



Dæk flip

Regler for disciplin

- **Disciplinen kan udføres således:**
 - Hurtigst tid ved x antal flip.
 - Flest reps på tid.
- Dækket ved fleste tilfælde starte oprejst, men kan variere.
- Løfteren skal flippe/vende dækket fra jorden af.
- Dæktype, underlag og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Tiden noteres ved sidste flip/vend, når dækkets top har kontakt med jorden.

Udstyr tilladt

- Arm sleeves
- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)
- Handsker

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 inden 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