



Husafell Sten

Regler for disciplin

- Disciplinen udføres på følgende måder
 - *For maksimum distance.*
 - *Som del af et loading event.*
- Stenen kan både løftes fra jorden eller fra platform ved start.
- Former og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- "Husafell" er som regel af enten sten eller metal.
- Disciplinen startes i det løfteren, har løftet stenen op og har bevæget sig ud over startlinjen.
- Når stenen smides/tages, bliver den nået afstand målt fra hvor stenen lander når den rammer jorden.
- Det er IKKE tilladt at lade stenen hvile på bæltet

Udstyr tilladt

- Arm sleeves/tape
- Knee sleeves
- Kalk/magnesium
- Bælte (1 løfter bælte, 1 neoprene)

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