



# Dumbbell Press

## Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, og dumbbell foran løfterens fødder. Så løftes fra jord, til skulder og derefter presses ud i strakt arm.
- Det er valgfrit om løfterne vælger at **presse**, **Split jerke** eller **Push presse** dumbbell over hovedet.
- **Disciplinen kan udføres således:**
  - *Head to Head*
  - *Max vægt*
  - *Max repetitioner*
  - *Dumbbell Ladder*
  - *Press medley*
- Tidgrænse ved repetitioner: 60 - 90 sekunder
- **Dumbbells former og vægt kan variere:**
  - *Loadable*
  - *Monster*
  - *Cyr*
- Ved Max event vil vægt forøges gennem disciplinen, indtil der er fundet en vinder.

## Godkendelse af øvelse

- Arm skal være i udstrakt position, for at løftet kan godkendes.
- Hoved skal være i neutral position for at kunne se dommers signal.
- Fødderne skal være placeret på lige linje, for at løftet kan godkendes.
- Dumbbell **SKAL** sænkes kontrolleret til brystet, efter godkendt løft.
- Smides dumbbell bagover hovedet selv efter godkendt rep, vil det blive ændret til **underkendt**.
- Dumbbell skal hvile på skulder inden press fase, det er **IKKE** godkendt at støtte med den frie hånd.
- Må ikke one motion

## Udstyr tilladt

- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)
- Albue sleeves
- Wrist wraps

## 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.