



Squats variationer

Regler for disciplin

- Løfteren skal stå med front imod dommeren, med stangen placeret på nakken.
- **Forskellige variationer der kan forekomme:**
 - *Back squat*
 - *Axle squat*
 - *Bil squat (fikseret position)*
 - *Squat hvor barens vægt skal ned og røre platforme*
- Løftet godkendes når overfladen af benene ved hoftelæddet er lavere end toppen af knæene, eller ved dommers ”Op” signal.
- Løftet underkendes, hvis løfteren får hjælp af crew til at løfte vægtstangen op, eller ikke kan rejse sig fra bund position.
- **Disciplinen kan udføres følgende:**
 - *Last man standing*
 - *Max vægt*
 - *Max repetitioner.*
- Tidsgrænsen ved repetitioner: **60 – 90 sekunder sekunder.**
- Type af stang eller implementer der squattes. Kan variere fra disciplin/konkurrence.

Udstyr tilladt

- Arm sleeves
- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)
- Visse stævner tillader **Knee Wraps** og **dragt** 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.

Danish Federation of
Strength Athletes