

	<h2 style="text-align: center;">Gátlisti mótshaldara</h2>	<h2 style="text-align: center;">ATH</h2>
<p><b>Mótsstaður</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nægilegt pláss fyrir pallinn, dómara, dómara ljós, ritaraborð, verðlaunapall og áhorfendur.</li> <li>- Góð upphitunaraðstaða og afgirt / lokað biðsvæði fyrir keppendur og aðstoðarmenn.</li> <li>- Lokuð aðstaða fyrir vigtun – aðstaða fyrir búnaðarskoðun og hæðartöku nálægt</li> <li>- Lokuð aðstaða fyrir lyfjaeftirlitið með aðgang að snyrtingu</li> <li>- Búningsklefar fyrir karla og konur</li> </ul> <p><b>Merkja skal alla aðstöðu vel</b></p>	
<p><b>Fyrir mót</b></p>	<p>Auglýsa mótið í samráði við KRAFT í síðasta lagi 60 dögum fyrir mót. Fylgjast með skráningu og greiðslu keppnisgjalda. Ganga frá endanlegri skráningu í samráði við KRAFT. Um leið og endanlegur keppendalisti liggur fyrir skal mótshaldari í samráði við yfirdómara setja upp tímaplan og birta skipting í holl. Útvega verðlaunagripi.</p>	
<p><b>Keppnisvallur</b></p>	<p><b>Eingöngu IPF-viðurkennd keppnissett eru notuð</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stöng og 2 sett af lásnum (1 til vara)</li> <li>- Lóð: 16x25 kg, 2x20 kg, 2x15 kg, 2x10 kg, 2x 5 kg, 2x2,5 kg, 2x1,25 kg. Á bekkpressumót dugar 12x25 kg osfrv.</li> <li>- Metaskífur: 2x1 kg, 2x0,5 kg, 2x0,25 kg.(Eða: 4x0,5kg, 2x0,25 kg)</li> <li>- Statíf og bekkur með öryggisstatíf.</li> <li>- Löglegur pallur með gott yfirborð.</li> <li>- Lóðastatíf.</li> <li>- Kubbar undir fætur í bekkpressu ( 5 cm, 10 cm og 15 cm)</li> <li>- Magnesiumstandur og nægilegt magnesíum</li> <li>- Bursti fyrir stöngina (ekki stál)</li> <li>- Ryksuga, fata + moppa</li> <li>- Efni til sóttþreinsunar við blæðingu</li> <li>- Dómara ljós og rauð/hvít spjöld til vara</li> <li>- Dómara spjöld (rauð,gul,blá)</li> <li>- 3 dómara stólar</li> <li>- Ritaraborð og stólar fyrir þul, 2 ritara, tölvumann, og tímavörð. Staðsett með góða yfirsýn yfir keppnisvall</li> <li>- Dúkað verðlaunaborð.</li> <li>- Verðlaunapallur.</li> <li>- 2 skjávarpar og tjöld sem sýna annars vegnar næsta keppanda og hins vegar stöðuna í flokknum. (helst 2,5x2,5m og 4x4m.)</li> <li>- Skjár fyrir stangarmenn</li> <li>- Hljóðkerfi fyrir þul / tónlist</li> <li>- Rafmagnssnúður / tölvutengingar skal leggja sem mest utan þess svæðis sem gengið er á og skal límt tryggilega niður til að forðast slysum.</li> <li>- Merkja/afgirða skal svæði þar sem áhorfendur/ljósmyndarar o.a. óviðkomandi mega ekki fara</li> </ul>	
<p><b>Upphitun</b></p>	<p>Upphitunaraðstaðan skal vera nægilega stór miðað við fjölda keppenda. Mótshaldari ber ábyrgð á að halda aðstöðuna í ásættanlega ástandi meðan á mótinu stendur, fjarlægja rusl, lofta út o.a. Keppendur skulu hafa aðgang að vatni og stólum/bekkjum. Tryggja þarf upplýsingarflæði milli upphitunaraðstöðu og keppnissvæði, helst með tölvutengingu. Magnesíum.</p> <p>Upphitunarpallar með beygjustatíf og bekkir.</p> <p>Hver pallur skal hafa stöng + lás og lóð 10x25 kg, 2x20 kg, 2x15 kg, 2x10kg, 2x5 kg, 2x2,5 kg og 2x1,25 kg</p>	

<b>Biðastaða fyrir keppendur</b>	Nógu margir stólar – skjár sem sýnir röð keppenda	
<b>Vigtun</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lögleg vigt</li> <li>- Borð og 2 stólar</li> <li>- Herbergið skal vera lokað</li> </ul> Kvendómarar skulu vigta konur og karldómarar vigta karla.	
<b>Búningsklefar</b>	Sér klefar eiga að vera fyrir konur og karla. Aðgang sturtu og snyrting. Mótshaldari ber ekki ábyrgð á eignum sem eru geymd í klefunum.	
<b>Búnaðarskoðun</b>	Borð og stólar fyrir 2-3 dómara á aðgengilegum stað sem næst vigtunarherberginu.	
<b>Hæðartaka</b>	Taka skal hæð strax eftir vigtun, á statífi sömu gerðar og keppnisstatífið.	
<b>Lyfjaeftirlit</b>	Lokað herbergi með snyrtingu og handlaug. Borð og stólar.	
<b>Ritaraborð</b>	Borðið skal helst vera dúkað. Pappír, pennar, vasareiknir, klukka, prentari <ul style="list-style-type: none"> <li>- Öll nauðsynleg skjöl</li> <li>- Tölvu fyrir úrslit</li> </ul>	
<b>Ábyrgðarmenn /starfsmenn</b>	Æskilegt er að starfsmenn séu eins klæddir, t.d. í bolum merktum mótinu eða mótshaldara. Stangarmenn skulu vera eins klæddir í íþróttafatnaði. Mótshaldari skal skaffi starfsmönnum drykki/veitingar. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dómarar skulu allir vera af dómaraalista KRAFT sem er aðgengilegur á kraft.is. Í hverju holli skal tilnefna yfirdómara.</li> <li>- «Reddari» Starfmaður án ákveðinna verkefna sem getur leyst mál sem upp koma.</li> <li>- Stangarmenn + yfirstangamaður. Nægilega margir til að hægt sé að skiptast á og hvíla menn.</li> <li>- Aðili sem ber ábyrgð á hæðartöku</li> <li>- Ræstir sem ber ábyrgð á að halda upphitun og keppnissvæði hreinu og öruggu</li> <li>- Tæknistjóri. Sem stjórnar umferð inn á pallinn</li> <li>- Verðlaunastjóri. Ber ábyrgð á verðlaunaafhendingu</li> <li>- Sala. Ber ábyrgð á aðgangseyri og veitingarsölu</li> <li>- Fyrstahjálp. Sjúkrakassi skal vera á staðnum og aðili sem getur veitt fyrstahjálp.</li> </ul>	
<b>Verðlaunaafhending</b>	Æskilegt er að keppendur fá afhent sín verðlaun að lokinni keppni í sínum flokki eða eins fljótt og hægt er.	
<b>Lokahóf</b>	Lokahóf skal haldið eftir bikarmót í nóvember. Það er um leið uppskeruhátíð KRAFT. Lokahóf má halda eftir öll mót.	