



Danish Federation of
Strength Athletes

Log lift

Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, og loggen skal placeres vandret foran løfterens fødder og løftes til skulderne. Herefter stødes loggen over hovedet.
- Det er valgfrit om løfterne vælger at presse, jerke eller støde loggen over hovedet.
- Disciplinen kan udføres som last man standing for max eller for repetitioner.
- Tidsgrænsen ved repetitioner: 75 sekunder
- Loggens vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Loggens diamenter kan variere fra disciplin/konkurrence.

Godkendelse af disciplin

- Armene skal være i udstrakt position, for at løftet kan godkendes.
- Fødderne skal være placeret på lige linje, for at løftet kan godkendes.
- Loggen SKAL sænkes kontrolleret til brystet, efter godkendt løft.
- Det er ikke tilladt at bære mere end ét bælte eller andre ting, andet end trøje under bæltet.

Udstyr tilladt:

- Wrist wraps
- Albue sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte

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.