



Danish Federation of  
Strength Athletes

# Natural Stone Lift

## Regler for disciplin

- Disciplinen udføres som stenserie til vilkårlige platforme
- Der løftes fra let til tung sten.
- Tidsgrænsen: 90 sekunder
- Stenenes former og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Ved stenserie til platform, registreres en tid først efter løft af sten nr.4.

## Udstyr tilladt

- Arm sleeves/tape
- 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