Krøv til Styrkilyfti-kapping

Reglur

Føroyastyrki Samband íðkar undir felagskapinum **IPF**. Reglur, dómarar og uppsetan eru í sambandi við reglugerðirnar hjá **IPF.** Trýst her fyri leinki til reglubókina (leinkja).

Innviging

- Øll skulu vigast inn innan givna tíðarkarmin, ið er áðrenn kappingina.
- Um mann vigar yvir tilmeldaða vektklassan, verður viðkomandi diskvalifiserður.

Búni

- Ein skal kappast í trikoti undir øllum lyftinum.
- Ein t-shirt skal vera innanfyri trikotið í beinbend og bonkpress.
- Til rættstøðulyft skal viðkomandi vera í langum sokkum (orsakað av reinføri)

Útgerð kanning

- Aftaná innvigan skal øll útgerð til kanningar og góðkennast av dómara.

Útgerð

Beinbend/bonkpress

- Trikot
- Belti-breidd: max 10cm, tjúkd: max 13mm.
- Wrist wraps breidd: max 12cm
- Skógvar max 5cm botn.
- Knæskinnarar max 30cm longd og tjúkd 7mm
- T-shirt

Rættstøðulyft

- Trikot
- Belti breidd max 10cm tjúkt max 13mm.
- Wrist wraps breidd max 12cm og
- Skógvar max 5cm botn.

- Knæskinnarar max 30cm longd og tjúkd 7mm (einans loyvt, um sokkarnir ikki røra knæskinnarnar).
- T-shirt (ikki neyðugt til rættstøðulyft)
- Langar sokkar

Búni (minsta krav)

- Trikot skal mann hava undir øllum lyftunum.
- Skógvar skal mann hava undir øllum lyftunum (max 5cm botn).
- Langar sokkar (til rættstøðulyft).
- T-shirt til beinbend og bonkpress.

Anti Doping

Fyri at kunna kappast, skal ein vera limur í einum felagi og hava játtað Anti Doping-skjalið, sum finst á okkara heimasíðu (leinkja)

Stig

Stigini verða roknað eftir **IPF GL.** Tað er ein formularur, ið tekur hædd fyri, hvat tú vigar, hvat tú lyftir, hvat slag av kapping, tað er, og hvat kyn tú ert. Tann, ið far flest stig, er vinnarin av kappingini.

Met

Mann kann seta met í 3-kamp og 1-kamp bonkpress. Fyri at seta met, skal kappingin verða lýst alment minst 1 mánaða áðrenn, hon verður hildin. Tað skulu vera **IPF** góðkendir dómarar, ið døma kappingina.

Met kunnu settast í:

- Beinbend
- Bonkpress
- Rættstøðulyft
- Samlað (Beinbend + Bonkpress + Rættstøðulyft)