



# Viðmið LSÍ um keppnisrétt á mótum erlendis

## 1. Inngangur

Viðmið þessi gilda um þau lágmörk sem keppendur þurfa að uppfylla til að ávinna sér keppnisrétt á mótum erlendis.

Lágmörk eru sett fram í samanlagðri lyftri þyngd og eru sett fram í töflum þar sem fram koma lágmörk í hverjum þyngdarflokki, aldurflokk og fyrir hvert mót.

## 2. Skráningar á mót

Forskráning á Heimsmeistaramót er að jafnaði 3 mánuðum fyrir mót og á EM og NM 2 mánuðum fyrir mót.

Forskráning á Smáþjóðamót og RIG er 2 mánuðum fyrir mót.

Í síðasta lagi viku fyrir forskráningu þarf íþróttamaður að láta vita hvort hann gefi kost á sér til keppni. Þá er honum einnig gerð grein fyrir áætluðum kostnaði við keppnisferð og hlutdeild hans í þeim kostnaði ef við á, skv. A, B og C lágmörkum skv. 3. gr.

Lokaskráning er að jafnaði mánuði síðar.

Aðeins er hægt að skrá tvo keppendur í sama þyngdarflokk á sama móti, auk eins varamanns.

Hæsti árangur í samanlagðri þyngd hefur forgang og ef tveir keppendur eiga sömu samanlögðu þyngd, gengur sá fyrir sem fyrr lyftir þyngdinni og svo koll af kolli.

Smáþjóðamót og RIG eru stigamót og eru einstaklingar valdir til þátttöku út frá hæsta árangri í Sinclair stigum (eða Q-points) 18 mánuðum til 2 mánuðum fyrir mótin.

Undantekning frá þessu eru Norðurlandamót en þar hefur þyngdarflokkum verið fækkað og mögulegt er að skrá 3 keppendur í hvern flokk. Heildarfjöldi kvenna verður þó að hámarki 10 keppendur og heildarfjöldi karla að hámarki 10 keppendur. Mögulegt er að forskrá 12 keppendur en aðeins 10 keppa.



Junior og Senior men	Junior og Senior women	Youth men	Youth women
<73 kg	<55 kg	<61 kg	<49 kg
81 kg	59 kg	67 kg	55 kg
89 kg	64 kg	73 kg	59 kg
96 kg	71 kg	81 kg	64 kg
102 kg	81 kg	89 kg	71 kg
+102 kg	+81 kg	+89 kg	+71 kg

Eftirfarandi reglur gilda um þá keppendur sem ná lágmarkum á Norðurlandamót A, B eða C: Tveir keppendur í hverjum þyngdarflokk ganga fyrir, og sá keppandi sem hefur lyft hvað mestri þyngd gengur fyrir. Ef keppendur eru til staðar í öllum þyngdarflokkum og samtals fleiri en 10 keppendur skráðir til keppni, þá fá stigahæstu keppendurnir forgang út frá Q-stigum.

Ef færri en 10 keppendur eru skráðir til keppni, þá er heimilt að skrá þriðja keppenda í þyngdarflokkinn samkvæmt reglum NWF, en LSÍ hefur ákveðið að nýta sér ekki þann möguleika á norðurlandamótum.

### 3. Flokkar fyrir lágmark

Eftirfarandi viðmið gilda um einstaka flokka vegna skiptingu á greiðslu kostnaðar við keppnisferðir:

#### A Lágmark

LSÍ greiðir kostnað keppanda, þ.e. flug, lest, gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

#### B Lágmark

LSÍ greiðir kostnað keppanda, fyrir utan flug og annan ferðakostnað, þ.e. gistingu, lyfjapróf og keppnisgjald. LSÍ greiðir einnig undir minnst einn þjálfara með keppenda/keppendum.

#### C Lágmark

Allur ferða- og gistikostnaður greiddur af keppenda. LSÍ borgar keppnisgjöld og lyfjapróf. LSÍ tryggir ekki að þjálfari fari á mótið en mun reyna eftir fremsta megni að senda þjálfara.

Endanleg ákvörðun um þátttöku á mótum og greiðslu kostnaðar er háð samþykki stjórnar LSÍ.



## 4. Tímabil til að ná lágmörkum

Til að öðlast keppnisrétt þurfa keppendur að hafa keppt á tímabilinu frá 6 mánuðum fyrir forskráningu og fram að lokaskráningu, sem að jafnaði er mánuði síðar, og hafa lyft a.m.k. 90% af þeim lágmörkum sem þau náðu áður.

Stjórn LSÍ getur veitt undanþágu frá því að árangri sé náð innan 6 mánaða fyrir forskráningu, mæli rök með því.

D: Einstaklingur með 180 kg samanlagt lágmark þarf að ná 162 kg samanlögðu á mót.

D: Einstaklingur með 300 kg samanlagt lágmark þarf að ná 270 kg samanlögðu á mót.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Heimsmeistaramót** er 18 mánuðir og þar til 4 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Evrópumeistaramót** er frá 18 mánuðum fyrir mót og þar til 3 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Tímabilið til að ná lágmörkum á **Norðurlandameistaramót** er 18 til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts.

Íþróttamenn þurfa ávallt að hafa náð C-lágmörkum á viðkomandi tímabilum, en geta hækkað sig í samanlagðri lyftri þyngd fram að mót og færst upp um flokk skv. 3. gr. til samræmis.

Tímabilið til að ná lágmörkum á Smáþjóðaleika er 18 til u.þ.b. 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts (en þó eftir RIG séu smáþjóðaleikar í mars/apríl) og valdir eru þeir einstaklingar með hæst stig innan þess tímabils.

Tímabilið til að ná lágmörkum á RIG er 18 til 2 mánuðum fyrir dagsetningu móts og valdir eru þeir einstaklingar með hæst stig innan þess tímabils.

## 5. Skráning í ADAMS

Skrá þarf íþróttamann í ADAMS a.m.k. 3 mánuðum fyrir mót undir stjórn IWF og skulu allir íþróttamenn sem hafa náð C-lágmörkum á EM skráðir í ADAMS.

Íþróttamaður ber ábyrgð á að fylla út skrá yfir dvalarstað sinn (e: whereabouts) samviskusamlega og er útfylling alfarið á ábyrgð íþróttamanns.

Lokafrestur til að skila inn útfylltri skrá yfir dvalarstaði í ADAMS er a.m.k. 3 mánuðum fyrir mót á vegum IWF og EWF.



## 6. Þyngdarflokkar

Íþróttamaður þarf að ná lágmarkum í þeim þyngdarflokki sem hann keppir í á stórmóti.

Íþróttamaður getur keppt í þyngdarflokki fyrir ofan sinn þyngdarflokk hafi hann lyft þeim lágmarksþyngdum sem þar gilda.

D: Kvenkyns keppandi sem á 205 kg samanlagt í -59 kg flokki er orðin 66 kg að líkamspýngd og uppfyllir samt sem áður A lágmark í -71 kg flokki sækist hún eftir að keppa í honum.

## 7. Landsliðsúrval

Íþróttamaður sem náð hefur C-lágmarkum á Norðurlandamót hefur áunnið sér rétt til að vera í landsliðsúrvali og mæta á landsliðsæfingar.

Íþróttamaður verði skráður í Adams (Lyfjaeftirlitsgagnagrunn) þegar hann er kominn í landsliðshóp og þarf að sinna því að fylla þar inn viðeigandi upplýsingar.

Skal hann einnig fara í gegnum Adel - anti doping education á netinu innan 6 vikna frá skráningu.

## 8. Gildistaka og endurskoðun

Viðmið þessi taka gildi við samþykki stjórnar og skulu endurskoðuð í janúar ár hvert.

**Stjórn Lyftingasambands Íslands**

**Endurskoðað og samþykkt 25. Apríl 2024 - (20. júní 2023)**



## Senior Konur

2024	Konur (HM)	Konur (HM)	Konur (HM)	Konur (EM)	Konur (EM)	Konur (EM)	Konur (NM)	Konur (NM)	Konur (NM)
Dyngdarflokkur	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk
45	150	145	140	147	142	138	138	129	121
49	164	158	153	160	155	150	150	141	131
55	179	173	167	175	170	165	165	154	144
59	187	181	175	183	177	172	172	161	150
64	195	188	182	191	185	180	180	168	157
71	205	197	191	200	194	188	188	176	164
76	210	203	196	205	199	193	193	181	169
81	215	207	200	210	203	197	197	185	172
87	220	212	205	215	208	202	202	189	177
.+87	223	215	208	217	211	205	205	192	179
Dags. móts	04. -14. des			12. - 20. febrúar			18. október		
Prelim	4. september			12. des			18. ágúst		
Final	4. október			12. jan			18. september		

## Karlar

2024	Karlar (HM)	Karlar (HM)	Karlar (HM)	Karlar (EM)	Karlar (EM)	Karlar (EM)	Karlar (NM)	Karlar (NM)	Karlar (NM)
Dyngdarflokkur	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk
55	219	215	211	217	211	205	211	198	189
61	245	240	236	242	236	229	236	221	211
67	264	259	254	261	254	248	254	239	228
73	280	274	269	277	269	262	269	252	242
81	296	290	284	292	284	277	284	267	255
89	308	302	297	305	297	288	297	278	266
96	318	311	305	314	305	297	305	287	274
102	324	318	312	321	312	303	312	293	280
109	331	325	319	328	319	310	319	299	286
.+109	341	334	328	337	328	319	328	308	294
Dags. móts	04. -14. des			12. - 20. febrúar			18. október		
Prelim	4. september			12. des			18. ágúst		
Final	4. október			12. jan			18. september		



## U20 og U23

### Konur

2024	Konur (EM U23)	Konur (EM U23)	Konur (HM/EM) U20	Konur (HM/EM) U20	Konur (HM/EM) U20	Konur (NM) U20	Konur (NM) U20
Dyngdarflokkur	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	B - lágmörk	C - lágmörk
45	138	133	135	129	124	112	101
49	150	144	147	141	135	122	111
55	165	158	161	154	148	133	121
59	172	165	168	161	154	139	126
64	180	172	175	168	161	145	132
71	188	180	183	176	169	152	138
76	193	185	188	181	173	156	142
81	197	190	193	185	177	160	145
87	202	194	197	189	181	163	148
.+87	205	197	200	192	184	165	150
Dags. móts	26. okt - 03. nóv		26. okt - 03. nóv HM 19.-27. sept			15. nóv	
Prelim	26. ágúst		26. ágúst	HM 19. júní		15. sept	
Final	26. september		26. september HM 19. júlí			15. okt	

### Karlar

2024	Karlar (EM U23)	Karlar (EM U23)	Karlar (HM/EM) U20	Karlar (HM/EM) U20	Karlar (HM/EM) U20	Karlar (NM) U20	Karlar (NM) U20
Dyngdarflokkur	B-lágmörk	C-lágmörk	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	B - lágmörk	C - lágmörk
55	208	203	203	198	192	174	154
61	233	226	226	221	215	195	172
67	251	245	245	239	232	210	186
73	266	258	258	252	245	222	197
81	281	273	273	267	259	235	208
89	293	285	285	278	270	245	217
96	301	293	293	287	278	252	223
102	308	299	299	293	284	257	227
109	315	306	306	299	290	263	232
.+109	324	315	315	308	299	271	241
Dags. móts	26. okt - 03. nóv		26. okt - 03. nóv HM 19.-27. sept			15. nóv	
Prelim	26. ágúst		26. ágúst	HM 19. júní		15. sept	
Final	26. september		26. september HM 19. júlí			15. okt	



## U17 Konur

2024	Konur (HM/EM) U17	Konur (HM/EM) U17	Konur (HM/EM) U17	Konur (NM) U17	Konur (NM) U17
Dyngdarflokkur	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	B - lágmörk	C - lágmörk
40	103	100	98	95	80
45	121	117	115	101	94
49	131	128	125	111	102
55	144	140	137	121	112
59	150	146	143	126	117
64	157	152	149	132	122
71	164	160	156	138	128
76	169	164	160	142	131
81	172	168	164	145	134
.+81	177	172	168	148	137
Dags. móts	EM 15.-23 jún HM 22. -26. maí			15. nóv	
Prelim	15. apríl	HM 22. feb		15. sept	
Final	15. maí	HM 22. april		15. okt	

## Karlar

2024	Karlar (HM/EM) U17	Karlar (HM/EM) U17	Karlar (HM/EM) U17	Karlar (NM) U17	Karlar (NM) U17
Dyngdarflokkur	A-lágmörk	B-lágmörk	C-lágmörk	B - lágmörk	C - lágmörk
49	152	147	138	129	125
55	180	174	164	154	149
61	201	195	184	172	166
67	217	210	198	186	179
73	230	222	210	197	190
81	243	235	222	208	201
89	253	245	231	217	209
96	261	253	238	223	216
102	266	258	243	227	220
.+102	272	264	248	232	225
Dags. móts	EM 15.-23 jún HM 22. -26. maí			15. nóv	
Prelim	15. apríl	HM 22. feb		15. sept	
Final	15. maí	HM 22. april		15. okt	