



Natural Stone Lift

Regler for disciplin

- **Disciplinen udføres på følgende måder:**
 - Stenserie til vilkårlige platforme højder.
 - Sten til skulder.
 - Som implementer i loading
 - Press over hovedet
- Der løftes fra let til tung sten.
- Tidsgrænsen: 60 - 90 sekunder
- Stenenes former og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Ved stenserie til platform, registreres en tid først efter løft af sten nr.3.

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 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