



# Overhead press

## (Axle og barbell)

### Regler for disciplin

- Atlet skal stå med front imod dommeren. Stangen placeret på jorden ved start. Bevæges herefter løftes til maveregionen og så til skuldre for derefter at presse over hovedet.
- Det er valgfrit om løfterne vælger at **presse, jerke** eller **Push presse** stangen over hovedet.
- Stangens diameter kan variere.
- **Disciplinen kan udføres således:**
  - *Last man standing*
  - *Max Vægt*
  - *Max repetitioner.*
- Tidsgrænsen ved repetitioner: 60 - 75 sekunder
- Stangens vægt kan variere fra disciplin/konkurrence

### Godkendelse af øvelse

- Armene skal være i udstrakt position, for at løftet kan godkendes.
- Hoved skal være i neutral position mellem arme for at kunne se dommers signal.
- 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 **hvile** på bæltet, til at få stangen til skulderen. Stangen må gerne hurtigt være i kontakt med bælte, men skal føres videre i flydende bevægelse.
- Smides stangen bagover hovedet selv efter godkendt rep, vil det blive ændret til underkendt.

### Udstyr tilladt

- Arm sleeves
- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)
- Wrist wraps
- Visse stævner tillader **Grip shirt** og **shorts** også. Men som udgangspunkt er dette ikke normen.

### 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.