



Danish Federation of  
Strength Athletes

# Overhead lift

## Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, og stangen skal placeres vandret foran løfterens fødder og tages med et valgfrit greb i begge hænder og løftes til skulderne, uden at have kontakt med bæltet. Herefter stødes stangen over hovedet.
- Det er valgfrit om løfterne vælger at presse, jerke eller støde stangen over hovedet.
- Stangens diameter kan variere. Dog skal stangen minimum være 50 mm i diameter, hvis dette er en aksel.
- Disciplinen kan udføres som last man standing for max eller for repetitioner.
- Tidsgrænsen ved repetitioner: 75 sekunder
- Stangens vægt 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.
- Stangen SKAL sænkes kontrolleret til brystet, efter godkendt løft.
- Det er IKKE tilladt at anvende bæltet, til at få stangen til skulderen. Ligeledes er det heller 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.