er ekki keppt í þyngdarflokkum.

**Keppendur sem ekki hafa náð hafa 14 ára aldri mega aðeins keppa á innanlandsmótum**

4. Niðurröðun allra aldurshópa skal ákvarðast af samanlögðum árangri keppenda samkvæmt hefðbundnum reglum í kraftlyftingum.

Karlar 70 ára (almanaksár) geta unnið til verðlauna fyrir 1., 2., og 3. sæti í sínum þyngdarflokki, og konur bæði 60 ára og 70 ára (almanaksár) geta unnið til verðlauna fyrir 1., 2., og 3. sæti í sínum aldursflokki.

Aldursflokka og frekari skiptingu þeirra má nota innanlands samkvæmt ákvörðun lands sambands.

### Þyngdarflokkar

#### KARLAR:

Einungis er keppt í 53.0 kg flokki í drengja- og unglíngaflokki

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

59.0 kg flokkur			allt að	59.0 kg
66.0 kg flokkur	frá	59.01 kg	til	66.0 kg
74.0 kg flokkur	frá	66.01 kg	til	74.0 kg
83.0 kg flokkur	frá	74.01 kg	til	83.0 kg
93.0 kg flokkur	frá	83.01 kg	til	93.0 kg
105.0 kg flokkur	frá	93.01 kg	til	105.0 kg
120 kg flokkur	frá	105.01 kg	til	120.0 kg
120.0 + kg flokkur	frá	120.01 kg	og uppúr.	

### KONUR:

Einungis er keppt í 43.0 kg flokki í telpna- og unglíngaflokki

47.0 kg flokkur			allt að	47.0 kg
52.0 kg flokkur	frá	47.01 kg	til	52.0 kg
57.0 kg flokkur	frá	52.01 kg	til	57.0 kg
63.0 kg flokkur	frá	57.01 kg	til	63.0 kg
72.0 kg flokkur	frá	63.01 kg	til	72.0 kg
84.0 kg flokkur	frá	72.01 kg	til	84.0 kg
84.0 + kg flokkur	frá	84.01 kg	og uppúr.	

5. Hvert land má senda allt að átta keppendur dreifða í hina átta þyngdarflokka karla **og átta** keppendur dreifða í hina sjö þyngdarflokka kvenna. Á drengja-, telpna og unglíngamót má senda níu í karlaflokk og **níu** í kvennaflokk. Ekki mega vera fleiri en tveir keppendur í sama þyngdarflokki frá hverju landi.

Á öldungamótum má tilnefna fimm auka keppendur í kvennaflokki M III og bæði í kvennaflokki M IV og karlaflokki M IV sem geta einungis keppt til verðlauna í sínum aldursflokki samkvæmt Wilks stigatöflunni.

6. Hvert land má hafa allt að 5 varamenn. Til þess að öðlast þátttökurétt í keppninni verða þeir að vera tilnefndir 60 dögum fyrir dagsetningu mótsins á bráðabirgðatilnefningalista, ásamt upplýsingum um þyngdarflokka og bestan árangur þeirra á lands- eða alþjóðamóti síðustu 12 mánuði.
7. Hvert land skal senda nafnaskrá yfir keppendur þar sem fram kemur nafn hvers keppanda, þyngdarflokkur og besti samanlagður árangur hans á landsmóti eða alþjóðmóti sl. 12 mánuði. **Ekki má tilnefna keppanda sem hefur það eina markmið að setja met í aðeins einni af þremur greinum kraftlyftinga.** Þetta gæti verið árangur frá alþjóðamóti síðasta árs, þar sem keppandi keppti í sama þyngdarflokki. Dagsetning og nafn mótsins verður líka að koma fram. Þessi atriði verður að senda mótssritara IPF eða svæðissambands og einnig til mótshaldara í síðasta lagi 60 dögum fyrir dagsetningu mótsins á bráðabirgðatilnefningarlista. Í endanlegu vali á keppendum á mótið, síðasta lagi 21 degi fyrir mót, koma einungis þeir til greina sem hafa verið tilnefndir á þessum tíma. Hver keppandi verður að tilgreina hvaða þyngdarflokki hann ætlar að keppa í. Eftir að lokafrestur (21 dagur fyrir mót) er úrunnin er ekki hægt að gera neinar breytingar í vali á þyngdarflokki. Tilnefndir keppendur án árangurs frá fyrrgreindum mótum verður raðað í fyrsta hópinn ef þyngdarflokkur hans skiptist í hópa. Misfarist þetta má beita þeim viðurlögum, að vísa liði úr keppni. Lágmarksárangur keppanda frá landssambandi hans á Heimsmeistara-, alþjóða- eða

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

svæðamót er ekki hægt að taka til greina ef hann á þeim tíma hefur verið í keppnisbanni hjá IPF eða svæðasambandi.

8. Stigagjöf í Heimsmeistarakeppni, heimsálfuleikum og svæðamótum og skal vera 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, fyrir fyrstu 9 sætin í hverjum þyngdarflokki. Á eftir þessum 9 fær hver keppandi, sem lýkur keppni 1 stig. Stigagjöf á meistaramótum einstakra aðildarlanda, getur viðkomandi samband ákveðið.
9. Á öllum alþjóðamótum verður aðeins tekið tillit til fimm stigahæstu keppanda hvers lands fyrir sveitakeppni. Verði þjóðir jafnar að stigum, skal raða þeim í samræmi við ákvæði 11.

Ef einhver keppandi er staðinn að brotum á lyfjalögum IPF í keppni þar sem sætaröðun liða fer eftir samanlögðum stigafjölda keppanda skal draga stig viðkomandi keppanda frá heildarstigagjöf þess liðs. Óheimilt er að bæta í staðinn við stigum annars keppanda í sama liði.

10. Sérhvert það land, sem verið hefur aðili að IPF lengur en 3 ár skal hafa að minnsta kosti einn alþjóðlegan dómara meðal aðstoðarmanna liðsins á Heimsmeistaramótum. Ef þjóð sendir ekki dómara, eða ef hann mætir, en dæmir ekki á mótinu eða gegnir stöðu í kviðdómi, þá reiknast einungis stig fjögurra bestu keppenda frá því landi í stigakeppninni.
11. Sveitarverðlaun (**skjal**) skal veita fyrir fyrstu þrjú sætin. Í þeim tilfellum sem lið eða þjóðir eru jafnar við niðurröðun skal sú sveit talin á undan, sem hefur fleiri gullverðlaun. Hafi sveitirnar sama fjölda gullverðlauna skal sú talin á undan, sem hefur fleiri silfurverðlaun og svo koll af kolli hjá þeim fimm keppendum, sem skora stig. Sé enn jafnt skal heildarfjöldi **IPF stiga** hjá hverri sveit ráða sætaskipan.
12. Á öllum IPF Meistaramótum skal veita verðlaunin “Besti keppandinn” (best lifter) þeim keppanda, sem nær bestum árangri skv. **IPF** stigatöflu. Verðlaun skal einnig veita fyrir annað og þriðja sæti.
13. Á Alþjóðamótum skal veita verðlaun fyrir fyrsta, annað og þriðja sæti í hverjum þyngdarflokki og skal þá miðað við samanlagðan árangur. Til viðbótar þessu skal veita verðlaun eða viðurkenningar fyrir fyrsta, annað og þriðja sætið í einstökum greinum í hverjum þyngdarflokki. Mistakist keppanda allar þrjár tilraunir í hnébeygju og/eða bekkpressu er honum heimilt að halda áfram keppni í þeim tilgangi að vinna til verðlauna í þeirri/þeim greinum sem eftir eru. Til þess að eiga möguleika á þeim verðlaunum verður hann að gera heiðalega tilraun (bona fide) í öllum greinum.

Við verðlauna afhendingu á heimsmeistaramótum skulu keppendur klæðast liðsbúningum, stuttermabol, og íþróttaskóm. Tæknilegur stjórnandi (Technical Controller) mun samræma búnað keppenda áður en þeir stíga á keppnisvall. Keppandi fær ekki afhent verðlaun nema hann uppfylli þessi skilyrði þó svo að árangur hans í keppninni gildi.

14. Bannað er að slá keppanda í augsýn áhorfenda og fjölmiðlafólks.
15. **Til að tryggja öryggi keppenda og starfsmanna á öllum IPF mótum skal mótstjóri kalla til hæfan heilbrigðisstarfsmann sem er til staðar á mótinu.**

## TÆKI OG MÆLIKVARÐAR

### Vogir

Vogir skulu vera stafrænar með tveimur aukastöfum og ná a.m.k upp í 180 kg. Staðfesting á nákvæmni þeirra skal liggja fyrir og má skjal þar að lútandi ekki vera eldra en eins árs frá mótsdegi.

### Pallur

Allar keppnisgreinar skulu fara fram á palli, sem er a.m.k. 2,5 \* 2,5 metrar að flatarmáli og ekki stærri en 4 \* 4 metrar. Yfirborð pallsins má ekki vera hærra en 10 cm frá gólfinu eða sviðinu í kring. Það skal vera slétt, stöðugt, lárétt og hulið teppi sem ekki er hált (slétt og án hættu á að stöng endurkastist of mikið). Ekki má nota lausar gúmmímottur eða sambærilegar ábreiður

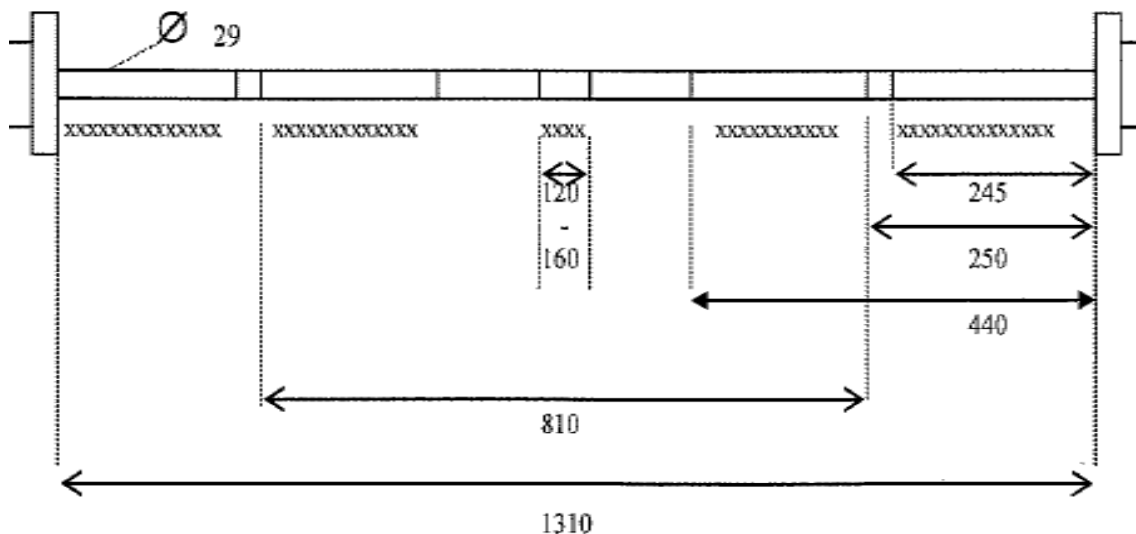
### Stangir og lóð

Í öllum keppnum, þar sem keppt er eftir reglum IPF skal aðeins nota stangir og laus lóð. Séu notaðar stangir eða lóð, sem ekki standast rétt mál skal keppnin vera ógild svo og öll sett met. Aðeins stangir, sem uppfylla öll skilyrði má nota í keppni og fyrir allar lyftur. Ekki má skipta um stöng á meðan á keppni stendur nema hún sé bogin eða á annan hátt skemmd að mati tækninefndar, kviðdóms eða dómara. Stangir til notkunar á öllum IPF mótum mega ekki vera krómhúðaðar á riflaða svæði stangar. Einungis má nota stangir og lóð, sem samþykkt hafa verið af IPF á Heimsmeistaramótum eða ef heimsmet er sett. Frá árinu 2008 skal „knurling“ fjarlægð á stöng samþykkt af IPF vera samkvæmt alþjóðlegum viðmiðum.

(a) Stöngin skal vera bein, rifluð og vel grópuð og standast eftirfarandi mál:

1. Heildarlengd skal ekki vera meiri en 2,2 m.
2. Fjarlægð milli hulsu á stöng skal minnst vera 1.31 og mest 1.32 m.
3. Þvermál stangar skal ekki vera meira en 29 mm né minni en 28 mm.
4. Þyngd stangar með lásnum skal vera 25 kg.
5. Þvermál hulsu skal vera á bilinu 50-52 mm.
6. Það skal vera merki eða límband sitt hvorum megin á stöng með 81 cm millibili.

Kraftlyftingastöng samþykkt af IPF (öll mál í mm)



(b) Lóð skulu uppfylla eftirfarandi:

- Öll lóð sem notuð eru í keppnum verða að vega rétt með 0.25% nákvæmni og ekki meira en 10 gramma skekkju.

Þyngd skráð á lóð:	Mest:	Minnst:
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
.5	.51	.49
.25	.26	.24

- Stærð gatsins í miðju lóðinu má vera frá 52 mm til 53 mm í þvermál.
- Lóð skulu vera í eftirfarandi stærðum: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg.
- Fyrir mettilraunir má nota léttari lóð, til að ná þyngd sem er a.m.k. 0,5 kg. **1,0 kg, 1.5 kg eða 2.0 kg** meira en núverandi met.
- Lóð sem vega 20 kg eða þar fyrir ofan mega ekki vera þykkri en 6 cm. Lóð 15kg og þar fyrir neðan mega ekki vera þykkari en 3 cm. Gúmmilóð þurfa ekki að vera í samræmi við þessar þykktarkröfur.
- Lóð skulu vera lituð sem hér segir:  
10 kg og þar fyrir neðan - hvaða litur sem er.  
15 kg - gul. 20 kg - blá.  
25 kg - rauð.
- Á öllum lóðum skal vera greinilega áletruð þyngd þeirra.  
Þeim skal raðað þannig á stöngina að þyngstu lóðin séu innst og léttari utar og snúi þannig að dómara geti séð þyngd hvers lóðs.
- Þyngsta og innsta lóðið skal snúa þannig að þyngdaráletrun vísi inn, en önnur lóð þannig að þyngdaráletrun vísi út.
- Þvermál stærsta lóðs skal ekki vera meiri en 45 cm.



## Lásar

- (a) Ætíð skal nota lása í keppni.
- (b) Þeir skulu veга 2.5 kg hvor.

## Hnébeygjustatíf

1. Á alþjóðlegum kraftlyftingamótum má einungis nota hnébeygjustatíf frá viðurkenndum framleiðanda, sem er opinberlega skráður og samþykktur af Tækninefnd.
2. Hnébeygjustatífin skulu vera byggð þannig að breyta megi hæðinni frá lægstu stöðu 1,0 metra í a.m.k. 1.70 metra í hæstu stöðu með 5 cm millibilum.
3. Það verður að vera hægt að tryggja læsingu vökvastatífa í sérhverri stillingu með öryggispinum.

## Bekkur

Á alþjóðlegum kraftlyftingamótum má einungis nota bekk og bekkpressustatíf frá viðurkenndum framleiðanda, sem er opinberlega skráður og samþykktur af Tækninefnd. Hann skal uppfylla eftirfarandi skilyrði:

1. Lengd ekki minni en 1.22 m, flatur og láréttur.
2. Breidd 29-32 cm.
3. Hæð 42-45 cm mælt frá gólfi að óbældu bólstruðu yfirborði bekkjarins. Hæð stands á bekkjum skal vera stillanleg og vera frá 75 cm lágmarki að 110 cm hámarki mælt frá gólfi að hvíldargróf stangar.
4. Innanmál milli stangarstatífa skal ekki vera minna en 1.10 m.
5. Höfðalagið á bekknum skal ná minnst 22 cm út fyrir miðju standanna með leyfðum frávikum uppá 5cm.
6. Öryggisstatíf fest við bekkinn skal nota á öllum mótum.

## Klukkan

Tímaklukkan sem blasa við öllum sem framvinda móts skiptir máli skulu vera á keppnisstað, við keppnisvall og á upphitunarsvæði og sýna þann tíma sem liðinn er og upp í 20 mínútur (þetta er snúin setning) Einnig skal vera tímaklukkan sem sýnir þeim keppanda sem næstur er á keppnisvall hve mikinn tíma hann á eftir.

## Ljós

Ljósakerfi skal vera í keppnum og dómara skulu sýna ákvarðanir sínar með þeim. Ljósakerfi svipað því og notað er í ólympískum lyftingum má nota, en í því snerta dómara hnapp við ógilda lyftu. Ef meirihluti snertir slíkan hnapp kemur hljóð sem þýðir að lyfta er ógild. Keppandi þarf þá ekki að halda áfram lyftu. Hver dómari stjórnar hvítu ljósi er merkir "gild lyfta" og rauðu ljósi er merkir "ógild lyfta". Ljósunum skal komið fyrir lárétt í samræmi við staðsetningu dómara. Þau skulu þannig úr garði gerð, að það kvikni á öllum ljósunum samtímis, en ekki sitt í hvoru lagi þegar hver dómari kveikir. Til öryggis, t.d. vegna rafmagnsbilunar, skal dómurum látið í té lítil hvít og rauð flögg eða spjöld til að sýna niðurstöður sína, er yfirdómari gefur merkið „flögg“.

## Dómaraspjöld

Eftir að kveikt hefur verið á dómara ljósum, eiga dómara að lyfta upp dómaraspjöldum sínum eða nota ljósakerfi, þar sem fram kemur af hverju þeir dæmi lyftu ógilda.

## NÚMERUÐ DÓMARASPJÖLD – ÁSTÆÐA ÓGILDRAR LYFTU

Litir spjaldanna:

Spjald nr. 1 = Rautt spjald

Spjald nr. 2 = Blátt spjald

Spjald nr. 3 = Gult spjald



### Hnébeygja:

Rautt.

Að takast ekki að beygja hnén og fara það langt niður að yfirborð fóta á mjaðmalið er komið lengra niður, en efri hluti hnjáa.

Blátt.

Að takast ekki að vera uppréttur með hnjáliði læsta í byrjun og lok lyftu.

Gult.

Stigið hefur verið fram eða aftur eða til hliðar. Heimilt er að rugga frá tábergi til hæls, meðan lyft er.

Ekki var beðið eftir merki yfirdómara í byrjun eða lok lyftu.

Keppandi reynir oftast en einu sinni að rísa upp eða ruggar í neðstu stöðu eða sérhver hreyfing niður eftir að keppandi rís/stendur upp úr neðstu stöðu.

Stangarmenn hafa snert stöng eða keppanda milli merkja yfirdómara í því skyni að auðvela lyftuna.

Keppandi hefur snert fætur með olnboga eða upphandlegg á þann hátt að það hjálpi honum. Lítils háttar snerting, sem ekki hjálpar er í lagi.

Keppandi hefur misst eða hent frá sér stönginni að lyftu lokinni.

Keppandi hefur að öðru leyti ekki uppfyllt öll skilyrði fyrir gildri lyftu eins og þau atriði sem skilgreind eru í almennri lýsingu á keppnisreglum.

**Misheppnuð tilraun.**



**Bekkpressa:**

Rautt.

Stöng er ekki hreyfingalaus á brjósti eða kviðsvæði, þ.e.a.s. hún snertir ekki brjóst eða kviðsvæði. Stöng má ekki snerta belti.

Blátt.

Stöng (öll stöngin) hefur sigið niður meðan keppandi pressar hana upp.

Keppanda hefur mistekist að rétta til fulls úr báðum handleggjum með olnboga læsta í lok lyftu.

Gult.

Stöng hefur sigið eða verið skotið upp eftir að hafa verið hreyfingalaus á brjósti eða kviðsvæði á þann hátt að það hefur komið keppanda að notum.

Keppandi hefur ekki beðið eftir merki dómara í byrjun, meðan á lyftu stendur, eða í lok lyftu.

Breyting hefur verið gerð á legu líkama meðan lyft var, þ.e.a.s. keppandi hefur lyft höfði, öxlum eða rass frá upprunalegri stöðu við bekk eða gólf eða hreyft hendur til hliðar á stöng.

Stangarmenn hafa snert stöng eða keppanda milli merkja dómara í því skyni að auðvelda lyftuna.

Keppandi hefur snert bekkinn eða undirstöður hans með fótunum.

Keppandi hefur af ráðnum hug snert bekkjarstatífin með stönginni í því skyni að auðvelda lyftuna.,

Keppanda hefur að öðru leyti ekki tekist að fara eftir almennum keppnisreglum eins og þeim er lýst í þessum reglum til viðbótar við það sem hér að ofan er upp talið.

**Misheppnuð tilraun**



### **Réttstöðulyfta:**

Rautt.

Hné hafa ekki verið læst bein í lok lyftu.

Keppanda hefur ekki tekist að standa uppréttur með axlir aftur.

Blátt.

Stöng hefur sigið niður á við meðan á lyftu hefur staðið og áður en stöng er komin í lokastöðu. Ef stöng sígur niður við það að keppandi þrýstir öxlum aftur veldur það ekki ógildingu.

Lærum hefur verið skotið undir stöng meðan lyft er. Ef stöngin snertir bara lærin, en hvílir ekki á þeim er lyftan ekki ógild.

Gult.

Stöng hefur verið látin síga áður en yfirdómari gefur merki sitt.

Stöng hefur verið látin falla á pall án þess að keppandi hafi haft stjórn á henni með báðum höndum, þ.e. sleppa stönginni úr lófunum.

Stigið hefur verið aftur eða fram eða til hliðar. Heimilt er rugga sér frá tábergi til hæls meðan lyft er. Fótahreyfing eftir að merki "niður" (down) hefur verið gefið veldur ekki ógildingu.

Keppanda hefur að öðru leyti ekki tekist að uppfylla allar almennar reglur samkvæmt almennum lýsingum í reglum þessum að viðbættum þessum atriðum, sem hér að ofan eru sérstaklega tilgreind.

**Misheppnuð tilraun**

## Keppnistafla

Á mótum skal nota keppnistöflu, sem blasir á við áhorfendum, starfsmönnum og öllum þeim sem framvinda móts skiptir máli. Nöfn keppenda skulu raðast eftir rásnúmerum (lot number) fyrir hvert holl.

Gildandi met skal sýna og uppfæra eftir þörfum

Championships Scoreboard															
Group:				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
LOT	NAME	NAT	BD/WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															

## PERSÓNULEGUR BÚNAÐUR

### Keppnisbúningur

#### Búningur sem veitir stuðning (supportive):

Keppnisbúningur sem veitir stuðning má aðeins nota í keppnum sem eru tilgreind sem búnaðarmót (Equipped).

Keppnisbúningur sem veitir stuðning má nota í öllum greinum í keppnum sem eru tilgreind sem búnaðarmót (nota má keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning í staðinn). Hlýrar keppnisbúnings verða að vera á öxlunum allan tímann sem lyft er.

Aðeins má nota keppnisbúningur sem veitir stuðning frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað. Búningurinn verður jafnframt að uppfylla öll skilyrði sem sett eru í tæknireglum IPF.

Keppnisbúningur sem veitir stuðning verður að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Efnisþykkt skal vera úr einu lagi.
- Búningur verður að hafa skálmar og mega þær ekki vera styttri en 3 cm og ekki lengri en 15 cm mælt að innanverðu. Þetta skal mælt með því að draga línu frá efsta saumi í klofi og mæla niður skálminu frá þessari línu.
- Allar breytingar á búnaði, sem víkja frá ofangreindum breiddum, lengdum og þykkt gera búninginn ólöglegan til keppni.
- Þrátt fyrir breytingar til að þrengja búning og bekkpressuból geri þá ekki ólöglega, eru gerðar kröfur til að slíkar þrengingar séu gerðar á upphaflegum saumum. Faldar skulu gerðir á búningnum innanverðum og ekki má sauma faldana við búninginn.
- Ef hlýrar hafa verið styttri yfir axlirnar og umframefnið er lengra en 3 sm, skal umfram efnið haft undir hlýrunum og ekki saumað fast við búninginn. Faldar á hlýrum mega ekki standa meira en 3 cm út í loftið.

- f) Keppnisbúningur má bera tákn eða merki:
- frá „samþykktum“ framleiðanda
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF.

#### **Búningur án stuðnings (non supportive):**

Keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning skal nota í öllum greinum í keppnum sem eru tilgreind sem klassísk mót án stuðningsbúnaðar og má einnig nota í keppnum sem eru tilgreind sem búnaðarmót. Hlýrar keppnisbúnings verða að vera á öxlunum allan tímann sem lyft er.

Aðeins má nota keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað. Búningurinn verður jafnframt að uppfylla öll skilyrði sem sett eru í tæknireglum IPF.

Keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning skal uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- búningurinn skal vera heill og fullrar lengdar, falla vel að líkama og ekki vera losaralegur.
- búningurinn verður að vera úr teygjanlegu efni þannig að hann gefi keppanda engan stuðning við framkvæmd lyftu
- efnisþykkt skal vera í einu lagi nema í klofsvæði, en þar mega vera tvö efnislög að stærð 12x24 sm
- búningur verður að hafa skálmur og mega þær ekki vera styttri en 3 cm og ekki lengri en 25 cm mælt að innanverðu. Þetta skal mælt með því að draga línu frá efsta saumi í klofi og mæla niður skálmuna frá þessari línu.
- Keppnisbúningur má bera tákn eða merki:
  - frá „samþykktum“ framleiðanda
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF

- f) **Kvennkyns keppandi má ekki nota hnévafringa eða hnéhlífar yfir heilklaðnaði, hvorki í keppni með eða án búnaðar**

#### **Stuttermabolur**

Skylt er að klaðast stuttermabol undir keppnisbúningi í hnébeygju og bekkpressu og réttstöðulyftu. **Eina undantekning frá þessu er sú að klaðast má stuðningsbol í stað venjulegs stuttermabols.** Ekki má bæði vera í stuttermabol og bekkpressubol.

Stuttermabolur þarf að uppfylla eftirtalin skilyrði:

- Hann má ekki vera úr gúmmikenndu eða hliðstæðu teygjanlegu efni, hafi ekki vasa, hnappa, rennilása, kraga eða V-hálsból. Hafi ekki styrkta sauma.
- Verður að hafa ermar. Ermar bols mega ekki ná niður fyrir olnboga eða vera upp við axlarvöðva. Keppandi má ekki bretta ermar upp að axlarvöðva þegar keppt er í IPF keppni.
- Stuttermabolur má vera marglitur, án merkja/tákna. Séu merki eða tákn á honum gildir:
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - álfusamband
  - nafn á viðkomandi móti
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)

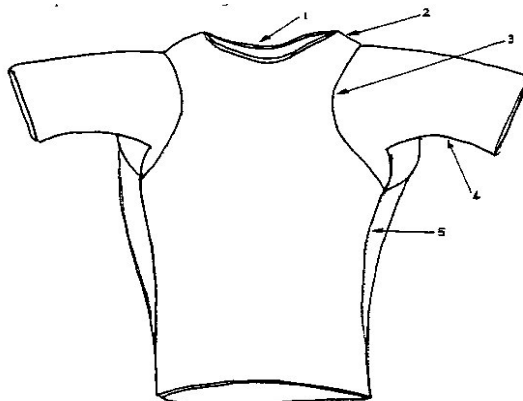
- á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF

### Bekkpressubolur

Bekkpressubolur sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað, er aðeins heimill á mótum sem eru tilgreind sem búnaðarmót.

Bekkpressubolur verður að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- Hann má ekki vera úr gúmmíkenndu eða hliðstæðu teygjanlegu efni, hafi ekki vasa, hnappa, rennilása, kraga eða V-hálmál. Hafi ekki styrkta sauma.
- Verður að hafa ermar. Ermar bols mega ekki ná niður fyrir olnboga eða vera upp við axlarvöðva. Keppandi má ekki bretta ermar upp að axlarvöðva þegar keppt er í IPF keppni.
- Stuttermabolur má vera án merkja/tákna. Séu merki eða tákn á honum gildir:
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - nafn á viðkomandi móti
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF



Allar breytingar á bekkpressubol sem víkja frá upprunalegri gerð og samþykkt hefur verið af tækninefnd IPF gera bolinn ólöglegan í keppni. Efni sloppsins þarf að hylja allt svæðið (deltoideus) sem ör 2 á mynd að ofan sýnir.

### Íþróttabindi

Klæðast má hefðbundnu íþróttabindi eða hefðbundnum nærbuxum (ekki boxer) úr hvaða blöndu sem er af bómull, nælon eða polyester. Konur mega einnig klæðast brjóstahaldara. Sundskýlu eða öðrum klæðnaði úr gúmmíkenndu eða svipuðu teygjanlegu efni, nema í mittisbandi, má ekki klæðast undir keppnisbúningi. Öll undirföt, sem veita stuðning eru ekki leyfileg í keppnum, þar sem farið er eftir IPF reglum.

### Sokkar

Klæðast má sokkum.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- Þeir mega vera í hvaða lit/um sem er og merki framleiðanda má sjást á þeim.
- Þeir mega ekki vera það langir upp legginn að þeir snerti hnjávfninga eða hólka ef þeir eru notaðir.
- Sokkar fullrar lengdar, sokkabuxur eða nokkuð þvíumlíkt er stranglega bannað. Í réttstöðu verður að nota sokka í fullri lengd upp sköflung til að verja sköflung.
- Klæðast má þunnri varnarhlíf yfir sköflung undir sokkum.

### Belti

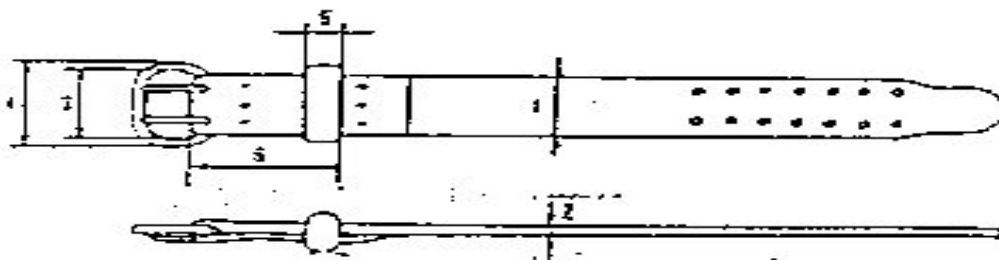
Keppandi má klæðast belt. Ef svo er gert skal það vera utan yfir keppnisbúning. Í keppni má aðeins nota belt frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað.

Efni og gerð:

- Megingjörðin skal vera úr leðri, vinyl eða öðru svipuðu stífu efni í einu eða fleiri lögum sem mega vera límð eða sumuð saman.
- Ekki má vera á beltinu, hvorki á yfirborði þess eða milli laga, ítróð, sylgjur eða stuðningur úr öðrum efnum.
- Málmsylgja skal vera fest á annan enda beltisins með bóllum eða saumi.
- Nota má sylgju með einum eða tveimur pinnum eða "quick release".
- Á beltinu skal lykkjan fyrir tunguna vera nálægt sylgjunni og fest með bóllum eða saumi.
- Beltið má vera einlitt eða úr tveimur eða fleiri litum, án merkja/tákna. Ef merki eða tákn:
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - nafn á viðkomandi móti
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF

Mál:

- Beltið má ekki vera breiðara en 10 cm.
- Beltið má ekki vera þykkra en 13 mm meginhluta lengdarinnar.
- Innamál sylgju má ekki vera meira en 11 cm.
- Utanmál sylgju má ekki vera meira en 13 cm.
- Breidd beltissmeygs má ekki vera meira en 5 cm.
- Hámarksfjarlægð milli beltisenda og fjarlægari enda smeygs er 15 cm.



### Skór eða stígvél

Nota skal skó eða stígvél.



## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- a) Skór teljast einungis **innanhúss** íþróttaskór/íþróttastígvél, lyftingaskór, kraftlyftingaskór eða réttstöðulyftuskór. Framanritað vísar til skófatnaðar sem notaður er í innanhúsiþróttum. Fjallgönguskór falla ekki í þennan flokk.
- b) Enginn hluti sólans má vera hærrí en 5 cm.
- c) Sólinn verður að vera flatur og jafn þykkur á báðum hliðum, þ.e engar styrkingar, ójöfnur, eða aðrar breytingar frá staðalframleiðslu.
- d) Laust innlegg í skó, sem ekki er hluti af skónum, má einungis vera 1,0 cm að þykkt.
- e) **Sokkar með gúmmísólum eru ekki leyfðir í kraftlyftingakeppni**

### Hnéhlífar

Hlífar úr neoprene má aðeins nota á hné í keppni; hlífar má hvergi nota annars staðar á líkama. Bannað er að nota hnéhlífar og hnévafninga samtímis.

Í IPF keppni má aðeins nota hnéhlífar frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað. Hnéhlífar verða jafnframt að uppfylla öll skilyrði sem sett eru í tæknireglum IPF. Hnéhlífar sem ekki uppfylla þau skilyrði eru ekki leyfðar í keppni.

Hnéhlífar verða að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- a) Hlífar verða að vera úr einföldu lagi af neoprene ásamt einföldu lagi úr efni sem ekki veitir stuðning. Efnið má vera saumað í undirefnið (neoprene). Gerð hnéhlífa verður að vera þannig að hlífar veiti ekki umfram stuðning.
- b) Hnéhlífar mega vera að hámarki 7 mm þykkar og 30 sm langar.
- c) Hnéhlífar mega ekki hafa auka „strappa“, franska rennilása, ítróð, reimar. Hnéhlífar verða að vera sívalar og samfeldar án gata í undir- og yfirlagi.
- d) Vafningar mega ekki snerta sokka eða keppnisbúning.

### Vafningar

Aðeins eru leyfilegir vafningar úr venjulegu einföldu teygjubindi hulið vefnaði úr polyester, bómull eða blöndu úr þessum tveimur efnum eða „medical crepe“.

### Úlnliðir:

1. Úlnliðsvafningar mega ekki vera lengri en 1 metri og 8 cm breidd. Allar festingar og velco plástrar verða að vera innan þessa 1 metra. Festa má tungu á vafninginn til þess að hjálpa til við að festa vafninginn. Þessi tunga má ekki ná yfir þumal eða fingur meðan á lyftu stendur.
2. Venjulegt svitaband má nota og má það ekki vera víðara en 12 cm. Ekki má nota bæði svitaband og úlnliðsvafning í einu.
3. Úlnliðsvafningurinn má ekki ná lengra en 10 cm upp fyrir miðju úlnliðs og 2 cm niður fyrir, samtals 12 cm.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

4. Konur mega vera með höfuðslæðu (Hijab) í keppni. Þegar keppt er í bekkpressu geta dómarar eða kviðdómur krafist þess að keppandi „festi/lagi“ hárið í samræmi við reglur um framkvæmd bekkpressu

### Hné:

5. Vafningar á hné skulu ekki vera lengri en 2 metrar og 8 cm á breidd og má aðeins nota í keppnum sem eru tilgreind sem búnaðarmót. Þeir mega ekki ná lengra en 15 cm upp fyrir miðju hnés og 15 cm niður fyrir miðju hnés. Þannig má heildarlengd vafins svæðis vera 30 cm. Í staðinn fyrir vafninga má nota hólk (knee cap supporter), sem má ekki vera lengri en 30 cm. Hnéhólkar samþykktir af IPF eru leyfilegir. Bannað er að nota hvort tveggja í senn. Hnéhólkar mega vera úr „noeprene“.
6. Vafningar mega ekki snerta sokka eða keppnisbúning.
7. Vafninga má ekki nota annars staðar á líkamann.

### Aðrir vafningar:

8. Plástra má tvöfaldan vafning **utan** um þumalfinger, en hvergi annars staðar án leyfis kviðdóms eða aðaldómara. Enga plástra má nota til að hjálpa keppanda að halda stönginni.
9. Með leyfi kviðdóms, keppnislæknis eða heilbrigðisstarfsfólks má nota plástra eða þ.h. vegna meiðsla, en gæta skal þess búið sé um meiðsl með þeim hætti, að það hjálpi keppanda á engan hátt.
10. Í keppnum þar sem ekki er kviðdómur eða keppnislæknir tekur yfirdómari ákvörðun um notkun plástra.

### Skoðun persónulegs búnaðar

- a) Skoðun persónulegs búnaðar hvers keppanda á að vera lokið áður en 20 mínútur eru í keppnisbyrjun í viðkomandi þyngdarflokki. (Það má tilkynna þennan tíma á tæknifundinum).
- b) A.m.k. tveir dómarar skulu framkvæma skoðunina. Hvern hlut skal skoða og samþykkja og síðan skal hann stimplaður eða merktur.
- c) Hafna skal of löngum vafningum, en þó má taka við þeim aftur innan hins ákveðna skoðunartíma ef þeir hafa verið styttnir í rétta lengd.
- d) Hafna skal búnaði sem er óhreinn eða slitinn.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- e) Dómarar skulu skrá hvern þann hlut, sem samþykktur hefur verið á sérstakt eyðublað, sem skal afhenda forseta kviðdóms strax að skoðun lokinni.
- f) Ef keppandi kemur á keppnisvall klæddur í eða með ólöglegan útbúnað, sem ekki hefur í gáleysi farið fram hjá dómurum við skoðun, skal hann þegar í stað útilokaður frá keppni.
- g) Allan þann búnað, sem nefndur hefur verið í kaflanum „Persónulegur búnaður keppanda” skal skoða fyrir keppni.
- h) Bannað er að klæðast húfum á lyftingavalli meðan lyft er. Ekki þarf að skoða armbandsúr, skartgripi, gleraugu og tíðabúnað kvenna.
- i) Áður en keppandi reynir að lyfta yfir gildandi heimsmeti, skal búningur hans þegar í stað skoðaður af tæknistjórnanda. Komi þá í ljós að keppandi sé í ólöglegum búningi eða með ólöglegan útbúnað, sem ekki hefur í gáleysi farið fram hjá dómurum við skoðun, skal þegar í stað vísa keppanda frá keppni.
- j) **Dómarar og tæknilegur stjórnandi (Technical Controller) skulu mæta fimm mínútum áður en búnaðarskoðun byrjar.**
- k) **Þjálfari eða keppandi verður að staðfesta þátttöku keppanda til yfirdómara þegar vigtun hefst til þess að keppandi fái vigtun.**

### Merki styrktaraðila

(a) Fyrir utan merki/tákn á listum yfir samþykktan búnað og fatnað, getur landsamband eða keppandi sótt um leyfi til aðalritara IPF að fá að nota merki/tákn á sinn eigin búnað, og gildir sú umsókn aðeins fyrir viðkomandi landsamband eða keppanda. Slíkri umsókn verður að fylgja upphæð, sem framkvæmdastjórn IPF ákveður. IPF áskilur sér rétt til að neita auglýsingu, ef hún er smekklaus eða stríðir gegn samningum, sem IPF hefur gert við aðra aðila, svo sem sjónvarpsstöðvar eða mótshaldara. Framkvæmdanefnd IPF á rétt á að takmarka stærð og staðsetningu á slíkum merkjum/táknum. Gildistími fyrir samþykki gildir frá dagsetningu út næsta almanaksár, eftir það þarf að endurnýja leyfið ásamt frekari greiðslum. Merki og tákn samþykkt undir þessum skilmálum skal skráð sem viðbót við lista IPF yfir samþykktan búnað. Aðalritari IPF skal gera bréf sem staðfestir leyfi viðkomandi til að nota þessi samþykktu merki/táknog staðfestir jafnframt hugsanlegar takmarkanir og gildistíma á þann hátt að það sanni fyrir dómurum að viðkomandi keppandi megi nota þessi merki/tákn.

Merki/tákn frá framleiðendum sem ekki eru á lista yfir samþykktan búnað IPF né heldur á viðbótalista samkvæmt ofan sögðu má aðeins nota á stuttermaboli, skó, eða sokka þar sem merkið er prentað eða saumað og er ekki stærra en 10 x 2 sm.

Keppandi má hylja með límbandi merki/tákn, á sínum búnaði, sem ekki eru samþykkt. Límbandið þarf að vera í svipuðum lit og sá búnaður sem límt er yfir.

### Almennt

- a) Notkun olíu, feiti eða hvers kyns áburðar á líkama, búning eða búnað keppanda er stranglega bönnuð.
- b) Einungis er heimilt að nota barnapúður, talkúm, resin og magnesium carbonate á líkama og búning. Ekki er heimilt að nota þessi efni á vafninga.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- c) Sérhver notkun á einhverju límkenndu neðan á skó er stranglega bönnuð. Þetta á við glerpappír, smergel pappír o.s.frv. Einnig tekur þetta til resin og magnesíum carbonate. Samþykkinga má vatnsúða.
- d) Engin aukaefni má bera á kraftlyftingaáhöld. Þetta tekur til alls annars en þess sem notað er til hreinsa stöng, bekk eða keppnisfall.
- e) Legghlífur undir sokkum eru leyfðar.

## KEPPNISLYFTUR OG REGLUR UM FRAMKVÆMD ÞEIRRA

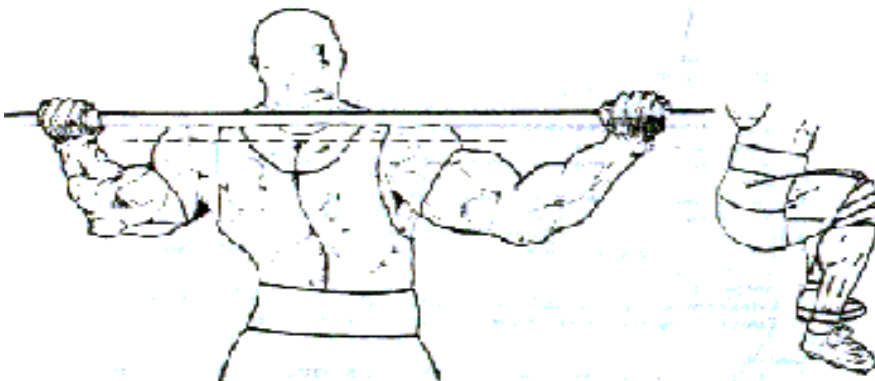
### Hnébeygja

1. Keppandi skal snúa fram á keppnispalli. Stöng skal haldið lárétt yfir axlir og skulu fingur grípa um stöng með fingur um stöngina. Mynd á bls. 21 sýnir rétta stöðu stangar. Halda má hvar sem er í stöngina fyrir innan innri lás eða snerta innri lás.
2. Þegar keppandi hefur tekið stöng af statífunum (stangarmenn mega aðstoða við þetta) skal hann stíga afturábak og koma sér í byrjunarstöðu. Þegar keppandi er í þessari stöðu hreyfingarlaus, uppréttur (örlítill framhalli er leyfður) með hné læst og með stöng á réttum stað, gefur aðaldómari merki um að byrja lyftu. Merki hans skal samstanda af handahreyfingu niður og orðinu „beygja“ (squat). Áður en keppanda er gefið merkið beygja, má keppandi breyta stöðu sinni á hvern þann hátt sem hann vill í samræmi við reglur. Í öryggisskyni skal keppanda vera sagt að setja stöng aftur í statíf með skipun „skila“ (replace) og við það einnig höfð handarhreyfing aftur, ef keppandi nær ekki að koma sér í rétta stöðu innan 5 sek. Aðaldómari upplýsir þá keppanda um ástæðu þess að merki var ekki gefið.
3. Eftir að merki dómara er gefið á keppandi að beygja hnén og lækka líkamann þar til efsti hluti læra á mjaðmalið er lægri en efsti hluti hnjáa. Aðeins ein tilraun er leyfð. Tilraunin er álitin byrja, þegar hné fara úr læstri stöðu. Stöngin má hreyfast frá byrjunarstöðu niður á bak keppanda meðan á lyftu stendur, sem nemur stangarbreidd.
4. Keppandi má standa upp eins og honum sýnist í upprétta stöðu með læst hné. Ekki er leyfilegt að lyfta sér tvisvar og einnig er öll hreyfing niður á við bönnuð eftir að keppandi er byrjaður að standa upp úr neðstu stöðu. Þegar keppandi er hreyfingarlaus (í lokastöðu) gefur aðaldómari merki um að leggja stöngina á statíf.
5. Merkið til að leggja stöngina á statíf er handahreyfing upp og aftur og orðið „takið“ (rack). Keppandi verður þá að ganga fram og skila stönginni í statífin. Fótahreyfing aftur, eða til hliðar eftir að seinna dómaramerki var gefið ógildir ekki lyftuna. Í öryggisskyni getur keppandi óskað aðstoðar stangarmanna við að koma stöng í statíf. Keppandi verður að halda á stönginni meðan á þessu stendur.
6. Hámark 5 og lágmark 2 stangarmenn skulu vera á pallinum í einu. Dómarar skulu ákveða fjölda stangarmanna hverju sinni 2, 3, 4 eða 5.

**Atriði sem gera hnébeygju ógilda**

1. Að bíða ekki eftir merki dómara í upphafi eða enda lyftu.
2. Að reyna að standa upp úr hnébeygju oftar en einu sinni. Einnig er sérhver hreyfing niður á við bönnuð, eftir að keppandi er byrjaður að standa upp úr neðstu stöðu.
3. Keppandi stendur ekki uppréttur með hné læst bæði fyrir og eftir lyftu.
4. Að stíga fram eða aftur eða til hliðar meðan á lyftu stendur. Leyfilegt er að rugga frá tábergi til hæls.
5. Að mistakast við að beygja hnén og lækka líkamann þar til efsti hluti læra við mjaðmarlið er lægri en efsti hluti hjáa eins og sýnt er á mynd.
6. Öll snerting stangarmanna á stöng eða keppanda á milli merkja aðaldómara, sem hjálpar keppanda.
7. Snerting læra með olnboga eða upphandlegg. Lítils háttar snerting er leyfileg, ef hún hjálpar ekki keppandanum.
8. Stöng er látin detta eða henni hent af ásetningi eftir að lyftu er lokið.
9. Ef keppanda mistekst eitthvað það í framkvæmd lyftunnar sem fellur undir almennar reglur annað en framangreindar ógildingarástæður.

Myndin sýnir dæmigerða (en ekki skyldu) stöðu stangar á baki og þá dýpt í hnébeygju sem þarf til að hún teljist lögleg



## Bekkpressa

1. Bekkur skal vera þannig á keppnispalli, að fremri hluti hans skal snúa fram eða í 45 gráða horni.
2. Keppandi skal liggja á bakinu á bekknum og láta höfuð, axlir og allan rassinn snerta yfirborð bekkjarins. Fætur verða að vera flatir á gólfi (eins og lögum skófatnaðar leyfir). Halda verður utanum stöngina á þann hátt, að stöngin sé í grópinni milli þumalfingurs og handarinnar („thumbs around“) og stöngin þannig lokuð inni í hendinni. Þessari stöðu verður að halda meðan á lyftu stendur. Fótahreyfing er leyfð en allur sólinn verður að vera á keppnispalli. Hár má ekki hylja bekkinn á þann hátt að ekki sjáist milli höfuðs og bekkjar. Kviðdómur eða dómara geta krafist þess að keppandi taki tillit til þess í samræmi við reglur.
3. Til að ná betri fótfestu má keppandi nota undir fætur, lóð eða plötur í allt að 30 cm. háa og stærð að lágmarki 60 x 40 cm, til upphækkun á pallinum. Blokkir á bilinu 5 cm, 10 cm, 20 cm og 30 cm háar skulu vera tiltækar til að tryggja fóttstöðu keppenda á öllum alþjóðlegum mótum.
4. Mest 5 en fæst 2 stangarmenn skulu vera viðbúnir á keppnispalli. Eftir að keppandi er kominn í rétta stöðu getur hann óskað eftir hjálp þeirra við að taka stöngina af statífunum. Einungis má rétta á beina arma.
5. Grip keppanda á stöng skal ekki vera víðara en 81 cm mælt milli vísifingra (báðir vísifingur verða að vera innan 81 cm merkisins og allur vísifingurinn verður að vera innan 81 cm merkisins). Bannað er að nota öfugt grip (reverse grip).
6. Eftir að hafa tekið stöngina úr statífunum, með eða án aðstoðar stangarmanna á keppandi að bíða með olnboga læsta eftir merki aðaldómara. Merkið skal gefa þegar keppandi er hreyfingarlaus og stöng er í réttri stöðu. Í öryggisskyni er hægt að segja keppanda að setja frá sér stöngina með skipun „skila“ (replace) og handhreyfingu afturábak, ef keppandi nær ekki réttri stöðu innan 5 sek. Aðaldómari upplýsir þá keppanda um ástæðu þess að merki var ekki gefið.
7. Merki aðaldómara um að byrja lyftu samanstandur af handahreyfingu niður og orðinu „byrja“.
8. Eftir að merki hefur verið gefið skal keppandi láta stöngina síga að brjósti eða kviðsvæði (stöng má ekki snerta beltið), og halda henni þar hreyfingarlausri þar til aðaldómari gefur merki um að lyfta með skipuninni „pressa“ (press). Síðan skal pressa stöngina upp í fulla armlengd með læsta olnboga. Þegar stönginni hefur verið haldið hreyfingarlausri í lokastöðu skal aðaldómari gefa merkið „takið“ og því verður að fylgja handhreyfing aftur. Ef stöng er staðsett á belti eða snertir ekki brjóst eða kviðsvæði gefur aðaldómari skipunina „takið“.

### Reglur fyrir fatlaða sem keppa á bekkpressumótum IPF

Bekkkpressumót skulu skipulögð þannig að ekki sé gert ráð fyrir sérstökum flokki fatlaðra keppenda. Blinda, sjónskerta og hreyfihamlaða má aðstoða á bekkinn og af bekknum. Aðstoð merkir hjálp frá þjálfara og/eða notkun hækja, göngustafs eða hjólastóls. Reglur keppinnar eiga við fatlaða jafnt sem ófatlaða. Keppendur sem á vantar neðri útlim mega nota gerviútlim, eins og um eðlilegan útlim væri að ræða. Keppandi skal vigtaður án búnaðar með jöfnunarþyngd bættri við samkvæmt fastri hlutfallstöflu (sjá vigtun atriði 5). Keppendur með óstarfhæfa neðri útlimi, sem þurfa spelkur eða svipaðan útbúnað til að ganga, eru vigtaðir með útbúnaði.

### Atriði sem gera bekkpressu ógilda

1. Ekki er beðið eftir merki dómara í upphafi lyftu, á meðan henni stendur og í lok lyftu.
2. Hvers konar breyting á upphafsstöðu keppanda meðan á lyftu stendur, t.d. hvers konar lyfting á höfði, öxlum eða rass frá bekk, eða lárétt hreyfing handa á stönginni.
3. Stöng er lyft eða látin sökkva inn í brjóstkassann eða kviðsvæði eftir að stöng er búin að vera hreyfingalaus, á þann hátt að það hjálpi keppanda.
4. Stöng (öll stöngin) sígur einhvers staðar á leiðinni í fulla armlengd.
5. Stöng hefur ekki snert brjóst eða kviðsvæði, eða stöng snertir belti.
6. Ekki er rétt alveg úr handleggjum (olnbogar ekki læstir) í lok lyftu.
7. Stangarmaður snertir stöng eða keppanda einhvern tíma milli merkja aðaldómara, á þann hátt að það hjálpi keppanda.
8. Keppandi snertir bekkjarfæturna með fótunum.
9. Keppandi hefur af ráðnum hug snert bekkjarstatífin með stönginni, í því skyni að auðvelda lyftuna.
10. Keppanda mistekst eitthvað annað, sem reglur hljóða um.



## Réttstöðulyfta

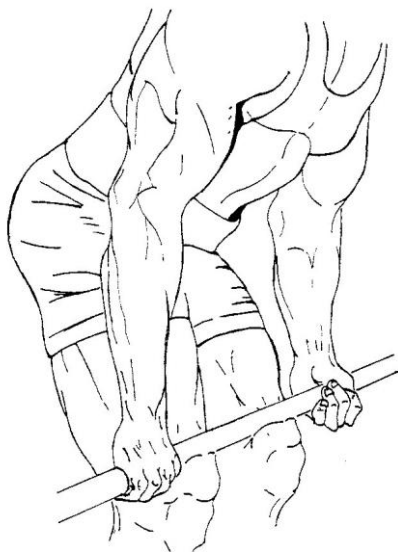
1. Keppandi á að snúa fram og stöngin skal liggja lárétt við fætur hans. Grip eru eftir geðþótta keppanda, en nota skal báðar hendur. Lyftan skal vera ein samfelld hreyfing, þar til keppandi hefur rétt fullkomlega úr sér.
2. Við lok lyftunnar á keppandi að hafa rétt úr sér og skulu hné vera læst og axlir vera aftur.
3. Merki aðaldómara skal vera handahreyfing niður á við og orðið „niður“. Merkið skal ekki gefa fyrr en stöngin er hreyfingarlaus og keppandi er í auðsjáanlegri lokastöðu.
4. Sé stönginni lyft eða gerð ákveðin tilraun að lyfta henni, telst það vera tilraun. Þegar lyftan uppá við er byrjuð má stöng aldrei fara niðrávið á leiðinni í lokastöðu með læst hné. Ef stöngin sígur eitthvað við það að keppandi þrýstir öxlum í lokastöðu (smá hreyfing niðrávið) veldur það ekki ógildi.

## Atriði, sem gera réttstöðulyftu ógilda

1. Stöng sígur niður einhvers staðar á leiðinni upp í lokastöðu.
2. Ekki er rétt nægilega úr líkamanum með axlir aftur.
3. Ekki er rétt úr hnjám og þau læst í lok lyftu.
4. Ef lærum er rennt undir stöngina til stuðnings. Ef stöngin snertir lærin á uppleið, en hvílir ekki á þeim skal ekki dæma lyftu ógilda. Keppandi skal njóta vafa í þessu tilfalli.
5. Ef stigið er aftur á bak eða áfram eða til hliðar. Heimilt er að rugga frá tábergi til hæls. Fótahreyfing eftir að merkið „niður“ hefur verið gefið ógildir ekki lyftuna.
6. Keppandi lækkar stöngina áður en aðaldómari gefur merki.
7. Keppandi lætur stöngina á pallinn án þess að hafa stjórn á henni með báðum höndum þ.e. sleppir stönginni beint úr lófum.
8. Ef keppanda mistekst eitthvað annað það í framkvæmd lyftunnar, sem fellur undir keppnisreglur.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

Myndin sýnir keppanda sem hefur rennt lærum undir stöng til stuðnings



## VIGTUN

1. Vigtun keppenda skal fara fram eigi fyrr en tveimur tímum áður en keppni hefst í þeim þyngdarflokki/um. Allir keppendur í þyngdarfloknum/unum verða að mæta til vigtunar, sem fram fer í viðurvist tveggja/þriggja dómara. Þyngdarfloknum má blanda saman í einn keppnishóp.
2. Ef rásnúmer hafa ekki þegar verið dregin, skal það gert nú til að ráða röð keppenda í vigtun. Þessi rásnúmer munu einnig ráða röð keppenda í keppninni, þegar þeir biðja um sömu þyngd.
3. Vigtunartími skal að vera ein og hálf klukkustund.
4. Vigtun keppenda skal fara fram í lokuðu herbergi. Aðeins keppandi, þjálfari hans eða fararstjóri og 2-3 dómarar mega vera viðstaddir. Af þrífnaðarástæðum skulu keppendur vera í sokkum eða nota skal pappír á vigtina. **Keppendur verða að framvísa skilríkjum/vegabréfi**
5. Vigta skal keppendur nakta eða í undirfötum, sem eru í samræmi við reglur í þessari bók og hafa ekki teljandi áhrif á þyngd keppanda. Vakni spurning um þyngd undirfata, skal gera kröfu um að keppandi verði vigtaður nakinn. **Í keppnum þar sem bæði kynin eru þátttakendur má gera breytingar til að tryggja að keppendur séu vegnir af dómurum af sama kyni. Tilnefna má aukastarfsmann (þarf ekki að vera dómari) í þessu skyni.** Fatlaðir/aflimaðir keppendur, sem keppa á bekkpressumótum fá eftirfarandi þyngdaraukningu við líkamsþyngd:

Fyrir hverja aflimun fyrir neðan ökkla	=	1/54 af líkamþyngd
Fyrir hverja aflimun fyrir neðan hné	=	1/36 af líkamþyngd
Fyrir hverja aflimun fyrir ofan hné	=	1/18 af líkamþyngd
Fyrir hverja skerðingu á mjaðmagrind	=	1/9 af líkamþyngd

Fyrir keppendur með óstarfhæfa neðri útlimi, sem þurfa spelkur eða svipaðan útbúnað til göngu, skal útbúnaður skoðast sem hluti af útlim og keppandi veginn með búnaðinn.
6. Hvern keppanda má einungis vigta einu sinni. Aðeins þá, sem eru of þungir eða of léttir í sínum flokki, er heimilt að endurvigta. Þeir hafa eina og hálf klukkustund frá byrjun vigtunar til að ná vigt. Að þeim tíma liðnum eru þeir útilokaðir frá keppni. Keppandi, sem er að reyna að ná vigt má fá eins mörg tækifæri til að vigta sig og tími og rásnúmer leyfa. Aðeins má vigta keppanda eftir að vigtunartími er liðinn, ef hann hefur mætt innan tímamarkanna, en vegna fjölda keppenda sem eru að reyna að ná vigt, nær ekki að vera vigtaður á réttum tíma. Leyfa má þeim keppanda eina endurvigtun eftir ákvörðun dómara. Ekki skal kunngerá líkamsþyngdir keppenda fyrr en vigtun er lokið.
7. Keppanda má aðeins vigta inn í þann þyngdarflokk sem hann skráði sig í 21 degi fyrir mót.

Ef þyngdarflokk er skipt niður í hópa A-B og C mega hópar B og C keppa hvor um sig og fyrr sama dag. Ef hópar eru aðskildir á þennan hátt verður hópur A að hafa að lágmarki 8 keppendur og að hámarki 14 keppendur.
8. Keppendur skulu athuga stillingu hnébeygju- og bekkpressustatífa og upphækkanna fyrir fætur, áður en keppni hefst. Skjal stangarmanna, þar sem merkt er inná hæð statífa fyrir keppanda skal undirritað eða samþykkt af keppanda eða þjálfara hans, og er það í þágu hans. Afrit af þessu skjali skal berast kviðdómi, þuli og yfirstangarmanni.

## KEPPNISFYRIRKOMULAG

### Umferðakerfið

- a) Við vigtun verður keppandi eða þjálfari hans að gefa upp byrjunarþyngd fyrir greinarnar þrjár. Færa verður þessar þyngdir inn á viðeigandi spjald sem 1. tilraun, undirritað af keppanda eða þjálfara hans, og geymt af þeim sem stjórnar vigtun. Spjald þetta fær þulur og verður það gildandi fyrir 1. tilraun í hverri grein. Keppandi fær þá 11 auð meldingarspjöld til að nota meðan á keppni stendur. Þrjú fyrir hnébeygju, þrjú fyrir bekkpressu og fimm fyrir réttstöðulyftu. Greint er á milli hveirrar greinar með mismunandi lit á spjöldum. Eftir fyrstu tilraun verður keppandi eða þjálfari hans að ákveða þyngd á næstu tilraun. Þá þyngd á að setja í viðeigandi reit á spjaldinu og koma því til ritara eða annars tilgreinds starfsmanns áður en einnar mínútu tímamörkin eru liðin. Sami háttur skal hafður á fyrir aðra og þriðju tilraun í öllum þremur greinunum. Keppandi eða þjálfari hans bera eingöngu ábyrgð á því að tilkynna keppnisþyngdir innan tímamarkanna. Með þessu kerfi er ekki þörf á fleiri en einum aðila til að taka á móti meldingum, þar sem spjaldið er afhent tilnefndum starfsmanni. (sjá myndir af meldingarspjöldum). Munið að reitur fyrir fyrstu tilraun á spjaldinu er einungis notaður í því tilfalli að fyrstu tilraun sé breytt. Á sama hátt eru reitir 4 og 5 á spjaldinu fyrir réttstöðulyftu, einungis notaðir við tvær leyfilegar breytingar á þriðju tilraun í réttstöðulyftu. Samskonar spjöld og í réttstöðulyftu skulu notuð í bekkpressukeppnum.

### Spjald þular

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5		Placing:		IPF points: Total	

Meldingaspjöld

<p><b>SQUAT</b></p> <p>NAME: .....</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td>1st</td> <td>2nd</td> <td>3<sup>rd</sup></td> </tr> </table> <p>Signed: .....</p>				1st	2nd	3 <sup>rd</sup>	<p><b>DEADLIFT</b></p> <p>NAME: .....</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td>1st</td> <td>2nd</td> <td>3<sup>rd</sup></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border: 1px solid black; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; height: 30px;"></td> </tr> </table> <p>Signed: .....</p>				1st	2nd	3 <sup>rd</sup>				<p><b>BENCH PRESS</b></p> <p>NAME: .....</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> <td style="border: 1px solid black; width: 33%; height: 30px;"></td> </tr> <tr> <td>1st</td> <td>2nd</td> <td>3<sup>rd</sup></td> </tr> </table> <p>Signed: .....</p>				1st	2nd	3 <sup>rd</sup>
1st	2nd	3 <sup>rd</sup>																					
1st	2nd	3 <sup>rd</sup>																					
1st	2nd	3 <sup>rd</sup>																					

- b) Þar sem 10 eða fleiri keppendur keppa saman má skipta þeim niður í hópa svipaðri að stærð. Hinsvegar verður að skipta keppendum niður í hópa, ef 15 eða fleiri keppendur keppa í einu. Hver hópur getur verið einn þyngdarflokkur eða hver sú blanda af þyngdarflokkum sem mótshaldari ákveður. Á bekkpressumótum (single lift) er heimilt að mynda hópa með allt að 20 keppendum. Skipting í hópa er ákveðin eftir bestum samanlögðum árangri keppenda á lands- eða alþjóðamótum sl. 12 mánuði. Keppendur með lægsta samanlagðan árangur eru í 1. hóp og svo koma keppendur með hærri samanlagðan árangur í næsta hóp. Í því tilfalli að keppandi hafi ekki náð samanlögðum árangri síðustu 12 mánuði skal hann settur í fyrsta hóp. Þetta á einnig við þá keppendur, sem færa sig milli flokka.
- c) Hver keppandi tekur sína fyrstu tilraun í fyrstu umferð, aðra tilraun í annarri umferð og þriðju tilraun í þriðju umferð.
- d) Þegar færri en 6 keppendur eru í hóp skal bæta við hvíldartíma eftir hverja umferð á eftirfarandi hátt: Fyrir 5 keppendur skal bæta við 1 mínútu, fyrir 4 keppendur skal bæta 2 mínútum, 3 keppendur 3 mínútur. Þrjár mínútur eru lengsti leyfilegi hvíldartími milli umferða. Lyfti keppandi á eftir sjálfum sér, skal mest gefa 3 mínútna hvíld. Þegar keppendum er skipt í hópa fer afhleðsla stangar fram að hvíldartíma loknum, þá er stöng hlaðin og eftir 1 mínútu skal byrja tilraun.
- e) Stöngin er hlaðin þannig, að þyngd fer hækkandi í hverri umferð. Aldrei má lækka þyngd á stöng innan umferðar nema ef mistök eiga sér stað eins og lýst er í lið (i) hér á eftir, og þá aðeins í lok umferðar.
- f) Röð lyfta í hverri umferð ræðst af umbeðinni þyngd keppenda. Ef tveir keppendur eru með sömu þyngd, lyftir sá fyrst, sem er með lægra rásnúmer. Sama á við um þriðju umferð í réttstöðulyftu, en þar má breyta þyngdum tvisvar, að því tilskyldu að ekki sé þegar búið að setja á stöngina þá þyngd sem keppandi bað upphaflega um og keppandi hafi ekki verið kallaður á keppnisvall af þuli.

Dæmi: Keppandi A með rásnúmer 5 biður um 250.0 kg

Keppandi B með rásnúmer 2 biður um 252.5 kg

Keppanda A mistekst að lyfta 250.0 kg.

Getur B þá lækkað niður í 250.0 og unnið?

Svarið er nei, þar sem rásnúmerin ráða enn í hvaða röð menn lyfta.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- g) Ef tilraun mistekst verður keppandi að bíða næstu umferðar til að endurtaka tilraunina.
- h) Ef lyfta mistekst sökum rangrar hleðslu, bilunar í tækjum eða mistaka stangamanna, fær keppandi aðra tilraun við rétta þyngd. Liggi mistökin í rangri hleðslu á stöng og lyftan hefur ekki byrjað skal keppandi velja um að halda áfram við lyftuna á þeim tíma, sem eftir er eða bíða þar til í lok umferðar. Í öllum öðrum tilvikum skal keppandi taka sína tilraun í lok umferðar. Ef keppandi er líka síðastur í umferð, skal hann fá þriggja mínútna hvíld áður en tilraun er endurtekin, síðastur en einn í umferð 2 mínútur, síðastur en tveir í umferð 1 mínútu. Í þeim tilvikum þegar keppandi lyftir á eftir sjálfum sér og fær hvíldartíma, þá skal byrja að hlaða stöng, þegar búíð er að tilkynna þyngd. Hvíldartímanum mun þá bætt við þessa venjulegu eina mínútu, sem keppandi venjulega hefur til að byrja að lyfta. Þá er klukkan sett af stað og keppandinn hefur þann tíma til að byrja lyftu. Keppendur sem lyfta á eftir sjálfum sér munu fá 4 mínútur, en innan þess tíma verður að byrja. Keppandi sem er síðastur, en einn í umferð fær 3 mínútur, síðastur, en tveir eru í umferð fær 2 mínútur. Allir aðrir skulu fá þessa venjulegu eina mínútu. **Ef kviðdómur ákveður af einhverjum ástæðum (sökum rangrar hleðslu, bilunar í tækjum eða mistaka stangamanna) að veita keppanda nýja aukatilraun í þriðju umferð réttstöðulyftu eða á bekkpressumóti (single bench press) verður það jafnframt næsta tilraun í keppninni, þ.e keppandi lyftir á eftir sjálfum sér.**
- i) Keppandi getur breytt byrjunarþyngd einu sinni í hverri grein. Breytingin má vera til hækkunar eða lækkunar á áður tilkynntri þyngd og breytist röð fyrstu umferðar samkvæmt því. Ef hann keppir í fyrsta hóp, má hann breyta þyngd hvenær sem er, allt að þremur mínútum áður en fyrsta umferð hefst. Næstu hópar geta á sama hátt breytt byrjunarþyngd þar til þrjár tilraunir eru til lokaumferðar næsta hóps á undan. Þulur skal tilkynna þegar líður að lokum þessara tímamarka. Ef þessi tímamörk eru ekki skýrlega tilkynnt, skal heimila slíka breytingu með tilkynningu og hafa keppendur heimild til breytinga á byrjunarþyngd innan 1 mínútu frá tilkynningunni.
- j) Keppandi verður að tilkynna aðra og þriðju þyngd innan mínútu frá síðustu lyftu sinni. Mínútan byrjar að líða, þegar kveikt er á dómara ljósum. Ef engin þyngd er tilkynnt innan mínútu skal ætla honum 2.5 kg hækkun, ef lyftan á undan var gild. Ef engin þyngd er tilkynnt og lyftan á undan var ógild, þá er sama þyngd sett á stöngina og honum mistókst við í fyrri tilraun.
- k) Þyngdum sem tilkynntar eru fyrir aðra umferð í greinunum þremur er ekki hægt að breyta. Á sama hátt er ekki hægt að breyta áður tilkynntum þyngdum í þriðju tilraun í hnébeygju og bekkpressu. Samkvæmt þessari reglu er ekki hægt að draga til baka áður tilkynnta þyngd. Stöngin er hlaðin með umbeðinni þyngd og klukkan er sett af stað.
- l) Í þriðju umferð réttstöðulyftu má gera tvær breytingar á þyngd. Breytingin má vera til hækkunar eða lækkunar á áður umbeðinni þyngd, að því tilskyldu að þulur sé ekki búinn að kalla upp nafn keppanda til að lyfta áður umbeðinni þyngd.
- m) Í bekkpressukeppni eru reglur almennt þær sömu og í kraftlyftingum. Hins vegar eru tvær breytingar á þyngd leyfðar í þriðju umferð, og reglurnar sem um slíkar breytingar gilda í réttstöðulyftu, í lið (m) hér að ofan, gilda einnig í bekkpressukeppni.
- n) Ef einungis einn hópur þ.e. allt að 14 manns er í keppni, má hafa 20 mínútna hlé milli greina. Þetta á að tryggja nægan tíma til upphitunar og lagfæringar palls.
- o) Þegar tveir eða fleiri hópar keppa á sama palli, er ekkert hlé leyft milli umferða, annað en sem nauðsynlegt er til að lagfæra pallinn. T.d. ef tveir hópar eru í keppni, á fyrri hópurinn að ljúka öllum þrem umferðum í hnébeygju og síðan seinni hópurinn. **Milli greina skal hafa 10 mín hlé.** Þá er

pallurinn gerður reiðubúinn fyrir bekkpressu og fyrsti hópurinn lýkur sínum þremur umferðum í bekkpressu og strax á eftir hinn hópurinn. Pallurinn er þá gerður klár fyrir réttstöðulyftu og fyrsti hópurinn lýkur sínum þremur umferðum og síðan hinn hópurinn strax á eftir. Þetta kerfi kemur í veg fyrir óþarfa tímaeyðslu, nema þegar pallurinn er lagfærður milli greina.

### Tækninefnd í samráði við mótshaldara skal tilnefna eftirfarandi starfsmenn

- (a) Pul/leikstjóra, lands- eða alþjóðlegan dómara sem getur þýtt mál þess lands, sem mót heldur, yfir á ensku.
- (b) Tæknilegan ritara, með alþjóðleg dómara réttindi sem er fær í ensku og máli mótlands.
- (c) Tímavörð (löggiltan dómara).
- (d) Ræsi
- (e) Ritara
- (f) Stangarmenn. Stangarmenn skulu klæðast bol viðkomandi keppni eða bolum í sama lit og sömuleiðis íþróttabuxum og þróttaskóm. Leyfilegt er að klæðast íþróttastuttbuxum ef heitt er í veðri eftir ákvörðun tækninefndar. Viðbótar starfsmenn má tilnefna eftir því sem þörf krefur, t.d. lækna, hjúkrunarfólk o.s.frv.
- (g) Tæknistjórnanda (löggiltan dómara).

### Skyldur starfsmanna eru:

- a) **Pulur** er ábyrgur fyrir framgangi keppinnar. Hann er eins konar leikstjóri og raðar niður tilraunum keppenda, sem ræðst af þyngd og ef með þarf, rásnúmeri keppenda. Hann tilkynnir þyngd næstu tilraunar og nafn keppanda er skal lyfta henni. Þegar búið er að hlaða stöng og gera pallinn reiðubúinn fyrir tilraun tilkynnir aðaldómari það til pul, sem gerir kunnugt að stöngin sé tilbúin og kallar keppanda að keppnisfalli, og klukkan er þá sett af stað. Þegar pulur hefur tilkynnt að stöng sé sé hlaðin, þá verður keppandi að hefja tilraun. Tilraunir sem pulur tilkynnir, eiga þá að birtast á stigatöflu, sem staðsett er á áberandi stað og þar skulu nöfn keppenda koma fram eftir rásnúmeraröð.
- b) **Tæknilegur ritari** skal mæta á tæknifund fyrir mót. Í fjarveru Tækninefndar eða meðlima hennar, skal tæknilegur ritari setja saman kviðdóm og skrá yfir þá dómara sem eru til staðar í keppninni. Hann skal gera lista yfir dómara og meðlimi í kviðdómi og tilkynna dómurum hvaða flokka þeir skulu dæma. Eftir tæknifundinn, þegar endanlegar tilkynningar um keppendur og liggja fyrir, skal tæknilegi ritarinn útbúa keppnisráskýrslu, blað fyrir útbúnað keppenda, skjal fyrir hæð statífa og vigtunarlista fyrir alla flokka keppinnar með nöfnum keppenda. Einnig má nú draga rásnúmer til að skipuleggja vigtun og röð lyfta. Hann skal einnig fylla út spjald um hvern keppanda fyrir pul keppinnar. Framangreind skjöl, ásamt nægilegu magni af tilraunaspjöldum fyrir keppendur skal setja í umslag, eitt fyrir hvern þyngdarflokk og afhenda aðaldómara hvers flokks. Tæknilegi ritarinn skal mæta við hverja vigtun og veita dómurum ráð og gæta að öllu, sem þarfnast athygli hans. Hann ætti að vera alþjóðlegur dómari frá þeirri þjóð, sem heldur mót hverju sinni og ætti að vera fær um að glíma við öll þau vandamál, sem komið gætu upp vegna

tungumálaörðugleika á mótstað. Það er skylda mótstjóra að útvega tæknilegum ritara öll eyðublöð og skjöl, sem hann þarf starfs síns vegna. Mótshaldarar geta án endurgjalds, nálgast öll skjöl varðandi starfslýsingu og aðra undirbúningsvinnu hjá Tækninefnd.

- c) **Tímavörður** ber ábyrgð á að mæla nákvæmlega tímann, sem líður frá því að tilkynnt er að stöng sé tilbúin uns keppandi hefur lyftu. Hann ber einnig ábyrgð á öðrum nauðsynlegum tímamælingum t.d. að keppandi fari af keppnispalli innan 30 sekúndna frá lokum tilraunar. Eftir að klukkan hefur verið sett af stað má einungis stöðva hana þegar tíminn er útrunninn, þegar lyfta er hafin, eða að ákvörðun aðaldómara. Þess vegna er mjög áriðandi að keppandi eða þjálfari hans athugi hæð hnébeygjustatífa, áður en hann er kallaður upp, því þegar tilkynnt hefur verið að stöngin sé tilbúin er klukkan sett af stað. Sérhver frekari stilling á statífum verður að vera innan leyfðrar mínútu, sem keppandinn hefur, nema í þeim tilvikum að stangarmenn setji ranga hæð á statífin. Þess vegna er nauðsynlegt að keppandi eða þjálfari hans undirriti skjal stangarmanna. Þetta er formlegt skjal, sem á að eyða öllum vafa.
- Keppandi fær eina mínútu frá því að nafn hans er kallað upp til að byrja tilraun sína. Byrji keppandi ekki tilraun sína innan þessara marka tilkynnir tímavörður að tími sé útrunninn og aðaldómari gefur skipunina „takið“ (rack) ásamt handahreyfingu aftur á bak. Dæma skal lyftuna ógilda. Þegar keppandi byrjar tilraun sína innan tímamarkanna er klukkan stöðvuð. Það fer eftir hvaða keppnisgrein um er að ræða hvenær lyfta telst hafin. Í hnébeygju og bekkpressu er lyfta talin byrjuð þegar dómari gefur fyrra merkið (sjá Dómarar, liður 3). Í réttstöðulyftu, er lyfta hafin þegar keppandi gerir tilraun til þess að lyfta stönginni.
- d) **Ræsir** er ábyrgur fyrir því að taka á móti uppgefinni þyngd næstu tilraunar frá keppendum eða þjálfurum þeirra, og koma henni án tafar til þular. Keppandi hefur eina mínútu eftir lok tilraunar sinnar til að tilkynna næstu þyngd til ræsis, sem kemur henni svo til þular.
- e) **Rítarar** skulu skrá nákvæmlega framgang keppninnar og við lok hennar tryggja að dómararnir þrír undirriti keppnisráskýrslur, metaskýrslur eða önnur skjöl er þarfnast undirskriftar. Þulur skal tilkynna slíkt áður en dómarar fara.
- f) **Stangarmenn** eru ábyrgir fyrir því að hlaða og afhlaða stöng, stilla hnébeygjustatíf eða bekk, hreinsa stöng eða pall ef aðaldómari fer fram á það, og almennt að sjá um að pallur sé í góðu ástandi og sé ætíð hreinn og snyrtilegur. Aldrei skulu vera færri en tveir eða fleiri en fimm stangarmenn á lyftingapalli.
- Þegar keppandi undirbýr lyftu mega stangarmenn aðstoða hann við að taka stöng af statífum. Þeir mega einnig aðstoða við að koma stöng aftur í statífin eftir tilraun. Þeir mega hins vegar ekki snerta keppanda eða stöng meðan á tilraun stendur, þ.e.a.s. frá því að gefið er merki um að hefja tilraun uns gefið er merki um að tilraun sé lokið.
- Eina undantekningin frá þessari reglu er ef lyfta er í hættu og líkleg að valda keppanda meiðslum. Þá mega stangarmenn að fengnum tilmælum frá aðaldómara eða keppanda sjálfum losa keppanda undan stönginni.
- Ef tilraun keppanda er dæmd ógild vegna mistaka stangarmanns, en heppnaðist að öðru leyti og keppandi á enga sök á, mega dómarar gefa honum aðra tilraun við sömu þyngd í lok umferðar.
- g) **Tæknilegur stjórnandi** á að sjá til þess að keppandi sem er að fara á pall, sé sá sem tilkynntur var og að allur hans útbúnaður sé í lagi.



## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

1. Í öllum keppnum, sem fram fara á palli eða sviði, mega aðeins eftirfarandi aðilar vera umhverfis pallinn eða á sviðinu: keppandi og þjálfari hans, kviðdómur, dómarnir þrír, stangarmenn og tæknistjórnandi. Meðan á lyftu stendur mega einungis keppandi, stangarmenn og dómara vera á pallinum. Þjálfarar skulu þá vera á tilgreindu svæði, sem ákveðið er af kviðdómi eða tilgreindum starfsmanni. Þetta svæði skal vera þannig staðsett að þjálfarinn hafi nægjanlega gott sjónarhorn til að geta gefið keppanda leiðbeiningar og merki varðandi tæknileg atriði (t.d eins og dýpt í hnébeygju). Svæðið skal ekki vera meira en 5 metra frá sviði og vera nægjanlega stórt til að þjálfari geti séð bæði framan og aftan á keppenda meðan á lyftu stendur.

Á alþjóðamótum skal þjálfari klæðast landsliðsbúningi eða stuttermabol og stuttbuxum samþykktum af IPF. Tæknilegur stjórnandi eða kviðdómur getur vísað þjálfara af upphitunar- og keppnissvæði fari þjálfarinn ekki eftir þessum reglum.

2. Keppandi skal ekki vefja sig, lagfæra nokkuð af búningi sínum eða nota ammoníak í nágrenni við, eða á pallinum. Eina undantekningin frá þessari reglu er að hann má lagfæra belti sitt.
3. Í alþjóðlegri keppni milli tveggja einstaklinga eða tveggja þjóða, þar sem keppt er sér í hverjum þyngdarflokki, mega keppendur lyfta til skiptis. Sá keppandi, sem biður um léttasta þyngd í byrjunarlyftu, lyftir fyrst og þeirri röð skal haldið út hverja keppnisgrein.
4. Í keppnum, sem I.P.F. viðurkennir skal þyngd sú, sem sett er á stangirnar ávallt vera margfeldi af 2,5 kg, nema lyfta sé tilraun við met í **hnébeygju, bekkpressu, og réttstöðilyftu**. Ef ekki þá skal alltaf vera a.m.k. 2,5 kg í milli tilrauna.

(a) Í metatilraun verður þyngd stangar að vera a.m.k. 0,5 kg yfir gildandi meti.

(b) Í keppni má keppandi biðja um þyngd, sem er ekki heilt margfeldi af 2,5 kg til að setja met. Ef sú lyfta er gild er sú þyngd talin inn í greinina og samanlagðan árangur.

(c) Keppandi má reyna við met í öllum sínum tilraunum.

(d) Keppandi má aðeins taka hækkun minni en 2,5 kg sem mettilraun í þeirri keppni, sem verið er að keppa í. Þannig má mettilraun við öldungamet í keppni í opnum flokki aðeins vera margfeldi af 2,5 kg.

(e) Ef beðið er um metatilraun sem er ekki margfeldi af 2,5 kg, og aðstæður breytast þannig að annar keppandi hefur þegar lyft meiri þyngd í umferðinni á undan, þá er þyngdin lækkuð niður í næsta margfeldi af 2,5 kg.

Dæmi 1: Gildandi met er 302,5 kg. Keppandi A lyftir 300 kg í fyrstu umferð og biður svo um 303,5 kg fyrir met í annarri. Keppandi B lyftir 305 kg í fyrstu umferð. Annarri tilraun A er þá breytt í 302.5kg.

Dæmi 2: Gildandi met er 300 kg.

Keppandi A biður aðeins um 1.0 kg hækkun (301 kg) eftir að hafa lyft 300 kg í sinni fyrstu tilraun. Keppandi B lyftir 305 kg í fyrstu umferð. Keppandi A verður þá að taka næsta margfeldi af 2,5 kg, sem er 302.5 kg.

5. Aðaldómari er sá eini, sem tekur ákvarðanir í þeim tilfellum, þegar mistök verða við hleðslu stangar eða þuli verða á mistök. Ákvörðunum hans skal komið til þular, sem tilkynnir um þær.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

Dæmi um mistök í hleðslu:

- (a) Ef sett er á stöngina minni þyngd en keppandi bað um, og hann síðan lyftir þyngdinni á fullgildan hátt, getur hann valið um að halda lyftunni eða sleppa henni og fá aðra tilraun við þá þyngd, sem hann bað um í upphafi. Ef tilraunin mistekst skal sleppa henni og keppandi fær aðra tilraun við þá þyngd, sem beðið var um. Í báðum þessum tilvikum skulu tilraunirnar teknar í lok þeirrar umferðar, sem mistök áttu sér stað.
  - (b) Ef sett er á stöngina meiri þyngd en keppandi bað um, og hann síðan lyftir þyngdinni á fullgildan hátt, skal lyftan tekin góð og gild. Léttá skal síðan á stönginni ef aðrir keppendur vilja reyna við léttari þyngd. Ef tilraunin mistekst skal keppanda veitt aukatilraun við þá þyngd sem upphaflega var beðið um, í lok þeirrar umferðar, sem mistök áttu sér stað.
  - (c) Ef misjafnt er sett á stöng eða einhver breyting verður á stöng eða lóðum meðan lyft er, eða þá að keppnisballur aflagast og tilraun heppnast, ræður keppandi hvort hann tekur lyftuna gilda eða tekur aukatilraun. Ef lyftan er ekki margfeldi af 2,5, þá skal færa á keppnisskýrsluna lægsta margfeldi af 2,5. Heppnist tilraun ekki, fær keppandi aukatilraun, en aðeins í lok þeirrar umferðar, sem mistök áttu sér stað.
  - (d) Ef þuli verða á þau mistök að tilkynna þyngd léttari eða þyngri en keppandi hefur beðið um, verður aðaldómari að taka sömu ákvarðanir og ef mistök hefðu átt sér stað við hleðslu stangar.
  - (e) Ef einhverra hluta vegna keppendur eða þjálfarar geta ekki haldið sig í nágrenni palls til að fylgjast með framgangi keppinnar og keppandi missir af tilraun sinni vegna þess að þulur hefur látið hjá líða að kalla á keppanda í þá þyngd, skal lækka þyngd á stöng eins og þarf og keppandi skal fá að gera tilraun sína, en aðeins í lok umferðar.
6. Nái keppandi ekki að lyfta neinni gildri lyftu í einhverri greininni útilokast hann sjálfkrafa frá frekari keppni í samanlögðum árangri. Hann má samt sem áður keppa um verðlaun í einstökum greinum ef hann gerir heiðalega tilraun (bona fide) í öðrum greinum sem er í samræmi við eðlilega getu viðkomandi keppanda. Í vafatilfellum tekur kviðdómur ákvörðun um þetta.
  7. Stangarmenn skulu ekki aðstoða keppanda á neinn hátt við að komast í byrjunarstöðu að öðru leyti en að hjálpa honum við að taka stöngina úr statífum.
  8. Ef lyftu hefur verið lokið verður keppandi að koma sér af pallinum innan 30 sekúndna, annars getur hann átt von á að dómamarar ómerki tilraunina. Þessi regla var sett vegna keppenda, sem kynnu að hafa meiðst í lyftu og einnig vegna fatlaðra keppenda, t.d. blindra.
  9. Í því tilfelli, að keppandi verður fyrir meiðslum í upphitun eða á meðan keppni stendur, eða líkamsástand hans er líklegt til að stofna heilsu hans í hættu, hefur keppnislæknir rétt til að rannsaka keppanda. Ef hann er að mati læknis óhæfur til að halda áfram, má læknir í samráði við kviðdóm, gera nauðsynlegar ráðstafanir til að keppandi dragi sig í hlé. Sérhver slík ákvörðun skal fyrst tilkynnt liðstjóra eða þjálfara. Til að forðast óhreinindi, er mælt með því að blanda að einum hluta klór á móti tíu hlutum af vatni, sé notuð til að hreinsa blóð, skinn af stöng eða keppnisball og einnig í upphitunaraðstöðu, ef óhöpp henda.
  10. Sérhver keppandi eða þjálfari, sem með hegðun sinni á keppnisballi verður talinn koma óorði á kraftlyftingar skal fá opinbera áminningu. Ef hinn áminnti heldur áfram hegðun sinni, getur

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

kviðdómur eða dómarrar í fjarveru hans, dæmt keppanda eða þjálfara úr keppni og skipað þeim að yfirgefa keppnissvæðið. Liðstjóra skal gjört kunnugt um allar ákvarðanir um áminningar og brottvikningar.

11. Kviðdómur og dómarrar geta með meirihlutaákvörðun án áminningar vikið keppanda eða starfsmanni úr keppni, ef brotið telst það alvarlegt að varði fyrirvaralausri brottvikningu, frekar en áminningu. Tilkynna skal slíka brottvikningu til liðsstjóra.
12. Í alþjóðlegri keppni skulu allar áfrýjanir um ákvörðun dómara, kvartanir á framgangi keppinnar, eða á hegðun eins eða fleiri aðila sem taka þátt í mótinu, berast til kviðdóms. Kviðdómur getur krafist þess að áfrýjun sé skrifleg. Áfrýjun eða kvörtun verður að vera afhent formanni kviðdóms af liðstjóra, þjálfara eða í fjarveru þeirra, af keppandanum sjálfum. Kæra verður atburð strax að honum loknum, annars verður hún ekki tekin til athugunar.
13. Kviðdómur getur gert hlé á keppni ef nauðsyn krefst og dregið sig í hlé til að úrskurða. Eftir að kæra hefur verið meðhöndluð og meirihlutaúrskurður náðst í kviðdómi, kemur hann fram og forseti hans tilkynnir ákæranda niðurstöður. Úrskurður kviðdóms er endanlegur og óáfrýjanlegur. Eftir að keppni hefst að nýju skal gefa næsta keppanda þriggja mínútna hlé fyrir lyftu. Beinist kvörtun gegn einhverjum keppanda eða starfsmanni í liði andstæðinganna verður að fylgja skriflegri kærufjárhæð, sem nemur 75 Evrum eða jafnvirði þess í einhverjum gjaldmiðli. Ef kærán verður álitin lítilfjörleg eða illgjörn má gera alla upphæðina eða hluta hennar upptækan í sjóð IPF að ákvörðun kviðdóms.

## DÓMARAR

1. Dómarar eru þrír að tölu, aðaldómari eða miðjudómari og tveir hliðardómarar. Alþjóðleg dómaraskírteini þeirra skulu vera í gildi og geymd hjá kviðdómi.
2. Aðaldómari er ábyrgur fyrir því að gefa þau merki sem nauðsynleg eru í öllum lyftunum.
3. Merkin fyrir lyfturnar þrjár eru eftirfarandi:

Lyfta	Upphaf	Endir
<b>Hnébeygja</b>	Merki, sem samanstendur af handahreyfingu niðurávið og orðinu „beygja“ (squat).	Merki, sem samanstendur af handahreyfingu upp og aftur og orðinu „takið“ (rack).
<b>Bekkpressa</b>	Merki, sem samanstendur af hreyfingu handar niður á við og skipuninni „byrja“ (start). Á meðan lyftu stendur, skipunin „pressa“ (press) og sýnilega handahreyfingu upp eftir að stöng er hreyfingarlaus á brjósti.	Merki, sem samanstendur af handahreyfingu upp og aftur og orðinu „takið“ (rack).
<b>Réttstöðulyfta</b>	Merki ekki krafist	Handahreyfing niður á við og orðið „niður“ (down)

Þegar keppanda mistekst að ljúka hnébeygju eða bekkpressu er skipunin „takið“

4. Þegar gengið hefur verið frá stöng í statíf eða á pall að lyftu lokinni, kunngera dómarar úrskurð sinn með ljósum. Hvít fyrir gilda lyftu og rauð fyrir ógilda lyftu. Þá lyfta dómarar spjöldum sem gefa til kynna ástæðu fyrir ógildri lyftu.
5. Dómararnir þrír mega sitja í kringum pallinn, þar sem þeir telja sig sjá lyftuna sem best fyrir hverja grein fyrir sig, þó ekki lengra en 4 metra frá pallinum. Hins vegar skal aðaldómari ætíð hafa í huga að keppandi þarf að sjá hann greinilega meðan á hnébeygju og réttstöðulyftu stendur. Einnig þurfa hliðardómarar að hafa í huga að aðaldómari þarf að sjá þá svo hann geti séð hvort þeir séu með uppréttar hendur.
6. Áður en keppni hefst verða dómarar í sameiningu að ganga úr skugga um eftirfarandi:
  - (a) Að pallurinn og tækjabúnaður samræmist reglum. Frávik stanga og lóða frá gefnum þyngdum eru athuguð og gölluðum tækjum hafnað. Aukastöng eða lásar ættu að vera til staðar, ef stöng eða lásar verða fyrir skemmdum.
  - (b) Að vogir séu nákvæmar og réttar (löggiltar).
  - (c) Að keppendur séu vigtaðir innan þeirra tímamarka, sem gefin eru fyrir þyngdarflokk þeirra.
  - (d) Að persónulegur búningur og búnaður keppenda hafi verið skoðaður til að ganga úr skugga um að hann samræmist reglum að öllu leyti. Það er á ábyrgð keppenda að sýna allan þann búnað sem hann hyggst nota í keppni. Keppendur sem eru staðnir að því að vera í, eða nota búnað sem ekki hefur verið skoðaður, gætu átt von á refsingu, s.s. ógildingu á síðustu tilraun.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

7. Meðan á keppni stendur verða dómara í sameiningu að sjá til þess að:
  - (a) Þyngd á stöng sé sú sama, sem þulur tilkynnir. Hverjum dómara skal standa til boða hleðslukort. Þetta er sameiginleg ábyrgð þeirra.
  - (b) Persónulegur búnaður keppenda á keppnisfalli samræmist reglum.  
Ef einhver dómara hefur ástæðu til að efast um heiðarleika keppenda hvað þetta varðar, skal hann þegar lyftu er lokið tilkynna aðaldómara grun sinn. Formaður kviðdóms getur þá skoðað búning og persónulegan búnað keppenda á ný. Komi í ljós að hann sé í eða hafi notað ólöglegan útbúnað, annan þann sem gæti hafa farið fram hjá dómurum í skoðun fyrir slysi, skal honum tafarlaust vikið úr keppni og lyfta úrskurðuð ógild. Ef hann er í ólöglegum búning eða með ólöglegan útbúnað sem samþykktur var af dómurum fyrir mistök, og lyftan var gild, þá skal lyftan dæmd ólögleg. Keppandi fær þá nýja tilraun eftir að hafa fjarlæggt hinn ólöglega búning/útbúnað. Skal tæknistjóri vera til vitnis um að búnaður keppenda hafi verið skoðaður áður en honum er leyft að fara á pall.
8. Fyrir lyftu í hnébeygju og bekkpressu eiga hliðardómara að rétta upp hönd og halda henni uppréttri þar til keppandi er kominn í rétta byrjunarstöðu. Sé meirihluti dómara sammála því að byrjunarstaða sé ólögleg, gefur aðaldómari ekki byrjunarmerki. Keppandi getur notað það sem eftir er af tíma hans til að laga stöðu sína eða stangar og fá byrjunarmerki. Eftir að lyfta hefur hafist getur hliðardómari ekki vakið athygli á neinu, sem hann telur athugasvert við lyftu.
9. Dómari verður að halda sig frá öllum skýringum og má ekki fá í hendur skjöl eða tilkynningar um gang keppinnar. Þess vegna er nauðsynlegt að rásnúmer keppenda passi við nafn hans á keppnistöflu svo dómara geti fylgst með framgangi keppinnar.
10. Dómari skal ekki reyna að hafa áhrif á ákvarðanir hinna dómara.
11. Aðaldómari má ráðfæra sig við hliðardómara, kviðdóm eða hvern annan starfsmann í þágu keppinnar.
12. Að geðþótta sínum getur yfirdómari skipað fyrir um hreinsun stangar og/eða keppnisfalls. Ef keppandi eða þjálfari óskar eftir hreinsun stangar og/eða keppnisfalls, verður að bera þá ósk undir aðaldómara/**tæknistjóra**, ekki stangarmenn. Í lokaumferð réttstöðulyftu skal stöng hreinsuð fyrir hverja tilraun, og einnig í fyrri umferðum óski þjálfari eða keppandi þess.
13. Þegar keppni er lokið skulu dómara þrjú undirrita keppnisskýrslur, metaskýrslur og önnur skjöl, sem þarfnast undirskriftar.
14. Dómara í alþjóðakeppnum skulu valdir af Tækninefnd og verða þeir að hafa sannað hæfni sína á alþjóðamótum og meistaramótum einstakra landa.
15. **Tveir dómara frá sama landi mega dæma sama þyngdarflokk á alþjóðamótum, þar sem fleiri en tvær þjóðir keppa ef ekki er keppandi af sama þjóðerni (og annar hvor dómari) á mótinu.** Ef þyngdarflokkur samanstendur af meira en einum hópi skulu sömu dómara dæma báða/alla hópa. Ef nauðsynlegt er að skipta um dómara skal gera það milli einstakra greina þannig að allir keppendur í þyngdarflokknum hafi sömu dómara í sömu grein.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

16. Val á dómara í aðaldómarastöðu í ákveðnum þyngdarflokki útilokar hann ekki sem hliðardómara í einhverjum öðrum þyngdarflokki.
17. Á heimsmeistaramótum og öllum öðrum mótum þar sem gera má tilraun við heimsmet, mega einungis Category 1 og Category 2 dómara, viðurkenndir af IPF dæma. Hver þjóð má tilnefna að hámarki þrjá dómara fyrir heimsmeistaramót og þar að auki einn Category 1 dómara til að sitja í kviðdómi, ef það vantar fleiri dómara. Allir tilnefndir dómara á meistaramóti verða að vera til reiðu í a.m.k. tvo daga.
18. Dómara og kviðdómendur skulu klæðast sams konar einkennisbúningi, sem skal vera:
  - (a) Karlar:
    - Vetrarklæði
    - Dökkblár blazer jakki með tilheyrandi Category dómaramerki á vinstri barmi, gráar buxur (**ekki gallabuxur**), hvít skyrta og með viðeigandi IPF bindi.
    - Sumarklæði
    - Hvít skyrta og gráar buxur (**ekki gallabuxur**) og viðeigandi IPF bindi.
  - (b)
  - (c) Konur:
    - Vetrarklæði
    - Dökkblár blazer jakki með tilheyrandi Category dómaramerki á vinstri barmi, grátt pils eða buxur (**ekki gallabuxur**) og hvít blússa eða skyrta, og með viðeigandi hálsklút/bindi.
    - Sumarklæði
    - Grátt pils eða buxur (**ekki gallabuxur**) og hvít blússa eða skyrta,

Dómaramerki og hálsklútar/ bindi eru rauð fyrir Category 1 dómara og blá fyrir Category 2 dómara. Kviðdómur ákveður hvort bera skuli vetrarklæði eða sumarklæði. Ekki er leyfilegt að vera í æfingaskóm við dómarafatnað. Nota skal svarta skó og svarta sokka.
19. Skilyrði fyrir að dómari fái Category 2 dómara réttindi eru sem hér segir:
  - (a) Að hann hafi verið landsdómari í a.m.k. 2 ár og hafi að lágmarki dæmt á tveimur landsmótum í kraftlyftingum innan þessa tímabils.
  - (b) Hann verður að hafa meðmæli landssambands síns.
  - (c) Hann verður að taka skriflegt (eða í tölvu) próf á ensku og verklegt Category 2 próf á heimsmeistaramóti, álfuleikum, eða svæðamóti.
  - (d) Hann verður að leysa a.m.k 85% rétt úr skriflegu og a.m.k 85% rétt úr verklegu prófi.
20. Skilyrði fyrir að dómari fái Category 1 dómara réttindi eru sem hér segir:
  - (a) Að hann hafi verið Category 2 dómari í góðu álit í a.m.k. 4 ár.
  - (b) Hann verður að hafa dæmt á a.m.k. fjórum alþjóðlegum mótum (heimsmeistaramót í bekkpressu ekki meðtalin).

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- (c) Hann verður að taka Category 1 verklega og skriflega prófið á heimsmeistaramóti (heimsmeistaramót í bekkpressu ekki meðtalin), álfuleikum, svæðamóti eða alþjóðlegu móti.
- (d) Hann verður að dæma sem aðaldómari a.m.k. 75 tilraunir, þar af verða 35 þeirra að vera hnébeygjur. Fyrsta tilraun keppenda telst með.
- (e) Prófmaður fær einnig 25 stig og er undir athugun við skoðun keppnis-búnaðar, vigtun og þegar hann kemur sér fyrir á palli. Dregið er frá 0,5 stig fyrir hverja þá villu sem brýtur í bága við tæknireglur. Prófdómari verður að vera meðlimur í Tækninefnd IPF eða starfsmaður tilnefndur af henni eða Dómaraskráningu.
- (f) Heildareinkunn verður að vera a.m.k 90 %, þar af 75 stig fyrir ákvarðanir teknar á keppnisfalli samnborið við ákvarðanir kviðdóms, en ekki hinna dómara. Hin 25 stigin eru fyrir ákvarðanir hans og frammistöðu við önnur nauðsynleg skyldustörf, svo sem við athugun búnaðar, vigtun og stjórn á palli.
- (g) Hann verður að vera tilnefndur af landssambandi til ritara IPF, formanns Tækninefndar og Dómaraskráningar, þremur mánuðum fyrir próf. Þar skal tekið fram eftirfarandi:
  - 1. Hæfni prófmanna sem dómara.
  - 2. Forgangsröð sem Category 2 dómari.
  - 3. Hvort hann verður til reiðu í framtíðinni til dómgæslu á alþjóðlegum mótum.
  - 4. Tala og skilja ensku
- (h) Skilyrði fyrir próftökurétti til Category 1 dómara er að hann/hún hafi gott vald á ensku. Prófdómarar skulu ganga úr skugga um að svo sé. Ef próftökumaður nær prófinu en talar ekki ensku má hann/hún aðeins vera Category 1 dómari á svæðamótum og aðeins í kviðdómi á svæðamótum eða landsmótum.

21. Val á prófmanni til prófunar hjá IPF byggist á eftirfarandi viðmiðum:

- (a) Fjöldi tilnefninga sem berast.
- (b) Fjöldi, sem hægt er að prófa.
- (c) Fjöldi Category 1 dómara, sem þörf er á í hinum einstöku löndum.

22. Prófið fer þannig fram:

- (a) **Category 2** Áður en prófað er skulu prófmenn sækja ítarlegt námskeið í reglum, sem stýrt er af Category 1 dómara, sem hefur verið tilnefndur sem prófdómari af Tækninefnd IPF og Dómaraskráningu. Verklegt próf fer fram eftir skriflega/tölvu prófið sem er á ensku, meðan á keppni stendur. Prófmaður skal vera hliðardómari og mun dæma 100 lyftur, þar af verða 40 þeirra að vera hnébeygjur. Prófmaður skal vera prófaður af kviðdómi og verður hann að hafa 85% af ákvörðunum sínum réttar samanborið við ákvarðanir meirihluta dómara, sem prófa hann. Prófmaður byrjar að dæma í fyrstu umferð. Skriflega og verklega hluta prófsins er aðeins hægt að taka á alþjóðamóti eða svæðamóti.
- (b) **Category 1** Prófað er verklega og skriflega á heimsmeistaramóti, (ekki HM í bekkpressu) álfuleikum, svæðamótum eða alþjóðamótum. Prófmaður er undir nákvæmu eftirliti kviðdóms. Hann verður að hafa 90 % af ákvörðunum sínum réttar samanborið við ákvarðanir meirihluta

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

Þeirra dómara, sem prófa hann. Þetta felur einnig í sér athugun á því hvernig prófmaður stendur sig við önnur skyldustörf, svo sem skoðun búnaðar og vigtun. Prófmaður byrjar að dæma í fyrstu umferð.

23. Prófgjald skal greitt til gjaldkera IPF fyrir mótið. Öll prófblöð skulu yfirfarin af prófdómendum. Eftir yfirferð skal tilkynna prófmanni niðurstöður. Yfirfarin prófblöð skal senda til Dómaraskráningar og prófgjaldið til gjaldkera IPF.
24. Þegar Dómaraskráning hefur fengið niðurstöðurnar tilkynnir hún þær til prófmanns og ritara þess landsambands sem prófmaður tilheyrir.
25. Kviðdómur fylgist með prófmanni (Category 1 dómarapróf) í verklegu prófi og ákvarðar hvort hann nær prófi, en tilnefndir dómarar sjá um slíkt eftirlit fyrir Category 2 dómarapróf.
26. Þegar kandídat stenst prófið miðast dagsetning dómararéttinda við dagsetningu prófsins.
27. **Kandídatar sem falla geta tekið skriflega prófið aftur á sama móti og verða að greiða prófgjaldið aftur.**
28. Skráning:
  - (a) Allir dómarar verða að láta endurskrá sig hjá I.P.F. til þess að halda skilríkjum sínum í gildi og viðurkenndum staðli.
  - (b) Endurskrásetning skal fara fram 1. janúar hvert Ólympíuár.
  - (c) Tæknilegur ritari á alþjóðamóti skal senda lista til dómaraskráningar IPF yfir þá dómara sem dæmdu á mótinu strax að keppni lokinni.
  - (d) Það er á ábyrgð landsambands dómarans að senda skrásetningarþóknun (50 evrur) til gjaldkera IPF samhliða yfirliti yfir dómgæslu hans á alþjóða- og innanlandsmótum, frá því að síðasta skráning fór fram.
  - (e) Dómari, sem hefur ekki starfað í fjögur ár eða lætur hjá líða að endurskrá sig, missir skilríki sín. Hann þarf þá að endurtaka prófið.
  - (f) Dómarabók, sem upphaflega er gefin út innan tólf mánaða frá Ólympíuleikum, þarf ekki að endurnýja fyrr en á næsta Ólympíuári.
29. Dómaraskráning IPF skal senda landsamböndum:
  - (a) Lista yfir dómara með skilríki í lagi. Listinn skal uppfærður árlega.
  - (b) Lista yfir þá dómara, sem þurfa að láta endurskrá sig til að halda skilríkjum sínum.
30. Alþjóðlegir dómarar, bæði Category 1 og 2 verða að hafa dæmt á minnst tveimur alþjóðlegum kraftlyftinga- **eða bekkpressumótum** og tveimur meistaramótum innanlands undanfarin fjögur ár milli Ólympíuára til þess að hægt sé að samþykkja endurskráningu.



KVIÐDÓMUR OG TÆKNINEFND

**Kviðdómur**

1. Á heimsmeistaramótum og álfumótum skal valið í einn kviðdóm fyrir hvern hluta keppinnar.
2. Kviðdómur skal samstanda af þremur eða fimm Category 1 dómurum. Í fjarveru meðlims Tækninefndar skal sá elsti þeirra skal vera forseti kviðdómsins. Aðeins skal skipa í fimm manna kviðdóm á heimsleikum eða á heimsmeistaramótum karla og kvenna í opnum flokki.
3. Meðlimir kviðdóms eiga allir að vera frá mismunandi þjóðlöndum, að undanteknum forseta IPF og formanni Tækninefndar.
4. Verksvið kviðdóms er að tryggja að tæknireglum sé framfylgt á fullnægjandi hátt.
5. Í keppnum getur kviðdómur með meirihluta atkvæðagreiðslu, skipt um dómara, telji hann að úrskurðir viðkomandi dómara sýni hann óhæfan, að því tilskyldu að honum sé fyrst veitt áminning.
6. Óhlutdrægni dómara er ekki hægt að draga í efa, en mistök geta átt sér stað hjá dómurum og verið þó á góðri trú byggð. Í slíku tilfalli skal veita viðkomandi dómara tækifæri til að útskýra þann dóm sinn, sem er tilefni áminningar.
7. Ef kvartað er til kviðdóms yfir dómara, má tilkynna dómaranum um kvörtunina. Kviðdómur skal ekki setja starfandi dómara undir óþarfa álag.
8. Eigi sér stað alvarleg mistök við dómgæslu, sem þverbrjóta tæknireglur, getur kviðdómur tekið viðeigandi ákvörðun til að leiðrétta mistökin. Þeir geta veitt keppanda aukatilraun.
9. Aðeins við sérstakar aðstæður, þegar mistök eru greinileg og augljós í dómgæslunni, þá getur kviðdómur í samráði við dómara og með einróma atkvæðum kviðdóms breytt ákvörðunum þeirra. Kviðdómur getur aðeins gert það í þeim tilfellum þegar dómarar hafa dæmt 2-1.
10. Meðlimir kviðdóms eru staðsettir þar sem þeir hafa sem besta yfirsýn yfir keppnina.
11. Fyrir keppni skal forseti kviðdóms fullvissa sig um að meðlimir kviðdóms þekki hlutverk sitt algjörlega, svo og nýjar reglur sem og viðbætur við síðustu útgáfu handbókar.
12. Val á keppendum í lyfjapróf skal alltaf framkvæmt af lyfjanefnd.
13. Sé leikin tónlist meðan á keppni stendur, ákveður kviðdómur hversu hátt er spilað. Slökkt er á tónlist, þegar keppandi tekur stöng úr statífum í hnébeygju og bekkpressu, og þegar hann byrjar að lyfta í réttstöðunni.
14. Dómaraskírteini skulu undirrituð við lok keppni í þeim þyngdarflokki sem þeir dæma.

## Tækninefnd IPF

1. Í Tækninefnd IPF er formaður, sem á að vera Category 1 dómari, kosinn af þinginu, og allt að tíu meðlimir frá hinum og þessum þjóðum, sem tilnefndir eru af Framkvæmdanefnd í samráði við formann Tækninefndar. Þar að auki skal í henni vera fulltrúi keppenda/þjálfara.
2. Tækninefnd er treyst fyrir athugun á öllum kröfum og tillögum tæknilegs eðlis, sem borist hafa IPF frá kraftlyftingasamböndum.
3. Hún tilnefnir aðaldómara, hliðardómara og kviðdóm á heimsmeistaramótum. **Einnig má tilnefna, ef nauðsyn krefur, dómara sem eru staddir á mótinu en ekki tilnefndir af sínu landsambandi.**
4. Tækninefndin þjálfar og leiðbeinir dómurum, sem hafa ekki náð alþjóðlegum réttindum og endurprófar þá, sem hafa náð þeim.
5. Hún tilkynnir þingi IPF, formanni og ritara ásamt Dómaraskráningu, hvaða dómarar eru hæfir til að dæma eftir próf eða endurtökupróf.
6. Skipuleggur dómara námskeið fyrir öll meiriháttar mót, svo sem heimsmeistaramót. Kostnaður vegna þessara námskeiða greiðist af því landssambandi, sem skipuleggur keppnina.
7. Leggur til við þing IPF tillögur um ógildingu skírteina alþjóðlegra dómara, þegar það reynist nauðsyn.
8. Leggur fyrir framkvæmdastjórn gögn tæknilegs eðlis, sem fjalla um þjálfun og framkvæmd lyfta í kraftlyftingum.
9.
  - (a) Tækninefnd er ábyrg fyrir því að skoða allan keppnisbúnað og persónulegan búnað, eins og skilgreint er í handbókinni, sem og tæki, sem hafa verið send frá framleiðendum til þess að fá leyfi til að nota setninguna „samþykkt af IPF“ (IPF approved) í auglýsingum sínum. Ef tækið eða tækin uppfylla skilyrðin í núgildandi reglum og lögum IPF verður gjalds krafist fyrir hvern hlut, sem ákvarðað er af Framkvæmdanefnd IPF og tilkynning um samþykki gefin út af Tækninefnd.
  - (b) Í lok hvers árs verður Tækninefnd að senda endurnýjunargjald til IPF, ákvarðað af Framkvæmdanefnd, fyrir endurnýjun á skírteini. Ef hönnun breytist verður að senda hlutinn aftur til Tækninefndar til skoðunar og endurnýjunar á leyfi.
  - (c) Ef framleiðandi breytir hönnun keppnis- eða persónulegs búnaðar eftir að hann hefur verið færður til skoðunar og samþykktur, þannig að hann uppfyllir ekki lengur lög og reglur IPF mun IPF draga samþykkt sína til baka. IPF mun ekki gefa út annað skírteini fyrr en hönnuninni hefur verið breytt og hluturinn eða hlutirnir verið færðir aftur til skoðunar hjá Tækninefnd.

## HEIMSMET OG ALÞJÓÐLEG MET

### Alþjóðamót

1. Heims- og alþjóðamet er einungis hægt að setja á alþjóðamótum, sem samþykkt eru og viðurkennd af IPF  
Heimsmet verða viðurkennd án þess að lóð eða keppandi séu endurvigtuð að því tilskildu að keppandinn hafi verið vigtaður á réttan hátt fyrir mótið og að dómara eða Tækninefnd hafi athugað þyngd stangar og lóða fyrir mótið. Met karla og kvenna í flokki 50-59 ára, sem eru hærri en met í flokki 40-49 ára eru skráð í flokkinn 40-49 ára. Met karla og kvenna í flokki 60-69 ára, sem eru hærri en met í flokki 50-59 ára, eru skráð í flokkinn 50-59 ára og **40-49 ára og opnum flokki**. Met karla og kvenna í flokki 70 ára og eldri, sem eru hærri en met í flokki 60-69 ára eru skráð í flokkinn 60-69 ára og **50-59 ára og 40-49 ára og opnum flokki**. Á sama hátt eru met drengja og telpna, sem eru hærri en unglíngamet, skráð í unglíngaflokkinn.
2. Skilyrði fyrir skráningu heims- og alþjóðlegra meta eru sem hér segir:
  - (a) Alþjóðamótið verður að vera haldið undir lögsögu IPF.
  - (b) Allir dómaraarnir, sem dæma metlyftuna verður að hafa gild alþjóðaréttindi frá IPF og vera meðlimur landsambands, sem er fullgildur meðlimur að IPF. Dómaraarnir mega ekki vera af sama þjóðerni og kviðdómur skal skipaður þremur dómurum.
  - (c) Ekki er hægt að efast um að dómara allra landa starfi á trúverðugan og óhlutdrægan máta.
  - (d) Heimsmet verður aðeins staðfest ef lyfjapróf var framkvæmt á keppandanum strax að keppni lokinni í hans þyngdarflokk og í samræmi við reglur IPF og WADA um lyfjapróf. Niðurstaðan verður að vera neikvæð og skal senda hana til forseta IPF innan þriggja mánaða frá fyrsta degi mótsins
  - (e) Einungis stangir, lóð og statíf sem eru á lista IPF yfir samþykkt tæki og búnað, til notkunar á IPF mótum, má nota þegar sett eru heims- og alþjóðamet.
  - (f) Meti í einstökum greinum, verður að fylgja samanlagður árangur úr greinum þremur. Samanlagður árangur þarf þó ekki að fylgja bekkpressumótsmeti (single lift) sem sett er á kraftlyftingamóti, en keppandi verður að gera heiðalegar tilraunir (bona fide attempts) bæði í hnébeygju og réttstöðu.
  - (g) Ef tveir keppendur biðja um sömu þyngd til að setja heimsmet, og tilraunin heppnast hjá þeim keppanda sem lyftir á undan, verður bætt 0,5 kg við tilraunina (**ef ekki er um margfeldi af 2.5 kg að ræða**) hjá seinni keppanda til að hann/hún verði talin(n) methafi. Þetta gildir einnig um samanlagðan árangur. **Varðandi met í samanlögðu er vísað í grein 1.d-e í kafla „ALMENNAR REGLUR UM KRAFTLYFTINGAR“**
  - (h) Ný met eru einungis gild ef þau eru a.m.k. 0,5 kg yfir eldra meti.
  - (i) **Ef keppandi stefnir á að setja heimsmet í réttstöðulyftu og er settur aftast í röðina vegna mótmæla, verða aðrir keppendur sem einnig stefna á heimsmet að bæta 0.5 kg við sína tilraun.**

Ef fleiri en einn keppandi stefna á að setja heimsmet í sömu grein og keppandi fær aukatilraun eftir mótmæli verður sá keppandi að lyfta á eftir sjálfum sér.

- (j) Öll met sett samkvæmt þeim skilyrðum sem talin eru upp hér að ofan skulu viðurkennd og skráð.
3. Heimsmet í bekkpressu („single lift benchpress record“) skulu sett á á alþjóðlegu móti í bekkpressu. Sömu viðmið eiga þar við og um heimsmet í kraftlyftingum.
- (a) Setji keppandi bekkpressumet í kraftlyftingum sem er hærra en bekkpressumótsmetið (single lift), þá getur hann krafist þess að fá metið gilt sem bekkpressumótsmet (single lift) ef heiðarlegar tilraunir (bona fide) eru gerðar bæði í hnébeygju og réttstöðulyfti.
- (b) Setji keppandi í bekkpressukeppni bekkpressumet sem er hærra en bekkpressumet í kraftlyftingakeppni, getur hann ekki krafist þess að fá metið gilt sem bekkpressumet í kraftlyftingakeppni.

## IPF REGLUR FYRIR KLASSÍSKAR KRAFTLYFTINGAR (*raw/unequipped*)

### Búningur án stuðnings (non supportive):

Keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning skal nota í öllum greinum í keppnum sem eru tilgreind sem klassísk mót án stuðningsbúnaðar og má einnig nota í keppnum sem eru tilgreind sem búnaðarmót. Hlýrar keppnisbúnings verða að vera á öxlunum allan tímann sem lyft er.

Aðeins má nota keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað. Búningurinn verður jafnframt að uppfylla öll skilyrði sem sett eru í tæknireglum IPF.

Keppnisbúningur sem ekki veitir stuðning skal uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- búningurinn skal vera heill og fullrar lengdar, falla vel að líkama og ekki vera losaralegur.
- búningurinn verður að vera úr teygjanlegu efni þannig að hann gefi keppanda engan stuðning við framkvæmd lyftu
- efnisþykkt skal vera í einu lagi nema í klofsvæði, en þar mega vera tvö efnislög að stærð 12x24 sm
- búningur verður að hafa skálmur og mega þær ekki vera styttri en 3 cm og ekki lengri en 25 cm mælt að innanverðu. Þetta skal mælt með því að draga línu frá efsta saumi í klofi og mæla niður skálmuna frá þessari línu.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- e) Keppnisbúningur má bera tákni eða merki:
  - frá „samþykktum“ framleiðanda
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákni sem ekki hefur verið samþykkt af IPF.
  
- f) **Kvennkyns keppanda er óheimilt að nota hnévafninga eða hnéhlífar utan yfir heilklæðnað í búnaðar- eða klassískum kraftlyftingum**

### Stuttermabolur

**Skylt er að klæðast stuttermabol undir keppnisbúningi í hnébeygju, bekkpressu, og réttstöðulyftu.**

Stuttermabolur þarf að uppfylla eftirtalin skilyrði:

- a) Hann má ekki vera úr gúmmíkenndu eða hliðstæðu teygjanlegu efni, hafi ekki vasa, hnappa, rennilása, kruga eða V-hálsmál. Hafi ekki styrkta sauma.
- b) Verður að hafa ermar. Ermar bols mega ekki ná niður fyrir olnboga eða vera upp við axlarvöðva. Keppandi má ekki bretta ermar upp að axlarvöðva þegar keppt er í IPF keppni.
- c) Stuttermabolur má vera í **mörgum litum** án merkja/tákna. Séu merki eða tákni á honum gildir:
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - nafn álfusambands
  - nafn á viðkomandi móti
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákni sem ekki hefur verið samþykkt af IPF

### Íþróttabindi

Klæðast má hefðbundnu íþróttabindi eða hefðbundnum nærbuxum (ekki boxer) úr hvaða blöndu sem er af bómull, nælon eða polyester. Konur mega einnig klæðast brjóstahaldara. Sundskýlu eða öðrum klæðnaði úr gúmmíkenndu eða svipuðu teygjanlegu efni, nema í mittisbandi, má ekki klæðast undir keppnisbúningi. Öll undirföt, sem veita stuðning eru ekki leyfileg í keppnum, þar sem farið er eftir IPF reglum.

### Sokkar

Klæðast má sokkum.

- e) Þeir mega vera í hvaða lit/um sem er og merki framleiðanda má sjást á þeim.
- f) Þeir mega ekki vera það langir upp legginn að þeir snerti hnjávfninga eða hólka ef þeir eru notaðir.
- g) Sokkar fullrar lengdar, sokkabuxur eða nokkuð þvíumlíkt er stranglega bannað. Í réttstöðu verður að nota sokka í fullri lengd upp sköflung til að verja sköflung.
- h) Klæðast má þunnri varnarhlíf yfir sköflung undir sokkum.

### Belti

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

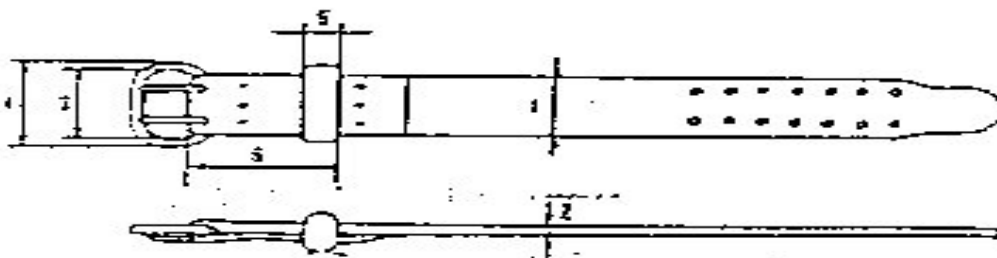
Keppandi má klæðast belti. Ef svo er gert skal það vera utan yfir keppnisbúning. Í keppni má aðeins nota belti frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað.

Efni og gerð:

- g) Meginjörðin skal vera úr leðri, vinyl eða öðru svipuðu stífu efni í einu eða fleiri lögum sem mega vera límd eða sumuð saman.
- h) Ekki má vera á beltinu, hvorki á yfirborði þess eða milli laga, ítróð, sylgjur eða stuðningur úr öðrum efnum.
- i) Málmsylgja skal vera fest á annan enda beltisins með bóllum eða saumi.
- j) Nota má sylgju með einum eða tveimur pinnum eða "quick release".
- k) Á beltinu skal lykkjan fyrir tunguna vera nálægt sylgjunni og fest með bóllum eða saumi.
- l) Beltið má vera einlitt eða úr tveimur eða fleiri litum, án merkja/tákna. Ef merki eða tákn:
  - þjóðarnafn keppanda
  - nafn keppanda
  - nafn á viðkomandi móti
  - stuðningsaðila (samkvæmt reglum)
  - á landsmótum, innanfélagsmótum, má bera merki/tákn sem ekki hefur verið samþykkt af IPF.

Mál:

- 7. Beltið má ekki vera breiðara en 10 cm.
- 8. Beltið má ekki vera þykkra en 13 mm meginhluta lengdarinnar.
- 9. Innarmál sylgju má ekki vera meira en 11 cm.
- 10. Utanmál sylgju má ekki vera meira en 13 cm.
- 11. Breidd beltissmeysgs má ekki vera meira en 5 cm.
- 12. Hámarksfjarlægð milli beltisenda og fjarlægari enda smeygs er 15 cm.



### Skór eða stígvél

Nota skal skó eða stígvél.

- f) Skór teljast einungis íþróttaskór/íþróttastígvél, lyftingaskór, kraftlyftingaskór eða réttstöðulyftuskór. Framanritað vísar til skófatnaðar sem notaður er í **innanhúsiþróttum**. Fjallgönguskór falla ekki í þennan flokk.
- g) Enginn hluti sólsans má vera hærra en 5 cm.

## Keppnisreglur í kraftlyftingum 2019

- h) Sólinn verður að vera flatur og jafn þykkur á báðum hliðum, þ.e engar styrkingar, ójöfnur, eða aðrar breytingar frá staðalframleiðslu.
- i) Laust innlegg í skó, sem ekki er hluti af skónum, má einungis vera 1,0 cm að þykkt.
- j) **Sokkar með gúmmísólum eru ekki leyfðir í hnébeygju, bekkpressu. Eða réttstöðulyftu**

### Vafningar

Aðeins eru leyfilegir vafningar úr venjulegu einföldu teygjubindi hulið vefnaði úr polyester, bómull eða blöndu úr þessum tveimur efnum eða „medical crepe“.

Únliðir:

- 1) Únliðsvafningar mega ekki vera lengri en 1 metri og 8 cm breidd. Allar festingar og velco plástrar verða að vera innan þessa 1 metra. Festa má tungu á vafninginn til þess að hjálpa til við að festa vafninginn. Þessi tunga má ekki ná yfir þumal eða fingur meðan á lyftu stendur.
- 2) Venjulegt svitaband má nota og má það ekki vera víðara en 12 cm. Ekki má nota bæði svitaband og únliðsvafning í einu.
- 3) Únliðsvafningurinn má ekki ná lengra en 10 cm upp fyrir miðju únliðs og 2 cm niður fyrir, samtals 12 cm.

**4) Múslimakonur mega nota höfuðslæðu í keppni**

### Hnéhlífar

Hlífar úr neoprene má aðeins nota á hné í keppni; hlífar má hvergi nota annars staðar á líkama. Bannað er að nota hnéhlífar og hnévafninga samtímis.

Í IPF keppni má aðeins nota hnéhlífar frá framleiðanda sem samþykktur hefur verið af Tækninefnd IPF og er á listum nefndarinnar yfir samþykktan búnað og fatnað. Hnéhlífarnar verða jafnframt að uppfylla öll skilyrði sem sett eru í tæknireglum IPF. Hnéhlífar sem ekki uppfylla þau skilyrði eru ekki leyfðar í keppni.

Hnéhlífar verða að uppfylla eftirfarandi skilyrði:

- a) Hlífarnar verða að vera úr einföldu lagi af neoprene ásamt einföldu lagi úr efni sem ekki veitir stuðning. Efnið má vera saumað í undirefnið (neoprene). Gerð hnéhlífa verður að vera þannig að hlífarnar veiti ekki umfram stuðning.
- g) Hnéhlífarnar mega vera að hámarki 7 mm þykkar og 30 sm langar.
- h) Hnéhlífar mega ekki hafa auka „strappa“, franska rennilása, ítróð, reimar. Hnéhlífar verða að vera sívalar án gata í undir- og yfirlagi
- i) Vafningar mega ekki snerta sokka eða keppnisbúning.

### Þumlar

Plástra má tvöfaldan vafning utan um þumalfingur.

### Skoðun persónulegs búnaðar

Í keppnum sem eru tilgreindar sem klassísk mót án stuðningsbúnaðar skal keppandi sýna dómurum þann búnað sem hann ætlar að nota í keppni og skal það gert við vigtun. Öllum búnaði sem uppfyllir ekki kröfur eða skilgreiningar tæknireglna, eða er að áliti dómara óhreininn eða slitinn, skal hafnað en keppanda þó gefinn kostur á að bæta úr þeim ágöllum sem sett er út á. Meðan á keppni stendur skal tæknivörður (Technical Controller) einnig skoða og athuga búnað sem keppendur nota á upphitunarsvæði og skal hafna öllum búnaði sem ekki uppfyllir tæknireglur. Tæknivörður skal enn fremur hafna öllum hnéhlífum sem keppandi hefur sett á sig með aðstoð annara eða með því að nota plastslíður, olíu, og þess háttar. Fari keppandi á keppnisvall í búnaði sem ekki uppfyllir skilgreiningar tæknireglna, skulu dómarar taka viðeigandi ákvarðanir samkvæmt reglu „Dómarar 6 (d)“. **Dómarar og tæknilegur stjórnandi (Technical Controller) skulu mæta fimm mínútum áður en búnaðarskoðun byrjar. Þjálfari eða keppandi verður að staðfesta þátttöku keppanda til yfirdómara þegar vigtun hefst til þess að keppandi fái vigtun.**

### Merki styrktaraðila

Fyrir utan merki/tákn á listum yfir samþykktan búnað og fatnað, getur landsamband eða keppandi sótt um leyfi til aðalritara IPF að fá að nota merki/tákn á sinn eigin búnað, og gildir sú umsókn aðeins fyrir viðkomandi landssamband eða keppanda. Slíkri umsókn verður að fylgja upphæð, sem framkvæmdastjórn IPF ákveður. IPF áskilur sér rétt til að neita auglýsingu, ef hún er smekklaus eða stríðir gegn samningum, sem IPF hefur gert við aðra aðila, svo sem sjónvarpsstöðvar eða mótshaldara. Framkvæmdanefnd IPF á rétt á að takmarka stærð og staðsetningu á slíkum merkjum/táknum. Gildistími fyrir samþykki gildir frá dagsetningu út næsta almanaksár, eftir það þarf að endurnýja leyfið ásamt frekari greiðslum. Merki og tákn samþykkt undir þessum skilmálum skal skráð sem viðbót við lista IPF yfir samþykktan búnað. Aðalritari IPF skal gera bréf sem staðfestir leyfi viðkomandi til að nota þessi samþykktu merki/táknog staðfestir jafnframt hugsanlegar takmarkanir og gildistíma á þann hátt að það sanni fyrir dómurum að viðkomandi keppandi megi nota þessi merki/tákn.

Merki/tákn frá framleiðendum sem ekki eru á lista yfir samþykktan búnað IPF né heldur á viðbótalista samkvæmt ofan sögðu má aðeins nota á stuttermaboli, skó, eða sokka þar sem merkið er prentað eða saumað og er ekki stærra en 5 x 2 sm.

Keppandi má hylja með límbandi merki/tákn, á sínum búnaði, sem ekki eru samþykkt. Límbandið þarf að vera í svipuðum lit og sá búnaður sem límt er yfir.