



Danish Federation of  
Strength Athletes

# Atlas Stones

## Regler for disciplin

- Disciplinen kan udføres på følgende tre måder:  
For repetitioner over yoke, for repetitioner til skulder eller som stenserie a fem sten til platform.
- De fem platforme har forskellige højder, hvor letteste sten løftes højst.
- Der løftes fra let til tung sten.
- Tidsgrænsen: 75 sekunder
- Stenenes vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.

## Godkendelse af disciplin

- Ved stenserie til platform, registreres en tid først efter løft af sten nr.3.
- Ved repetitioner til skulder, godkendes løftet når stenen ligger stabilt på skulderen og atleten har stenen under kontrol.
- Ved repetitioner over yoke, godkendes løftet når stenen er løftet helt over yoken.

## Platformenes højde ved stenserie

- Platform 1: 160 cm
- Platform 2: 150 cm
- Platform 3: 140 cm
- Platform 4: 130 cm
- Platform 5: 120 cm

## Udstyr tilladt

- Kalk/magnesium
- Bælte
- Harpiks
- Arm sleeves/tape

## 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 efter 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.