



Danish Federation of  
Strength Athletes

# Husafell Stone

## Regler for disciplin

- Disciplinen udføres for maksimum distance.
- Stenen kan både løftes fra jorden eller fra platform ved start.
- Former og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Det er ikke tilladt at smide/tabbe stenen efter start.
- Disciplinen startes i det løfteren, har løftet stenen op og har bevæget sig ud over startlinjen.
- Når stenen smides/tabbe, bliver den nået afstand målt fra hvor stenen lander når den rammer jorden.
- Det er IKKE tilladt at lade stenen hvile på bæltet
- Der må kun anvendes ét bælte

## Udstyr tilladt

- Arm sleeves
- Knæbind
- Kalk/magnesium
- Bælte

## 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.

Danish Federation of  
Strength Athletes