

LEIKREGLUR Í LYFTINGUM

Gildir frá 11.11.2000

1.0. ALMENN ÁKVÆÐI

1.1. KEPPNISSTAÐUR

2.0. FLOKKASKIPTING

2.1. SKAÐAHÓPAR

3.0. ÞYNGDARFLOKKAR

3.1. MARGFÖLDUNARSTUÐULL

4.0. KEPPNISGREIN

5.0. ÁHÖLD

5.1. STÖNG

5.2. BEKKUR

5.3. STATÍF

5.4. KLÆÐNAÐUR

5.5. LEYFÐUR STUÐNINGUR

5.6. BROT Á KLÆÐABURÐI

6.0. KEPPNISREGLUR

6.1. VIGTUN OG RÖÐUN

6.2. STARFSMENN

6.3. DÓMARAREGLUR

6.4. STÖRF DÓMARA

6.5. MÓTMÆLI

6.6. ALMENN KEPPNISÁKVÆÐI

6.7. ÁKVÆÐI VEGNA RANGRAR HLEÐSLU Á STÖNG

6.8. KEPPNISSKÝRSLA

6.9. ÁKVÆÐI UM MET

6.10. MEISTARATITILL

6.11. REGLUR UM DÓMGÆSLU

6.12. RANGAR HREYFINGAR

1.0. ALMENN ÁKVÆÐI

Keppt skal eftir reglum alþjóða kraftlyftingasambandsins með breytingum og viðbótum samkvæmt eftirfarandi reglum.

1.1. KEPPNISSTAÐUR

Keppnin á að fara fram á afmörkuðum og merktum keppnisstað (hæfileg stærð er 4 x 4 metrar) þar sem löglegum búnaði er komið fyrir þ.e.a.s. stöng, bekk og grind.

2.0. FLOKKASKIPTING

2.1. SKAÐAHÓPAR

Aðeins er keppt í flokki hreyfihamlaðra. Dæmi um skaðahópa sem hafa rétt til þátttöku í lyftingum eru.: Mænuskaðaðir, spastískir og aflimaðir.

3.0. ÞYNGDARFLOKKAR

Ekki skal skipta keppendum í þyngdarflokka heldur keppa allir á móti öllum. Sú þyngd sem keppandi lyftir margfaldast með alþjóðlegum margföldunarstuðli. Sá keppandi sem flest stig hlýtur telst vera sigurvegari, sá sem fær næstflest lendar í öðru sæti o.s.frv. Þó skal skrá Íslandsmet í eftirtöldum þyngdarflokum.:

FLUGUVIGT. Keppendur eru undir 52 kg.

DVERGVIGT. Keppendur eru 52.01 kg. - 56.0 kg.

FJAÐURVIGT. Keppendur eru 56.01 kg. - 60.0 kg.

LÉTTVIGT. Keppendur eru 60.01 kg. - 67.5 kg.

MILLIVIGT. Keppendur eru 67.51 kg. - 75.0 kg.

LÉTTÞUNGA VIGT. Keppendur eru 75.01 kg. - 82.5 kg.

MILLIÞUNGA VIGT. Keppendur eru 82.51 kg. - 90.0 kg.

ÞUNGA VIGT. Keppendur eru 90.01 kg. - 100 kg.

YFIRÞUNGA VIGT. Keppendur eru yfir 100 kg.

3.1. ALÞJÓÐLEGUR MARGFÖLDUNARSTUÐULL

ATH. Ef líkamsþyngdin lendar ekki á heilu kg. er hún hækkuð upp.

DÆMI: Maður sem vegur 65.5 kg. og lyftir 100 kg. fær $0.74 \times 100 = 74$ stig.

KG	STUÐULL	KG	STUÐULL	KG	STUÐULL	KG	STUÐULL
30	1.72	40	1.28	50	1.00	60	0.81
31	1.68	41	1.25	51	0.97	61	0.80
32	1.64	42	1.22	52	0.95	62	0.79
33	1.58	43	1.19	53	0.93	63	0.77
34	1.54	44	1.16	54	0.91	64	0.76
35	1.50	45	1.13	55	0.89	65	0.75
36	1.46	46	1.10	56	0.87	66	0.74
37	1.42	47	1.07	57	0.86	67	0.73
38	1.38	48	1.05	58	0.84	68	0.72
39	1.34	49	1.02	59	0.83	69	0.71

KG	STUÐULL	KG	STUÐULL	KG	STUÐULL
70	0.70	80	0.63	90	0.59
71	0.69	81	0.63	91- 93	0.58
72	0.69	82	0.62	94- 96	0.57
73	0.68	83	0.62	97- 100	0.56
74	0.67	84	0.61	101- 105	0.55
75	0.66	85	0.61	106- 110	0.54
76	0.66	86	0.60	111- 120	0.53
77	0.65	87	0.60	121- 130	0.52
78	0.64	88	0.59	131- 140	0.51
79	0.64	89	0.59	141- 150	0.50

4.0. KEPPNISGREINAR

Einstaklingskeppni í bekkpressu karla er hin eina viðurkennda keppnisgrein í lyftingum fatlaðra.

Einstaklingskeppni í bekkpressu og réttstöðulyftu eru einu viðurkenndu keppnisgreinar lyftingum þroskaheftra.

5.0. ÁHÖLD

5.1. STÖNG

Í hverri keppni á að nota alþjóðlega viðurkennda stöng.

Hámarks lengd stangar má ekki vera meiri en 220 cm.

Fjarlægð milli innstu lóða má ekki vera minni en 131 cm.

Sá hluti stangarinnar þar sem lóðin eru sett á, á að vera 50 - 55 mm í þvermál.

Þvermál stangarinnar á að vera 28 mm

Þyngd stangarinnar á að vera 25 kg. með lásnum.

Stærsta lóðið á að vera 45 cm í þvermál.

Lóðin eiga að hafa eftirfarandi þunga.:

50 kg., 25 kg., 20 kg., 15 kg., 10 kg., 5 kg., 2,5 kg., og 1,25 kg.

Í mettilraun má nota léttari lóð.

Í keppni á alltaf að nota sem fæst lóð við hverja þyngd. Þyngstu lóðin eru alltaf höfð

innst en þau léttustu yst. Þyngdirnar eiga að vera jafnar beggja megin við gripið.

Leikstjóri og dómari skulu sjá um að stöng og lóð hafi rétta þyngd.

5.2. BEKKURINN

Bekkurinn á að vera úr tré, járn eða öðru svipuðu efni. Hann á að vera sterkur, stöðugur og uppfylla eftirfarandi kröfur.:

HÆÐ: 46 cm.

BREIDD: þar sem höfuð og axlir liggja: 30 - 30,5 cm.

Að öðru leiti á bekkurinn að vera 50 cm breiður.

LENGDIN: Mjórri endinn á að vera 70 - 80 cm, en öll lengdin á að vera 210 - 220 cm.

5.3. GRINDIN

Grindin á að vera úr málm eða öðru svipuðu efni. Hún á að vera stillanleg í mismunandi hæðir með möguleikum á læsingum.

Minnsta hæð er 75 cm og möguleiki á minnst 5 cm hækkun. Grindin á að vera með

heppilegum öryggisútbúnaði til að fyrirbyggja óhöpp. Lyftingamaður á ekki að geta

klemmst af stönginni ef hann missir hana yfir höfði eða brjósti eða ef lyftingamaðurinn

ræður ekki við að lyfta stönginni frá brjósti í byrjun lyftu.

5.4. KLÆÐNAÐUR

5.4.1. Klæðnaður keppenda á að vera eftirfarandi.:

A) Samfestingur með axlarböndum. (Nota skal stutterma bol fyrir innan samfestinginn).

B) Stuttar eða síðar buxur og stutterma bolur.

C) Ætíð skal nota skó í keppni.

5.4.2. Hvað varðar útbúnað að öðru leiti gildir eftirfarandi.:

A) Bolur á að notast við stuttar buxur og vera fyrir innan samfestinginn. Bolurinn á að vera kragalaus og má ekki hylja nema hálfan upphandlegginn.

B) Keppnisbúningurinn skal vera heill og hreinn. Notist stuttar buxur og bolur skal bolurinn girtur ofan í buxurnar.

C) Noti keppandi beltí má það ekki vera meira en 10 cm breitt.

D) Óleyfilegt er að nota hjálpartæki eða stuðning af gúmmíkenndu efni.

E) Óleyfilegt er að nota plástur á fingurna. Hafi keppandi hins vegar sár í hendinni getur leikstjóri eða læknir mótsins leyft viðkomandi að nota plástur. Plástur vegna sárs í lófa er óheimilt að vefja yfir handarbakið.

5.5. LEYFÐUR STUÐNINGUR

A) Únliðsstuðningur getur verið úr leðri eða verið teygjubindi. Hámarksbreidd má ekki vera meiri en 8 cm. Hámarkslengd má ekki vera meiri en 1 metri.

B) Heimilt er að nota stuðning á þumalfingurna.

5.6. BROT Á KLÆÐABURÐI

Verði dómari þess var að klæðnaður eða annar útbúnaður keppenda sé ólöglegur skal stöðva keppni og yfirdómari gera viðkomandi keppenda aðvart.

Brjóti sami keppandi oftast en einu sinni af sér varðandi klæðnað eða annan útbúnað, skal honum vísað úr keppni af leikstjóra.

6.0. KEPPNISREGLUR

6.1. VIGTUN OG RÖÐUN KEPPENDA

Áður en keppni hefst skulu keppendur vigtaðir og jafnframt skal draga um röð keppenda. Tímatakörk á vigtun og röðun getur verið tvenns konar.

A) Vigtun hefst tveimur tímum áður en keppni hefst og lýkur einum tíma áður en keppni hefst.

B) Vigtun hefst einum tíma og fimmtán mín. fyrir keppni og lýkur fimmtán mín. fyrir keppni.

Framkvæmdaraðili keppinnar ákveður hvor tímatakörkin eru notuð.

Þátttakendur skal vigta nakta eða aðeins klædda mittisskýlu. Vigtun fer fram án allra stoðtækja s.s. gervilima, spelkna o.s.frv. Nákvæma þyngd við vigtun skal skrá á keppnisskýrsluna.

Heimilt er að vigta keppanda tvisvar sinnum.

Vigtun fer fram undir eftirliti dómara. Einn af þeim athugar útbúnað keppenda og dregur um röð þeirra.

Mælt er með decimal vigt.

Þegar tveir eða fleiri keppendur fara fram á að lyfta sömu þyngd í fyrstu tilraun ræður röð keppenda hver byrjar. Ef tveir eða fleiri keppendur fara fram á sömu þyngd skal sá keppandi sem gerir sína fyrstu tilraun ganga fyrir þeim sem gerir sína aðra eða þriðju tilraun. Sama gildir um keppanda sem framkvæmir sína aðra tilraun gagnvart þeim sem gerir sína þriðju tilraun.

Ef keppandi hækkar þyngd sína um aðeins 2.5 kg. eftir fyrstu tilraun, telst það hans síðasta tilraun.

6.2. STARFSMENN

Keppni skal stjórnað af.:

A) Leikstjóra.

B) Ritara.

C) Kynni.

D) Yfirdómara.

E) Tímaverði.

F) Tveimur hliðardómurum.

G) 2 stangarmönnum.

Á stórmótum skulu einnig vera.:

A) Ræsir.

B) Blaðafulltrúi.

C) Læknir.

Starfsmenn skulu ætíð vera mættir tímanlega fyrir hvert mót. Hlutverk einstakra starfsmanna skal vera sem hér segir.:

LEIKSTJÓRI

Leikstjóri sér um að mótið fari fram samkvæmt settum reglum og dagskrá. Ákvarðanir leikstjóra má kæra til Í.S.Í.

RITARI

Ritari grandskoðar bók dómara fyrir keppni og færir honum skýrslu um mótið. Honum ber að sjá um að þulur og blaðamenn fái upplýsingar jafnharðan og keppni er lokið.

KYNNIR

Kynnir mótsins, sem jafnframt getur verið leikstjóri, kynnir keppendur og afrek þeirra.

YFIRDÓMARI

Yfirdómari á að fylgjast með keppninni og sjá um að reglum sé framfylgt til hins ítrasta. Hann úrskurðar í samráði við hliðardómara vafaatriði sem upp kunna að koma í sambandi við dómsúrskurð.

DÓMARAR

Dómarar skulu leitast við að fylgja öllum leikreglum sem nákvæmast. Þeir, ásamt yfirdómara, sjá um að öllum reglum sé fylgt. (sjá kafla um dómaraeglug).

STANGAREFTIRLITSMENN

Stangareftirlitsmenn sjá um að setja lóð á stöngina. Þeir vinna verk sitt í samráði við dómara.

6.3. DÓMARAREGLUR

6.3.1. Dómarar kynna dómsúrskurði sína með ljósmerkjum. Hvítt ljós þýðir að lyftan sé gild. Rautt ljós þýðir að lyftan sé ógild. Ganga skal svo frá ljósakerfinu að það kvikni á öllum ljósunum samtímis. Séu ekki ljós til staðar má notast við rauð og hvít flögg. Dómarar skulu falla án tafareftir að stöngin hefur verið sett í byrjunarstöðu. Meirihluti hvítra eða rauðra merkja ræður úrslitum.

6.3.2. STAÐSETNING DÓMARA

Dómarar skulu vera staðsettir eins og myndin sýnir.

6.3.3. DÓMARAGRÁÐUR

Yfirdómari skal vera A - landsdómari og meðdómarar a.m.k. B - landsdómarar.

6.4. STÖRF DÓMARA

Eftir að keppni lýkur skulu dómarnir.:

- A) Undirrita keppnisráðgjafarluna. Einnig skulu þeir fylla út sérstök eyðublöð ef ný Íslandsmet hafa verið sett.
- B) Afhenda dómara ritarabók sína. Hann staðfestir síðan að viðkomandi dómari hafi dæmt í umræddri keppni.

6.4.1. Fyrir keppni skulu dómara ganga úr skugga um að.:

- A) Stöng og lóð séu af réttari þyngd.
- B) Fylgjast með að réttari þyngd sé á stönginni.
- C) Fylgjast með að enginn annar en viðkomandi keppandi snerti stöngina meðan á lyftu stendur.
- D) Dómari sem verður þess var að keppandi gerist brotlegur við reglur skal án tafar gera meðdómara viðvart. Ef annar dómari gefur sama merki dæmist það meirihluti. Skal þá yfirdómari stöðva lyftuna og dæmist hún ógild.
- E) Dómari skal gæta þess að láta ekki utanaðkomandi athugasemdir hafa áhrif á dóma sína.

6.4.3. Yfirdómari gefur til kynna með klappi hvenær byrja má lyftu.

Yfirdómari gefur til kynna hvenær lyftu er lokið.

Yfirdómari skal leiðrétta missagnir kynnis.

6.4.4.

6.5. MÓTMÆLI

Kætur vegna keppni eða mótsstjórnar skulu berast skriflega til leikstjóra áður en mótið hefst. Hann athugar kærana og tilkynnis sem fyrst niðurstöður. Kætur v/þátttakenda skulu lagðar inn áður en keppni hefst. Fáist ekki úrskurður strax í kæranni má leyfa þeim kærða að keppa. Endanleg úrslit eru ekki tilkynnt fyrir en dómur er fallinn í kæranni. Kætur v/dómsúrskurðar er ekki hægt að gera. Ákvörðun dómara er óhagðanleg. Leyfilegt er að skipta um dómara sem gerir sig sekan um hlutdrægni eða sýnir á annan hátt að hann er ekki starfi sínu vaxin.

6.6. ALMENN KEPPNISÁKVÆÐI

Keppandi á réttari á þremur tilraunum. Keppandi skal byrja lyftu innan tveggja mín. Eftir að hann hefur verið kallaður upp. Þegar ein mín. er liðin á að vara keppanda við. Fyrir fjórðu tilraun, (mettilraun), á keppandi réttari á þriggja mín. hvíld. Þegar tvær mín. eru liðnar á að vara keppanda við. Sama gildir þegar keppandi lyftir tvisvar í röð.

Keppni hefst ekki fyrir en allir keppendur hafa ákveðið byrjunarþyngd sína. Keppanda er heimilt að auka eða minnka umbeðna lyftiþyngd sína innan einnar mín. eftir að hann hefur verið kallaður upp. Þó má hann ekki biðja um þyngd sem er léttari heldur en sú þyngd sem er á stönginni hverju sinni. Fyrrgreint gildir ekki í þeim tilfellum að viktari á stönginni sé röng eða að keppandi hafi ekki heyrt er hann var kallaður upp. Þegar keppandi hefur verið kallaður upp er klukkan sett í gang. Á fyrstu mín. á keppandi réttari á að auka eða minnka umbeðna þyngd tvisvar sinnum. Undantekning frá þessu er þegar keppandi lyftir tvisvar sinnum í röð eða þegar hann hefur fengið aukatilraun. Þá verður aukningin eða minnkunin að ske á fyrstu tveimur mín. Þegar þyngdinni á stönginni er breytt á að stöðva klukkuna. Klukkan er síðan sett í gang aftur þegar réttari þyngd hefur verið sett á

stöngina. Ef annar keppandi gerir tilraun vegna breytingarinnar er klukkan sett á núll án þess að tíminn fyrir breytinguna sé reiknaður með.

Þyngdir sem beðið er um eiga að enda á tölunum 0, 2,5, 5 eða 7,5. Þyngdir sem enda á öðrum tölum eru ekki leyfðar. Þegar um met er að ræða má minnsta aukning vera 0.5 kg. Milli fyrstu og annarar tilraunar verður aukningin að vera minnst 5 kg. og milli annarar og þriðju tilraunar 2,5 kg. Vilji keppandi hins vegar aðeins auka þyngd sína um 2,5 kg milli fyrstu og annarar tilraunar telst það vera hans síðasta tilraun. Undantekning: Sjá kaflann Úrskurður vegna rangrar hleðslu á stöng. Ef tveir eða fleiri keppendur ná sama stigafjölda skulu þeir vigtaðir aftur. Ef engin breyting verður á skulu þeir deila með sér sigrinum.

Gæta skal þess að þyngdin á stönginni fari ávallt vaxandi, þ.e.a.s. að sá sem biður um lægstu byrjunarþyngdina byrjar keppnina o.s.frv. Heimilt er að vísa keppanda sem sýnir óíþróttamannslega framkomu í garð starfsmanna og annarra keppenda úr keppni.

Í keppni er aðeins viðkomandi keppanda og stangareftirlits manni heimilt að hreyfa við stönginni. Hvorki fyrirliði, þjálfari eða aðrir óviðkomandi hafa heimild til þess. Ef laga þarf stöngina skal klukkan stoppuð meðan það er gert.

6.7. ÁKVÆÐI VEGNA RANGRAR HLEÐSLU Á STÖNG

Ætíð skal gæta þess að rétt þyngd sé á stönginni hverju sinni. Komi í ljós að svo hafi ekki verið og lyfta hafi mistekist skal hún ekki teljast ógild. Hafi lyftan hins vegar tekist má keppandi ráða hvort hann telji lyftuna gilda eða að hann fái aðra tilraun við rétta þyngd. Velji keppandi síðari kostinn skal fyrri lyftan ekki skráð í keppnisskýrslu. Sé stöngin misþung þ.e.a.s. annar endinn þyngri ræður keppandi hvort hann telur lyftuna gilda eða ógilda. Telji hann lyftuna gilda skal lokatalan enda á 0, 2,5, 5 eða 7,5. Hafi svo ekki verið skal skrá þyngdina þannig að hún er lækkuð niður í næstu tölu sem endar á framangreindum tölum. Velji keppandi að lyftan sé talin gild, gildir reglan um lágmarksaukningu milli tilrauna. Sjá kaflann um Almenn keppnisákvæði. Sé um aðrar skekkjur að ræða en framanskráðar ræður yfirdómariinn málum til lykta í samráði við dómara. Þeir skulu ætíð gæta þess að keppandinn tapi ekki á úrskurðinum.

6.8. KEPPNISSKÝRSLA

Aðila sem stendur fyrri opinberu móti er skylt að senda útfyllta keppnisskýrslu til ÍF í síðasta lagi 14 dögum eftir mót. Í skýrslunni skal tilgreina mót þ.e. heiti móts, fullt nafn keppenda og lokaárangur. Skýrslan skal vera undirrituð af viðkomandi dómurum, kynni og ritara.

6.9. ÁKVÆÐI UM MET

Íslandsmet er besti árangur Íslendinga sem næst í löglegri keppni. Sá sem jafnar met verður meðeigandi að viðkomandi meti. Til þess að met verði viðurkennt þurfa 3 löglegir dómara að samþykka það. Dómari sem ekki viðurkennir metlyftu skal gera grein fyrir því í metaskýrslu. Minnst einn af þremur dómurum sem undirrita metárangurinn skal tilheyra öðru íþróttafélagi en sá sem setti metið. Skal sú undirskrift vera án athugasemda. Keppandi sem setur met verður að keppa í þeim þyngdarflokki sem hann setur met í og vera skráður til keppni og vigtaður í sama flokk. Vigtun þessi vottast af þremur dómurum. Endurvigtun vottast af öllum dómurum.

Mettílaun (fjórða tilraun) er leyfileg ef keppandi hefur náð þeim árangri að vera mest 10 kg. undir gildandi meti. Fjórða tilraun reiknast ekki með í lokaárangri. Minnsta leyfileg metaukning er 0.5 kg. Keppandi skal hefja aukatílaun þremur mín. eftir að hann hefur verið kallaður upp. Eftir tvær mín. skal hann aðvaraður. Met skulu jöfnuð niður í heilt og hálf kg. Met skulu færð á sérstök eyðublöð útgefnum af ÍF. Metaskýrslurnar skulu sendar

Í.F. í síðasta lagi tveimur vikum eftir að met hefur verið sett. Ef sett er heims-,Evrópu-, Norðurlanda- eða Íslandsmet skal það tilkynnt til Í.S.Í. Sé sett héraðsmet tilkynnist það til þess héraðssambands sem viðkomandi keppandi tilheyrir.

6.10 . MEISTARATITILL

Íslandsmeistari er sá sem flest stig hlýtur á Íslandsmóti samkv. alþjóðlegri stigatöflu. (sjá 3.1.).

6.11. REGLUR UM DÓMGÆSLU

BEKKPRESSA

- A. Keppandi liggur láréttur á bakinu á bekknum.
- B. Dómari gefur merki um að lyfta megi hefjast þegar keppandi hefur náð fullu valdi á stönginni í byrjunarstöðu.
- C. Keppandi pressar stöngina lóðrétt upp þar til hann hefur rétt úr örmunum. Yfirdómari gefur merki um að lyftu sé lokið þegar keppandi hefur fullt vald á stönginni í lokastöðu.
- D. Bilið milli gripanna á stönginni má ekki vera meira en 81 cm, mælt milli vísifingra.
- E. Stönginni er lyft af statífi (e.t.v. með hjálp) og er haldið með beinum örmum. Síðan er stöngin látin síga í byrjunarstöðu. (Stöngin á að koma við brjóstið).
- F. Yfirdómari staðsetur sig fyrir aftan keppandann til þess að hann eigi auðveldara með að sjá hvenær keppandinn er tilbúinn að hefja lyftu.

A) Fæturnir eiga að liggja á bekknum í lyftunni og mega vera festir við bekkinn með ól eða aðstoðarmanni.
Sjá sérgrein 1.

B) Undantekning um notkun hanska. Sjá sérgrein 2.

C) Í undantekningartilfellum er leyft að lyfta höfði frá bekknum meðan á lyftu stendur.
Sjá sérgrein 3.

SÉRGREIN 1.

Vegna mismunandi fötlunar.: T.d. bogrir fætur sem ekki er hægt að rétta úr, stuttir eða styttrir fætur og fótkrampi.

SÉRGREIN 2.

Lélegar hendur sem ekki geta gripið um stöngina. Þörfina fyrir hanska þarf að votta með læknisvottorði.

SÉRGREIN 3.

Vegna hryggskekkju eða annarrar fötlunar.
Fötlunin staðfestist með læknisvottorði.

6.12. RANGAR HREYFINGAR

1. Keppandi lyftir eða snýr öxlum eða rassi meðan á lyftu stendur.
2. Stöngin er ekki í jafnvægi þegar henni er lyft frá brjósti.

3. Stöngin er ekki í jafnvægi þegar hún er sett á brjóstið.
4. Rétt úr örmum misfljótt.
5. Stöngin stoppar eða sígur meðan á lyftu stendur.
6. Einhver annar en viðkomandi keppandi snertir stöngina meðan á lyftu stendur.
7. Lyftan hefst áður en dómari gefur merki.
8. Stöngin snertir statíf meðan á lyftu stendur.
9. Lyftu er lokið áður en dómari gefur merki.

RÉTTSTÖÐULYFTA

1. Stöngin skal liggja lárétt við fætur lyftingarmanns. Grip eru eftir geðþótta keppanda en nota skal báðar hendur. Lyftan skal vera ein samfelld hreyfing, þar til keppandi hefur rétt fullkomlega úr sér.
2. Keppandi verður að snúa að framhlið keppnisfalls.
3. Við lok lyftunnar skulu hné vera læst og axlir vera aftur.
4. Merki dómara skal vera handahreyfing niður og orðið "niður" (down)
Merkið skal ekki gefa fyrr en stöngin er hreyfingarlaus og keppandi er í auðsjáanlegri lokastöðu.
5. Sé stönginni lyft eða gerð ákveðin tilraun að lyfta henni telst það vera tilraun.

Orsakir ógildingar réttstöðulyftu.

1. Ef stöngin stöðvast einhvers staðar á leiðinni upp í lokastöðu.
2. Ef ekki er rétt nægilega úr líkamanum með axlir aftur.
3. Ef ekki er rétt úr hnjám og þau læst í lok lyftu.
4. Ef lærum er rennt undir stöngina til stuðnings.
5. Ef fætur eru hreyfðir lárétt á gólfi.
6. Ef keppandi lækkar stöngina áður en dómari gefur merki
7. Ef keppandi lætur stöngina á pallinn án þess að hafa stjórn á henni með báðum höndum.

Mynd

Rétt lokastaða í réttstöðulyftu er sýnd hér að ofan. Keppandi skal standa uppréttur með axlir aftur og hné læst eins og sést á lokamyndinni.