



Atlas Stones

Regler for disciplin

- **Disciplinen kan udføres på følgende 4 måder**
 - For repetitioner over bar
 - For repetitioner til skulder
 - Som stenserie til platform
 - eller som max vægt
- Ved løft til platform har de som regel forskellige højder, hvor letteste sten løftes højst. (dog kan der også løftes til samme podie højde)
- Der løftes fra let til tung sten.
- Tidsgrænsen: 60-75 sekunder
- Stenenes vægt kan variere fra disciplin/konkurrence. Samme med podie højde.

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, atleten har stenen under kontrol og en arm fri for stenen.
- Ved repetitioner over bar, godkendes løftet når stenen er løftet helt over bar. (Er stenen i luften som tiden løber ud, godkendes rep ikke)
- Yoken (redskabet som stenen skal over) må ikke bruges til at få stenen over med. Sker dette vil det medføre et underkendt rep.

Platformenes højde ved stenserie Sten platformenes normale højder. Kan ændres fra stævne til stævne

- 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
- (nogle stævner tillader både grip shirt og shorts)

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.