



Danish Federation of
Strength Athletes

Deadlift

Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, og vægtstangen skal placeres vandret foran løfterens fødder og tages med et valgfrit greb i begge hænder og løftes, indtil løfteren står i oprejst stilling.
- Ved løftets afslutning skal knæene være låst og skuldrene tilbage.
- Dommerens signal skal bestå af en nedadgående bevægelse med hånden og den hørlige ordre "Down" (ned). Signalet vil først blive givet, når stangen er helt i ro, og løfteren synes at stå i slutstillingen.
- Enhver løftning af stangen eller ethvert tilsigtet forsøg herpå tæller som et forsøg. Når forsøget er sat i gang, tillades der ingen nedadgående bevægelse, før løfteren når den udstrakte position med låste knæ.
- Disciplinen kan udføres som last man standing for max eller for repetitioner.
- Tidgrænse ved repetitioner: 75 sekunder
- Stangens former og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Stangens vægt forøges gennem disciplinen, indtil der er fundet en vinder.

Udstyr tilladt

- Kalk/magnesium
- Bælte
- Dragt
- Straps
- Knæbind

Dispensation

- Ændring af overstående regler, kan kun ske hvis omstændighederne ikke tillader at løftet/disciplinen kan udføres efter gældende regler. Hvis en dispensation skal være mulig, skal ændringen meddeles til DFSA efter stævnet, med en begrundelse for ændringen.
- Hvis atleten er fysisk forhindret i, at gennemføre disciplinen 100 % korrekt, er det atletens ansvar at gøre dommeren opmærksom på dette INDEN disciplinstart.

Strength Athletes