



Danish Federation of
Strength Athletes

Squat lift

Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, med vægtstangen placeret på nakken.
- Løftet godkendes når overfladen af benene ved hofteleddet er lavere end toppen af knæene.
- Løftet underkendes, hvis løfteren får hjælp af crew til at løfte vægtstangen op.
- Disciplinen kan udføres som last man standing for max eller for repetitioner.
- Tidsgrænsen ved repetitioner: 75 sekunder.
- Der kan både benyttes en OL stang eller en aksel. Dette kan variere fra disciplin/konkurrence.

Udstyr tilladt

- Kalk/magnesium
- Bælte
- Dragt
- 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.

Danish Federation of
Strength Athletes