



Danish Federation of
Strength Athletes

Farmers Walk

Regler for disciplin

- Farmers walk elementerne skal løftes fra jorden. Det er ikke tilladt at skubbe dem.
- Disciplinen kan udføres for hurtigst tid eller maksimum distance.
- Forme og vægt kan variere fra disciplin/konkurrence.
- Tidsgrænse ved hurtigst tid: 75 sekunder
- Gennemføres disciplinen ikke inde for tidsgrænsen, måles den nået afstand.
- Ved maksimum distance, er det IKKE tilladt at sætte/tabbe farmers walk elementerne.
- Ved hurtigst tid, noteres tiden når atleterne krydser målstregen med den bagerste del af farmers walk elementerne.

Udstyr tilladt

- 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