



Dødløft variationer

Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, og vægtstangen foran løfterens fødder og løftes, indtil løfteren står i oprejst stilling.
- Ved løftets afslutning skal knæene være låst, hofter strukket ud og skuldrene tilbage.
- Atleten skal ha ”**Down**” Signal af dommer før stangen må sænkes, Ligeledes skal stangen ligge stille på jord før nyt løft må påbegyndes.
- 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 således:**
 - *Head to Head*
 - *Max vægt*
 - *Max repetitioner*
 - *Dødløft Ladder*
- Tidgrænse ved repetitioner: 60 - 90 sekunder
- **Stangens former og vægt kan variere:**
 - *Standard Barbell*
 - *Deadlift bar*
 - *Stiff bar*
 - *Axle*
 - *Bil dødløft og andre fikseret varianter*
 - *Silverdoller*
- Ved Max event vil Stangens vægt forøges gennem disciplinen, indtil der er fundet en vinder.

Godkendelse af øvelse

- Stangen må gerne **Hitches** op.
- Knæ, Hofter og skuldre skal være i strakt position for ”**Down**” Signal.
- Fødderne skal være placeret på lige linje, for at løftet kan godkendes.
- Ingen **Touch n’ Go**. Bedømmer dommer dette vil rep ikke tildeles som godkendt.
- Sænkes stang inden ”**Down**” signal er rep ikke godkendt.

Udstyr tilladt

- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)
- Straps (Normale og figure 8’s)
- Alt efter event format vil Suits (dragt) også være tilladt

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.