

ÍSLENSKT HEITI	ENSKT HEITI	SKÝRING	DÆMI
Á kjötinu	Raw	Án búnaðar	Hann keppir bara á kjötinu.
Að bekkja	To bench press	Að taka bekkpressu	Hún bekkar á fimmtudögum.
Að beygja	To squat	Að taka hnébeygju	Hún beygir vel.
Að bomba	To bomb out	Að falla úr keppni	Hann bombaði í beygju.
Að dedda	To deadlift	Að taka réttstöðulyftu	Hún deddar 200 kg
Að hækka / lækka			Við skulum hækka í 120 kg
Að melda / tilkynna þyngd	To submit attempt	Að tilkynna þyngd í næstu tilraun	Keppandi hefur 60 sekúndur til að melda
Að taka lyftu	To perform		
Að vefja / vefja sig	To wrap	Að festa stuðningsbönd á hné eða úlnliði	
Aðaldómari	Chief referee		
Afhleðsla			
Bekkpressa / bekkur	Bench press		
Bekkpressubolur	Bench press shirt		
Bekkpressumótsmet	Single lift bench press record	Met sett á móti þar sem eingöngu er keppt í bekkpressu	
Bekkpressustatíf			
Bekkur	Bench press bench		
Beygja	Squat		
Blokkir			
Brók	Squat suit	Búningur notaður í beygju og deddi	
Búnaðarmót		Keppni þar sem nota má búnað	
Byrja	START	Dómaraskipan í bekkpressu	Lyftan er hafin þegar dómari segir "Byrja"
Byrjunarstaða			Hún notar of mikinn tíma til að finna byrjunarstöðu
Dedd	Deadlift		
Dómaramerki		Handahreyfing dómarans	
Dómaraspjald		Litaspjald sem gefur til kynni hvers vegna lyfta var ógild	
Gild / ógild lyfta			
Hlaða á stöng		Setja lóð á stöng	
Hleðsla			

Hliðardómari	Side referee		
Hnébeygja	Squat	Fyrsta keppnislyfta	
Hnébeygjustatíf			
Hnéhlífar			
Hnévafningar	Knee wraps		
Holl	Group		
Hvildargróf		Gróf á statífi sem stöngin hvílir í	
Keppnisskýrsla			
Klassískar kraftlyftingar	Classic powerlifting	Kraftlyftingar án búnaðar	
Kraftlyftingar	Powerlifting	Kraftlyftingar með búnaði	
Kraftlyftingastöng	Powerlifting bar	Sérstök stöng, 20 kg	
Lás		Tæki til að festa lóðin tryggilega á stöng	
Lóð	Disc		
Lokastaða		Líkamsstaða í lok lyftu	
Meldingarmiði	Attempt card	Miði þar sem keppandi skráir næstu þyngd	Hver keppandi fær ellefu meldingarmiða
Meldingarspjald	Attempt card	Miði þar sem keppandi skráir næstu þyngd	Hver keppandi fær ellefu meldingarspjöld
Metaskífur		Lóð 0,5-1,0 kg	
Miðjudómari	Side referee		
Öryggispinnar			
Öryggisstatíf	Safety	Öryggi fest á bekkpressustatíf	
Pallur	Platform	Keppnisvöllur 2,5x2,5 m	
Páver	Powerlifting	Kraftlyftingar	Hann var í fótbolta enn keppir nú bara í páver
Páverstöng	Powerlifting bar	Löggilt stöng, 20 kg	
Pinni			
Pressa		Dómaraskipun í bekkpressu	Stöngin má ekki hreyfast fyrr en dómari segir "Pressa"
Ræsir	Marshal – expeditor	Starfsmaður á mót sem tekur við meldingum	
Rásnúmer	Lot number	Númer sem ræður röð keppenda í vigtun o.fl.	
Rekki	Rack		
Réttstaða	Deadlift		
Réttstöðulyfta	Deadlift		
Ritari	Scorer		
Singlet	Singlet		
Sloppur	Bench shirt		
Sjald þuls	Speaker's card		
Stálbrók	Squat suit		

Stangarmaður	Spotter – loader	Aðstoðarmaður á palli	
Stöng	Bar		
Stöngin er klár	Bar is loaded	Tilkynning þul	Klukkan fer í gang þegar þul segir Stöngin er klár
Súmóstill		Gleið fótastaða	
Tæknilegur stjórnandi	Technical controller	Dómari sem stjórnar innkomu keppenda á pallinn	
Tækniritari	Technical secretary	Starfsmaður á mót sem ber ábyrgð á dómaraskipan m.a.	
Taka af stöng			
Takið	Rack	Dómaraskipun í lok lyftu	
Þul – leikstjóri	Speaker	Starfsmaður á mót sem stjórnar framgöngu mótsins	
Tilraun	Attempt	Lyfta	Honum mistókst en hann á tvær tilraunir eftir
Tímavörður	Time keeper	Starfsmaður á mót sem fylgist með tímamörk	
Únliðsvafningar	Wrist wraps		
Umferð	Round		
Upphafsstaða	Start position	Líkamsstaða við upphaf lyftu	
Vafningar	Wraps		
Yfirstangarmaður			