

Útdráttur úr reglum IWF - keppendur

Erna Héðinsdóttir tók saman janúar 2015 (uppfært 2022)

Atriði sem snúa að keppendum

Keppendur

Aldursflokkar

- Karlar og konur
- Aldurflokkar
 - i) Youth 13-17 ára
 - ii) Junior 15-20 ára
 - iii) Senior 15+
 - iv) Masters 35+

Þyngdarflokkar

- Í junior og senior flokki karla eru 10 þyngdarflokkar
 1. 55 kg
 2. 61 kg
 3. 67 kg
 4. 73 kg
 5. 81 kg
 6. 89 kg
 7. 96 kg
 8. 102 kg
 9. 109 kg
 10. +109 kg

auk þess er 49 kg flokkur í youth og þyngsti flokkurinn +102
- Í junior og senior flokki kvenna eru 10 þyngdarflokkar
 1. 45 kg
 2. 49 kg
 3. 55 kg
 4. 59 kg
 5. 64 kg
 6. 71 kg
 7. 76 kg
 8. 81 kg
 9. 87 kg
 10. +87 kg

auk þess er 40 kg flokkur í youth og þyngsti flokkurinn er +81

●

Lyfturnar

Í ólympískum lyftingum er keppt í tveimur tegundum lyfta - Snach og Clean&Jerk.

- Hver keppandi fær þrjár tilraunir við hvora lyftu fyrir sig.
- Fyrst er keppt í Snach og síðan C&J.

Snach

Stöngin er staðsett lárétt á miðjum pallinum. Keppandinn tekur sér stöðu fyrir aftan stöngina, beygir hnén og grípur um stöngina. Haldið er með lófa niður. Lyfta þarf stönginni í einni samfelldri hreyfingu frá gólfinu og þar til stönginni er haldið ofanvið höfuð með hendur uppréttar að fullu. Bæði má beygja hné undir stönginni og splitta. Powersnach er leyfilegt. Við lyftuna ætti stöngin að vera nálægt líkamanum og jafnvel strjúkast við læri. Engir aðrir hlutar en fætur keppenda meiga snerta pallinn þegar lyftan fer fram. Keppandi má taka þann tíma sem hann þarf til að standa upp/klára lyftuna. Olnbogar þurfa að vera læstir beinir á meðan keppandinn stendur upp með stöngina.

Lyftunni er lokið þegar keppandinn stendur hreyfingarlaus og beinn með stöngina stöðuga fyrir ofan höfuð og fætur, líkami og stöng eru í sömu línu. Ekki er nauðsynlegt að vera í línu við pallinn. **Keppandi þarf að bíða eftir merki dómara til að setja stöngina niður.**

Miðjudómari gefur merki þegar þessari stöðu hefur verið náð og keppandi má setja stöngina niður.

Clean & Jerk

Fyrri hluti - clean

Stöngin er staðsett lárétt á miðjum pallinum. Keppandinn tekur sér stöðu fyrir aftan stöngina, beygir hnén og grípur um stöngina. Haldið er með lófa niður. Lyfta þarf stönginni í einni samfelldri hreyfingu upp á axlir annað hvort með því að splitta í lendingu eða beygja hnén. Við lyftuna ætti stöngin að vera nálægt líkamanum og jafnvel strjúkast við læri. Stöngin má ekki snerta bringuna áður en hún stöðvast á viðbeinum, öxlunum eða fullbeygðum handleggjum. Fætur keppanda þurfa að enda samhliða og fæturnir að fullu réttir áður en farið er í jerkið. Aðeins fætur meiga snerta pallinn við lyftuna. Keppandi getur tekið þann tíma sem þarf til að rétta úr sér og hafa fætur, bók og stöng í sömu línu.

Seinni hluti - jerk

- Keppandi þarf að vera hreyfingarlaus og með fullrétt hné eftir clean-ið áður en hann byrjar jerkið. Stönginni er spyrrt upp með fótum og farið undir stöngina annað hvort með splitti eða hnébeygju og rétt úr handleggjum þannig að olnbogar fari í læsta stöðu um leið. Fætur þurfa síðan að verða samhliða og fætur, bók og stöng verða að vera í sömu línu og keppandinn stöðugur til þess að dómari gefi merki um að setja megi stöngina niður.
- Dómari gefur merki um að setja stöngina niður þegar keppandi er hreyfingarlaus í lokastöðu.
- Áður en jerki-ið hefst má keppandinn laga stöðuna á stönginni af eftirfarandi ástæðum og er það þá ekki talið sem tilraun til jerks.

- til að un-hooka þumla
- laga öndun (ef stöngin er of nálægt hálsi)
- ef stöngin veldur sársauka
- til að breyta vídd gripsins

Almennt um allar lyftur

- Hooking er leyft - að grípa með öðrum fingrum yfir þumalinn þegar haldið er um stöngina.
- Sé lyfta ekki kláruð er hún dæmd sem ógild lyfta “no lift” hafi stöngin farið upp fyrir hné keppenda.
- Þegar dómari gefur merki um að setja meg stöngina niður verður hún að fara niður fyrir framan keppanda og **ekki má sleppa gripi á stönginni fyrr en hún er komin niður fyrir axlir.**
- Geti keppandi af einhverjum ástæðum **ekki rétt alveg úr olnbogum** þarf hann að gera grein fyrir því við alla dómara áður en keppni hefst og minna á það fyrir hverja lyftu þegar hann er kominn á pallinn.
 - Þetta er alfarið á ábyrgð keppandans.
- Þegar keppandi squat-ar í snatch eða clean má hann rugga eða bounc-a til að komast upp eins oft og hann þarf.
- Notkun magnesíum er leyft.
- Notkun sleipiefna, olíu, vatns, talkum eða annarra sleipiefna er bönnuð.

Rangar hreyfingar í öllu lyftum - ástæða fyrir ógildum lyftum

- Tog úr hangandi stöðu, s.s. að stöngin stoppi á leiðinni upp í toginu er bönnuð.
- Bannað er að snerta pallinn með öðrum líkamshlutum en fótum (iljum) á meðan lyftan er framkvæmd
- Hik eða stopp við að rétta úr örmum.
- Klára með “press out”. Ýta stönginni upp í fullrétta stöðu arma eftir að keppandi hefur farið í neðstu stöðu í squat eða split bæði í snatch og jerk.
- Að beygja og rétta olnboga þegar staðið er upp úr squat eða split.
- Að fara af pallinum eða snerta svæðið utan pallsins með einhverjum líkamshluta áður en lyftan er kláruð.
- Að sleppa stönginni fyrir ofan axlir þegar hún er sett niður eftir lyftu.
- Ef stöngin lendir ekki á pallinum þegar hún er sett niður.
- Að snúa ekki að miðjudómaranum í upphafi lyftu.
- Að sleppa stönginni áður en lokastöðu er náð.

- Að snerta stöngina, lóð eða lása með skóm fyrir lyftu er ógild lifta. Sé stöngin snert eftir lyftu er ákvörðun dómara ekki snúið en íþróttamaðurinn fær viðvörðun, ef þetta endurtekur sig er lyftan dæmd ógild.

Rangar hreyfingar í snatch

- Stoppa eða hika í lyftunni.

Rangar hreyfingar í clean

- Stöngin má ekki fara á bringu fyrst og vera svo ýtt upp á axlir til að ná lokastöðu hennar. Kallað double clean eða dirty clean.
 - s.s. passa að olnbogar séu hátt uppi og stöngin lendi vel uppi á öxlum
- Snerta hné eða læri með olnbogum eða örmum.

Rangar hreyfingar í jerk

- Allt sem lítur út sem tilraun til jerks sem er ekki klárað s.s. að beygja líkamann eða hnén.
- Allar viljandi tilraunir til að fá stöngina til að sveiflast er bönnuð. Keppandinn þarf að verða alveg kyrr áður en jerkið hefst.

Ókláraðar hreyfingar og stöður

- Ójafnar eða ókláraðar hreyfingar við að rétta úr handleggjum.
- Stöngin, líkaminn og fæturnir eru ekki í beinni línu - í sama plani.
 - Keppandinn má vera skakkur m.v. pallinn
- Að rétta ekki alveg úr hnjám í lok lyftu.

Viktun:

- Vigtun hefst 2 klst. fyrir keppni og stendur í eina klukkustund.
- Keppendur þurfa að vera í nærfötum.
 - Keppnisklæðnaður eða íþróttafatnaður ekki leyfður.
 - Skór eða sokkar ekki leyfðir.
- Leyfilegt er að bera skartgrip og hártægjur. Úr eru ekki leyfð.
- Keppendur þurfa að passa í sinn þyngdarflokk, hvorki of léttir eða of þungir
 - D: 71 kg flokkur 64,01-71,00
- Keppendur stíga á viktina og þyngd þeirra er skráð.
- Ef keppandi nær vigt í sínum flokki getur hann ekki komið aftur í vigtun.
- Nái keppandi ekki vigt getur hann komið aftur innan þess klukkutíma sem vigtun fer fram og reynt aftur að ná vigt.

- Við vigtun þarf að gefa upp byrjunarþyngdir bæði í snach og C&J.
- Hægt er að breyta þyngdum 2x áður en að lyftu kemur (nánar síðar).
- Keppandi eða þjálfari kvittar fyrir því að dómari, sem sér um vigtun, skrái rétta þyngd og byrjunarþyngdir.

Keppnissvæðið:

- Lyfturnar fara fram á sérstökum palli sem er 4x4 metrar.
- Upphitunar svæði er fyrir keppendur annars staðar í húsinu.
- 3 dómarar sitja framan við pallinn einn fyrir miðju og tveir við sitt hvort hornið 4 metrum frá pallinum.
- Þrír dómarar sitja einnig í "jury" aftan við dómara.
- Ritari, tímavörður og kynnir sitja á borði til hliðar við pallinn.
- Fata með magnesíum er í nágrenni við pallinn á leið keppenda upp á pallinn.
- Starfsmenn móts sjá um að setja rétta þyngd á stöngina.

Fatnaður og búnaður:

Keppandi þarf að klæðast lyftingarbúningi - singlet og íþróttaskóm/lyftingaskóm

Keppendur meiga klæðast eftirfarand

- Unitard (þröngur heilgalli undir singlet) - má vera í tveimur hlutum
 - Þarf að vera einlitur, í sama lit efri og neðri án allra merkja eða mynsturs
- Bol (T-shirt)
- Stuttbuxur
- Sokkar
- Belti
- Vafningar
- Plástrar
- Tape
- Hönskum eða lófavörn (fingralausum hönskum)
- Nærfötum
- Skartgripum og hárskrauti
- Höfuðfötum v/trúarbragða

Annað

- Aðeins einn unitard er leyfður undir singletinum og
 - verður að vera í einum eða tveimur hlutum
 - vera þröngur
 - án kraga

- má hylja bæði olnboga og/eða hné
- má vera hvernig sem er á litinn
- má ekki vera munstraður (s.s. verður að vera einlitur)
- Aðeins má klæðast einum bol (T-shirt) undir singlet sem
 - er kragalaus
 - hylur ekki olnboga
 - er hvernig sem er á litinn
- Aðeins má klæðast einum stuttbuxum undir singlet og meiga þær ekki vera síðari en singletið. Þær þurfa að..
 - vera þröngar
 - hylja ekki hné
 - vera í hvaða lit sem er
- Ekki má klæðast bol og stuttbuxum í stað singlet

Singlet

- Keppandi skal klæðast þar til gerðum lyftingabúningi sem...
 - er í einu lagi - singlet
 - hefur ekki kraga
 - má vera hvernig sem er á litinn
 - má ekki hylja olnboga
 - má ekki hylja hné

Fótabúnaður

Keppendur skulu vera í þar til gerðum íþróttaskóm/lyftingaskóm.

Belti

- Leyfilegt er að nota belt og skal það notað utanyfir singlet
- Mesta leyfilega breidd beltis er 12 cm.

Tape, plástrar og vafningar

- Engar reglur eru um lengd vafninga.
- Hnévafningar eða hlífar
- Hlífar með spöngum eða spelkur eru ekki leyfðar.
- Tape og plástra má hafa á höndum og tengja það við úlnliði.
- Ekki er leyfilegt að festa vafninga við stöngina á nokkurn hátt
- Engar hlýfar, vafningar eða tape er leyft á olnbogum.
 - á við um 10 cm svæði - 5 cm ofan og neðan við olnboga

- Plástrar og tape mega ekki ná fram yfir fingurgóma.
- Leyfilegt er að nota grifflur og grip sem nær þó einungis fram fyrir fyrstu kjúku fingra.

Raftæki

- Raftæki s.s. símar, heyrnartól, eða tónlistaspilarar eru bannaðir á keppnispalli að heyrnartækjum samk. læknisráði undanskildum.
- Raftæki eru leyfð á upphitunar svæði.

Fyrir keppni - kynning:

- Áður en keppni í hverjum hópi hefst eru keppendur kallaðir upp á pallinn og kynntir
- Gert 10 mínútum áður en að keppni hefst

Keppnin:

Röðun keppenda

- Þyngd stangarinnar eykst þegar keppnin heldur áfram.
- Keppendum er ráðað eftir byrjunarþyngd á stöng.
- Sá sem byrjar með léttasta stöng byrjar að lyfta.
- Ef keppendur eru með sömu þyngd byrjar sá sem er að gera í fyrstu tilraun ef hinn er með aðra eða þriðju tilraun.
 - Ef um sömu tilraun er að ræða, ræður startnúmer þátttakenda.
- Eftir að uppgæfin þyngd er komin á stöngina og klukkan er komin af stað er ekki hægt að minnka þyngdina á stönginni.
- Keppandinn eða þjálfari hans ber ábyrgð á að fylgjast með framvindu móts og vera tilbúinn að lyfta þegar að þeim kemur.

Þyngdir á stönginni

- Upphafsþyngd þarf að gefa upp í vigtun.
- Aðeins er hægt að biðja um þyngdir í heilum kílónum.
- Hægt er að breyta um þyngd tvisvar fyrir hverja lyftu þar til 30 sekundur eru eftir á klukkunni. Alltaf þarf að kvitta fyrir breytingum.
- Ekki er hægt að biðja um léttari þyngd en þegar er komin á stöngina.
- Eftir gilda lyftu þarf keppandi að gefa upp þyngd á næstu lyftu og kvitta fyrir
 - Gefi hann ekki upp nýja þyngd er sjálfkrafa þyngt um 1 kg

Klukkan:

- Keppandi er kallaður upp þegar sú þyngd sem hann ætlar að lyfta er tilbúin á stönginni.
- Klukka er sett í gang og hefur keppandi 60 sek. til að hefja lyftu eftir að hann er kallaður upp.
 - Viðvörðunarljóð á að heyrast þegar 30 sek eru eftir.
- Ef sami keppandi lyftir tvisvar í röð, s.s. á eftir sjálfum sér eru gefnar 120 sek á milli lyfta.
 - Hann þarf samt sem áður að gefa upp næstu þyngd á fyrstu 30 sec frá því að tíminn er ræstur.
- Hafi keppandi ekki byrjað lyftu þegar tíminn á klukkunni rennur út telst lyftan ógild.
- Ef röð keppenda breytist og klukkan hefur farið í gang fyrir annan keppanda fær keppandi bara 60 sek á klukkuna í næstu lyftu.
 - D: Ég lyfti 60 kg og bið um 65. Freyja ætlaði að lyfta 65 og klukkan er farin af stað á hana þegar hún biður um hækkun í 67 kg. Það er þá aftur komið að mér og ég fæ 60 sek á klukkuna.
 - Trix til að kaupa tíma.... þurfi maður meiri tíma til að jafna sig milli lyfta er trix að bíða eftir að klukkan fari af stað, hækka þá þyngdina og klukkan er þá stoppuð á meðan þyngdinni á stönginni er breytt.
- Ef tíminn er byrjaður fyrir keppandann og hann biður um breytingar á þyngd er klukkan stöðvuð á meðan þyngd stangar er breytt. Tíminn heldur svo áfram frá þeim stað þar sem hann var stöðvaður.
- Biðja þarf um breytingar á vigt áður en 30 sec viðvörðun er gefin.
 - s.s. ef minna en 30 sec eru eftir af tíma keppandans er ekki hægt að biðja um breytingu.
- Klukkan er stoppuð þegar keppandi lyftur stönginni af gólfi, fari hún ekki upp fyrir hné er tíminn settur af stað aftur.
- Ætli keppandi að draga sig úr keppni er það skráð og keppandi þarf að kvitta fyrir það.

10 mínútna hlé er gert á milli snach og C&J.

Jury getur þó stýtt eða lengt þetta hlé ef ástæða er til.