

Viðauki við mótareglur LSÍ

1.gr Notkun stanga og opunarþyngdir

Keppendur 15 ára og yngri mega á Unglingalandsmóti UMFÍ, Íslandsmeistaramóti Unglinga og á innanfélagsmótum nota eftirfarandi keppnisstangir kjósi þeir það:

15 ára og yngri KK: 15kg kvenna keppnisstöng, lágmarks opunarþyngd 21kg (stöng + 2.5kg + klemmur)

15 ára og yngri KVK: 10kg tækni stöng, lágmarks opunarþyngd 16kg (stöng + 2.5kg + klemmur)

Aðrir keppendur þessara móta þurfa að nota eftirfarandi stangir

16-20 ára KK: 20kg karla keppnisstöng, lágmarks opunarþyngd 30kg (stöng, 2.5kg + lásar)

16-20 ára KVK: 15kg kvenna keppnisstöng, lágmarks opunarþyngd 25kg (stöng, 2.5kg + lásar)

Á öðrum mótum lyftingasambandsins gilda þær reglur að allir karlar nota 20kg stöng og allar konur 15kg stöng. Lágmarks opunarþyngdir eru þá 30kg hjá körlum og 25kg á konum.

Á RIG, Íslandsmeistaramótinu og öðrum alþjóðlegum mótum er lágmarksopunarþyngd 45kg hjá körlum (stöng + 10kg plötur + 2.5kg lásar) og lágmarks opunarþyngd hjá konum 40kg (stöng + 10kg plötur + 2.5kg lásar).

Mælst er til þess að á Íslandsmeistaramóti Unglinga 2018 og síðar sé keppt í U20, U17 og U15.

2.gr Vigtun keppenda

Á mótum þar sem keppt er í þyngdarflokkum hljóta keppendur 15 ára og yngri keppnisrétt í þeim flokki sem þeir vigtast inn í, ef þeir eru of léttir fyrir skráðan flokk fara þeir niður um flokk og ef þeir eru of þungir fyrir skráðan flokk fara þeir upp um flokk.

16-20 ára þurfa að vigtast inn í þann flokk sem þeir eru skráðir í á mótum sem keppt er í þyngdarflokkum annars fyrirgera þeir rétti sínum til að keppa.

Samþykkt á stjórnarfundum 5.9.2017