

Krøv til eina Vektlyftinga kapping

1. Innviging

- 1.1. Øll skulu vigast inn í trikoti. Har tað síðani verður trekt 250g av vektini. Óansæð hvat ein íðkari vigar.

2. Búni

- 2.1. Ein skal kappast í trikoti.
- 2.2. Tó ber tað til hjá fyriskiparinum, at siga tað ikki er krav. Um ein velur at kappast uttan trikot, so kann viðkomandi ikki seta met til ætlaðu kappingina.
 - 2.2.1. Um einki er nevnt um at kappast uttan trikot, so skal man kappast í trikoti.
- 2.3. Tað er loyvt at hava bæði buksir, tshirt ella langerma troyggju innanfyri trikoti. Tá skal tað verða tættsitandi, soleiðis at dómarið siggja albogar og aðrar liðir. Tað skal verða góðkent at einum dómara.

3. Útgerð

- 3.1. Øll skulu kappast í skóm
- 3.2. Tað er loyvt at brúka belti ið er góðkent til Vektlyfting
- 3.3. Tað er loyvt at brúka knee sleeves ið er góðkent til Vektlyfting
- 3.4. Tað er loyvt at brúka Wrist wraps ið er góðkent til Vektlyfting
- 3.5. Tað er ikki loyvt at hava ur, smykkur o.a á meðan lyft verður

4. Anti Doping

- 4.1. Fyri at kunna kappast, so skal ein verða limir í einum felagið, og hava játta Anti Doping skjalið, sum kann finnast á okkara heimasíðu
- 4.2. Fyri at kunna kappast, so skal ein hava tikið Anti Doping skeiðið, sum kann finnast á okkara heimasíðu